

[nawet w przerwach](#)

Bądź aktywny - nawet w przerwach

Filmy, które zostały zebrane w tym materiale wideo są propozycją ćwiczeń które można wykonywać, np. podczas przerwy w pracy. "Bądź aktywny - nawet w przerwach" to program, który zorganizowany został z inicjatywy dr n. med. Ryszarda Golańskiego - Przewodniczącego Komisji Sportu i Rekreacji OIL w Łodzi oraz dr hab. n. o zdr. Joanny Kostki - prodziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu na kierunku Uniwersytetu Medycznego - Fizjoterapia.

Co zrobić, żeby odtworzyć film? Wystarczy kliknąć w poniższy link:

[ĆWICZENIA DLA LEKARZY](#)