

Möte med fysioterapeuten

”Här hittar du lätta övningar som fokuserar på att lindra vanliga besvär som kan uppstå vid kontorsarbete.”

Louise Cederblad, Fysioterapeut

Följande alternativ finns:

1. Goda övningar för din nacke (3.57 min)
2. Goda övningar för dina axlar (4 min)
3. Goda övningar för din rygg (2.54 min)

Kopiera in nedanstående länk i din webbläsare:

https://rise.articulate.com/share/I56SshgtpNlkXDSXRLpfP2cM4BI-Cxli?pe_data=D44435A4670484B5F437349465F4571%7C28102456#/lessons/xlHYUWuaRrnEBEpOaKzpnKt8dLvBSdaC