

## HARMONOGRAM „FIKAJ Z BETI W PRACY\*

\*po pracy też.”

1. **9:00-9:40** - BACK TO BASIC - powrót do podstaw
  - oddychanie
  - stanie
  - chodzenie
2. **9:45-10:00** - PROGRAM MOBILIZACYJNY na górne plecki i kark
  - dla wszystkich, którym doskwiera ból szyi i karku oraz górnej części pleców
3. **10:00-10:40** - TECHNIKI MOBILIZACYJNE z użyciem sprzętu
  - rozbijanie
  - wbij + rozruszaj
4. **10:45-11:00** - NanoMobilki#1 PREMIERA fikania Beti <3
  - możesz zastosować jako przekąskę w pracy!
5. **11:00-11:45** - PRZERWA ŚNIADANIOWA BETI,
  - ale będę blisko w razie palących pytań i bolących mięśni :)
6. **11:45-12:00** - PROGRAM MOBILIZACYJNY na dolne partie: uda + bioderka
  - dla absolutnie wszystkich siedzących stworzeń
  - przygotuj się na rozciąganie kanapowe
7. **12:00-12:45** - TECHNIKI MOBILIZACYJNE z użyciem sprzętu
  - napinanie i rozluźnianie
  - wciśnij + przekręć
8. **12:45-13:00** - PROGRAM MOBILIZACYJNY na dolne plecy (LĘDŹWIE)
  - dla odczuwających dolegliwości w krzyżach
9. **13:00-13:45** - 3 ZŁOTE ZASADY SIEDZENIA + jak już siedzieć, to jak w końcu??
  - trochę pogadamy
  - trochę pofikamy
10. **13:45-14:00** - NanoMobilki#4 PREMIERA fikania Beti <3
  - możesz zastosować jako przekąskę w pracy!
11. **14:00-14:40** - TECHNIKI MOBILIZACYJNE z użyciem sprzętu i bez
  - rozruszanie taśmą
  - fala nacisku
12. **14:45-15:00** - PROGRAM MOBILIZACYJNY „Recepta biurkowa”
  - pigułka dla siedzących zawodowo i hobbystycznie
13. **15:00-15:40** - MOBILKI vs STRETCHING. Pojedynek.
  - ćwiczenia rozciągające
  - ćwiczenia mobilizujące
  - wynik pojedynku
14. **15:45-16:00** - PROGRAM MOBILIZACYJNY na przedramię, nadgarstek i dłoń
  - dla zapalonych graczy, komputerowców i każdej osoby, która pisze na klawiaturze
15. **16:00-17:00** - JAK USTAWIĆ MIEJSCE PRACY? Jak sobie poradzić w warunkach, jakie mam?
  - kilka tipów jak siedzieć, żeby się nie zasiedzieć.
16. **17:00** ZAKOŃCZENIE.

Wszyscy pomobilkowani, porozciągani i szczęśliwi rozchodzą się do domów i pamiętają o tym, że

**FIKANIE jest super <3<3<3**