



Štovani,

slušajući i razgovarajući o tegobama koje se najčešće javljaju kod ljudi tijekom dugotrajnog sjedenja (poglavito rada za računalom), došao sam na ideju napraviti ovaj interaktivni CD.

Vježbe prikazane na ovom CD-u nisu «nove» vježbe koje se prodaju pod raznim egzotičnim imenima, one Vam ne pomažu da ostanete mladi, lijepi i vitki, tu nećete vidjeti oskudno obučene lijepe mlade ljude koji izvode sportsko - gimnastičarsku priredbu za koju Vam da biste je ponovili treba jako puno rada sa dvojbenim rezultatom.

Namijenjene su kako im i ime kaže osobama koje rade u sjedećem položaju (bez obzira na dob). Ne oduzimaju Vam puno vremena, 13 vježbi pojedinačnog trajanja 40 sekundi. Ne morate imati nikakvu posebnu opremu za vježbanje, potrebno je 8 minuta vremena i dobra volja. Nakon njih ćete se osjećati manje ukočeni, gipkiji i vedriji. Vježbajte ih 1-2 puta dnevno i to je to. Kako je sve ispalo prosudite sami, slobodno napišite pohvalu, kritiku ili što već želite i pošaljite nam je.

Možete ugovoriti i dolazak višeg fizioterapeuta koji će vam objasniti sve o vježbama, preporučiti pravilan radni položaj, te odraditi manualni tretman po želji i potrebi. Poslodavci, CD možete instalirati na koliko god želite računala; zaposlenicima ćete olakšati rad, jednostavno u postavkama označite željeni interval vježbanja i program će se za određeno vrijeme aktivirati.

Od ideje za izradu ovog CD do realizacije prošlo je 2 mjeseca. Utrošili smo ukupno oko 100 radnih sati da bi se sve skupa dovršilo. Radio ga je tim profesionalaca od kojih su mi neki i prijatelji i ovim putem im se zahvaljujem, a to su: Tomislav – model, Miljenko i Nikola - snimanje i montaža, Marko i Ivan – programeri, ekipi iz www.kimajako.com, Kristijanu, Daliji i Josipu – dizajnirali su sve na CD, isprintali cijeli papirnati dio, logistici – Sandri, Renati i Želimiru koji su me držali u pozitivnoj tenziji.