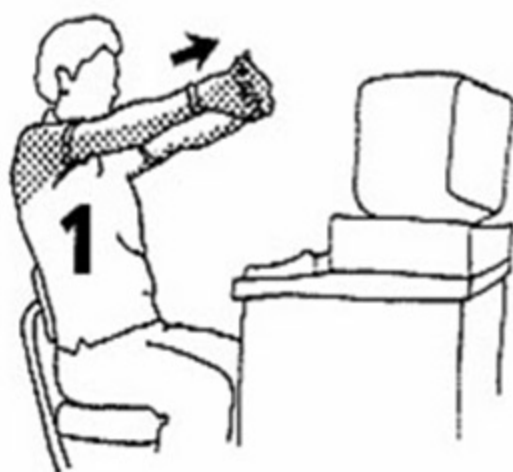


Bilgisayar ve Sandalye Eksersizleri

- Resimde görmüş olduğunuz hareketleri her iki saatta bir kez mutlaka yapınız. Kendinizi daha iyi hissedeceksiniz.



15-20 saniye iki kez



10-15 saniye



8-10 saniye
her iki yone



15-20 saniye

... Bilgisayar ve Sandalye Eksersizleri



Her iki kol
8 -10 saniye arasi



Her iki yone
8-10 saniye



10-15 Saniye



Ellerinizi asagi salin ve
dairesel olarak sallayin