

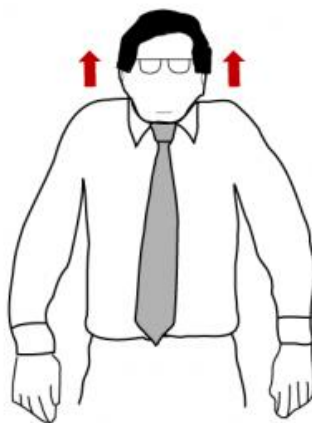
نرمش های مناسب مشاغل اداری



۱۰ تا ۲۰ ثانیه
۲ بار



۸ تا ۱۰ ثانیه
هر سمت



۳ تا ۵ ثانیه
۳ بار



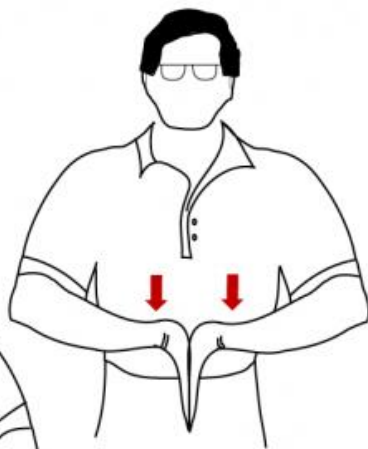
۱۰ تا ۲۰ ثانیه
هر طرف



۱۰ تا ۲۰ ثانیه
۲ بار



۱۰ ثانیه



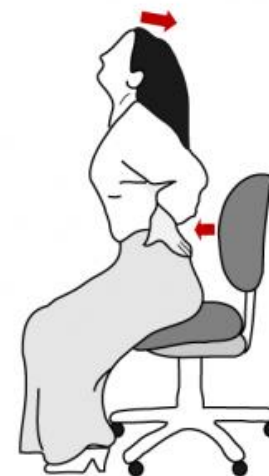
۱۰ ثانیه



۸ تا ۱۰ ثانیه
هر سمت



۸ تا ۱۰ ثانیه هر
سمت



۱۰ تا ۱۵ ثانیه
۲ بار