

# Ασκήσεις Για Τον Εργασιακό Χώρο

Εκτελέστε αυτές τις ασκήσεις διάρκειας 5 λεπτών, κάθε μια ώρα εάν είναι εφικτό ή όποτε νιώθετε δύσκαμπτοι. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια της εργασίας σας βεβαιωθείτε ότι σηκώνεστε και περπατάτε επαρκώς. Συνδυάστε τις ασκήσεις με σωστή αναπνοή και θα νιώσετε άμεσα ανακούφιση!



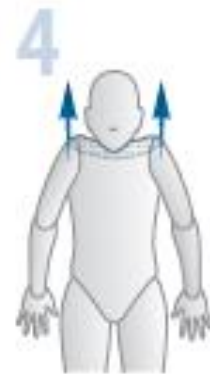
10-20 sec. 2 φορές



8-10 sec. σε κάθε πλευρά



15-20 sec.



3-5 sec. 3 φορές



10-12 sec. σε κάθε χέρι



10 sec.



10 sec.



8-10 sec. σε κάθε πλευρά



18-10 sec. σε κάθε πλευρά



10-15 sec. 2 φορές



Τινάξτε τα χέρια σας για 8-10 sec.