

حرکات درست و نادرست در زندگی روزمره



نادرست



درست



نادرست



درست



نادرست



درست



نادرست



درست



نادرست



درست



نادرست



درست



نادرست



درست



نادرست



درست



نادرست



درست



نادرست



درست



نحوه نادرست تماشای تلویزیون



نحوه درست تماشای تلویزیون



همیشه بعد از ۲۰ الی ۳۰ دقیقه نشستن پشت میز کار لازم است به مدت ۱ دقیقه مانند شکل بالا ایستاده و کشش انجام دهید یا به مدت ۱ دقیقه راه بروید.