

AYAĞA KALK. BUNLARI YAP.

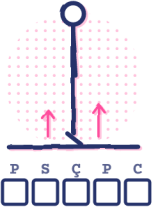
Masanın yanındaki alan için hareketler. Bunu monitörüne yapıştır.



SANDALYELİ ÇÖMELME

10 TEKRAR

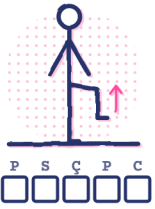
Sandalyeye doğru geriye otur, dik dur.



AYAKTA BALDIR KALDIRMA

15 TEKRAR

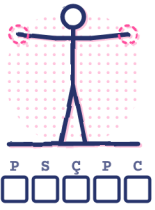
Parmak uçlarına yüksel, sonra yavaşça in.



AYAKTA YÜRÜYÜŞ

20 TEKRAR

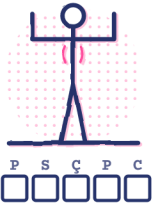
Dizler yukarı, kollar sallanıyor, önce bir yan sonra öteki.



KOL DAİRELERİ

10 TEKRAR

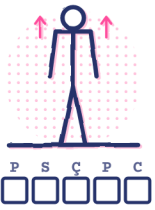
Kollar yanlarda, küçük daireler, her seferinde biraz daha büyük.



GÖĞÜS AÇICI

20 SN

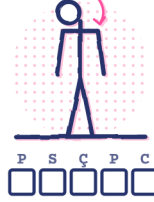
Kollar kale direği gibi yukarıda, kürek kemiklerini sık, 20 saniye bekle.



OMUZ SİLKME

12 TEKRAR

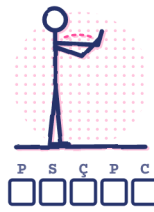
Omuzlar kulaklara, sonra bırak.



YANA BOYUN ESNETME

HER YANA 15 SN

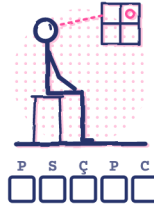
Kulak omuza, her yana 15 saniye.



BİLEK VE ÖN KOL ESNETME

HER YANA 15 SN

Kol uzakta, parmaklar yukarı, öbür elinle nazıkçe geri çek. Her yana 15 saniye.



20-20-20 GÖZ MOLASI

20 SN

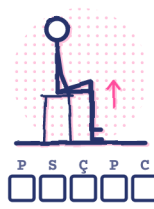
20 saniye uzaktaki bir şeye bak. Göz kırpma serbest.



OTURARAK BALDIR KALDIRMA

15 TEKRAR

Topuklar yukarı, topuklar aşağı, sandalyenden kalkmadan.



OTURARAK YÜRÜYÜŞ

20 TEKRAR

Dik otur ve bir dizini kaldır, sonra ötekini.