

ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΤΕ ΤΗΝ ΠΛΑΤΗ ΣΑΣ ΣΩΣΤΕΣ ΘΕΣΕΙΣ



*Αριστερά: Ένα σφηνοειδές μαξιλάρι υποστηρίζει τη λεκάνη.
Δεξιά: Η σωστή θέση στο γραφείο.*



*Αριστερά: Μη γέρνετε στο πλάι!
Δεξιά: Ένα περιστρεφόμενο κάθισμα βοηθάει να διατηρείτε τη σπονδυλική σας στήλη ευθεία.*