

5 ท่า พิษิต

ออฟฟิศซินโดรม



1



บริหารมือ
ทำมือ-แบมือ ซูแขนขึ้นฟ้า

2



ยืดเส้นคอ
เอียงและยืดสลับซ้าย-ขวา

3



บริหารไหล่
ยกไหล่ขึ้น-ลง

4



แก้ปวดหลัง
มือดันหลังแอ่นอก

5



คลายขาตึง
แคยกขึ้นลงสลับกัน

ทำค้างไว้ท่าละ 10 วินาที... แค่นี้ก็พิษิตออฟฟิศซินโดรมได้



สอบถาม
รายละเอียดเพิ่มเติม



สายด่วน
24 ชั่วโมง

1506



www.sso.go.th