

ชวนขยับ ป้องกัน

'ออฟฟิศซินโดรม'

ป้องกันด้วยหลัก 10 - 20 - 60



ทุก 10 นาที
พักสายตาดูหน้าจอคอม



ทุก 20 นาที
เปลี่ยนอิริยาบถหรือลุกเดิน



ทุก 60 นาที
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ

ท่าบริหาร

บริหารคอ



จับศีรษะแล้วเอียงไปด้านข้าง
ค้าง 10 วินาที
ทำสลับข้าง

บริหารไหล่



ยกไหล่สองข้างขึ้น/ลง
อย่างละ 10 วินาที

บริหารเอวและหลัง



นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ ใช้มือสองข้าง
ดันบริเวณหลังส่วนล่างไปข้างหน้า
เยกหน้าขึ้น ค้างไว้ 10 วินาที

