



# 6 ท่าออกกำลังกาย ในออฟฟิศ...!

( 1 นาที/วัน/ท่า )

1.



## ท่าพื้นฐาน

นั่งแขม่วท้องยืดไหล่ขึ้น

## ท่าหงายหลัง

ยืดหลังให้เต็มที+ก้มหน้าบนโต๊ะ

2.



3.



## ท่ามองดูหน้าท้อง

นั่งตัวตรงก้มลงมองพุงให้มากที่สุด

## ท่าก้มศีรษะค้ำนับ

กอดอก+กางขา+พร้อมก้มหัวลง

4.



5.



## ท่ายืดหลัง

นั่งยืดตัวหายใจเข้าช้าๆ ให้หน้าอกขยาย

## ท่างอและยืดข้อเท้า

นั่งยืดขาตั้ง และงอข้อเท้าขึ้นลงจนสุด

6.

