

เรียนรู้วิธีการออกกำลังกายในที่ทำงาน

การยืดเหยียดที่โต๊ะทำงานแบบง่ายๆ ๆ

คุณสามารถเพิ่มพลังงานของคุณและปรับปรุง
ท่านั่งที่โต๊ะทำงานด้วยการออกกำลังกาย เช่น

การสควอชที่เก้าอี้



1. แทรกการออกกำลังกายที่โต๊ะทำงาน

การยืดแขน



2. แทรกการออกกำลังกายที่โต๊ะทำงาน

การยืดนิ้วและข้อมือ



3. แทรกการออกกำลังกายที่โต๊ะทำงาน

การหมุนข้อเท้า



4. แทรกการออกกำลังกายที่โต๊ะทำงาน