

一起來動一動吧~~

辦公室作業容易產生手部、肩頸痠痛、下背痛等肌肉骨骼不適問題，
可掃描以下 QR code 或點選下方連結，跟著影片一起進行伸展運動喔！



[肩頸活化](#)



[轉手鬆筋](#)



[圓背凹背脊椎運動](#)



[划船脊椎活化](#)



[前彎鬆腿](#)



[坐椅後仰](#)