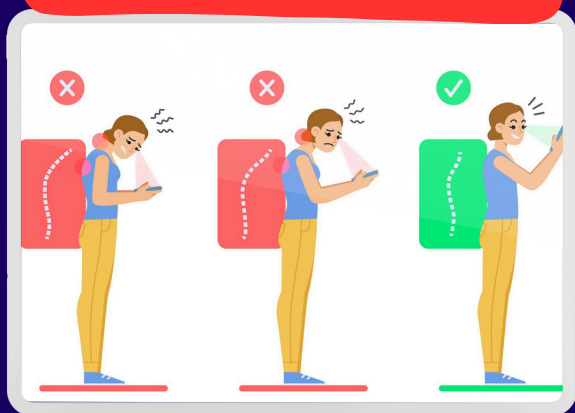


ท่าทางที่เหมาะสมและ ไม่เหมาะสมในการทำกิจกรรม

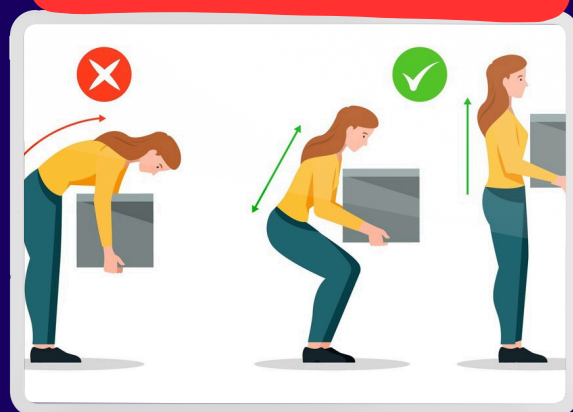
ถ้าเราอยู่ในท่าทางที่ไม่ถูกต้องบ่อย ๆ นาน ๆ จะทำให้กล้ามเนื้อ
ทำงานไม่สมดุลกัน ส่งผลให้เกิดปัญหาทางโครงสร้างร่างกาย
และนำไปสู่อาการเจ็บปวดได้

การใช้โทรศัพท์



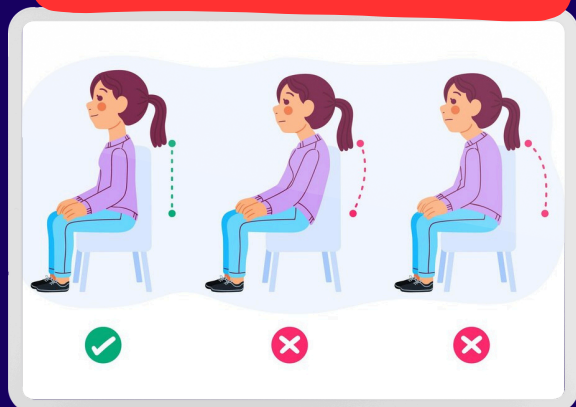
ท่าที่ถูกต้องไม่ควรก้มดูโทรศัพท์มือถือ
เกิน 10-15 องศา

การยกของ



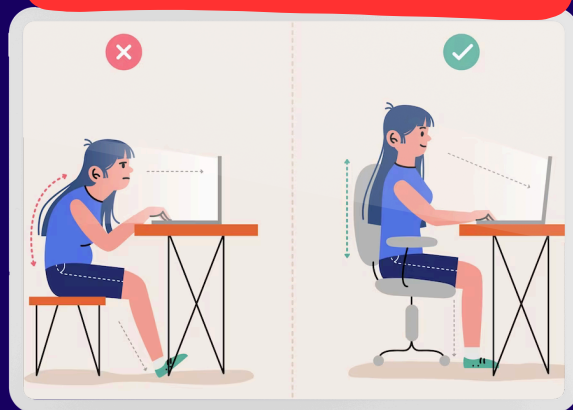
ท่าที่ถูกต้องควรย่อขาและหลังตรง
ออกแรงขาในการยันตัวยกของขึ้น

การนั่งเก้าอี้



ท่าที่ถูกต้องควรนั่งชิดพนักเก้าอี้
และนั่งหลังตรง เท้าวางขนานกับพื้น

การนั่งหน้าคอมพิวเตอร์



ท่าที่ถูกต้องควรนั่งหลังตรง แขนวางระดับ
เดียวกับกับโต๊ะหรือแป้นพิมพ์ เก้าอี้ควรมี
ที่วางแขน สะโพกและข้อเข่าควรตั้งฉาก
90 องศา เท้าวางบนพื้น

