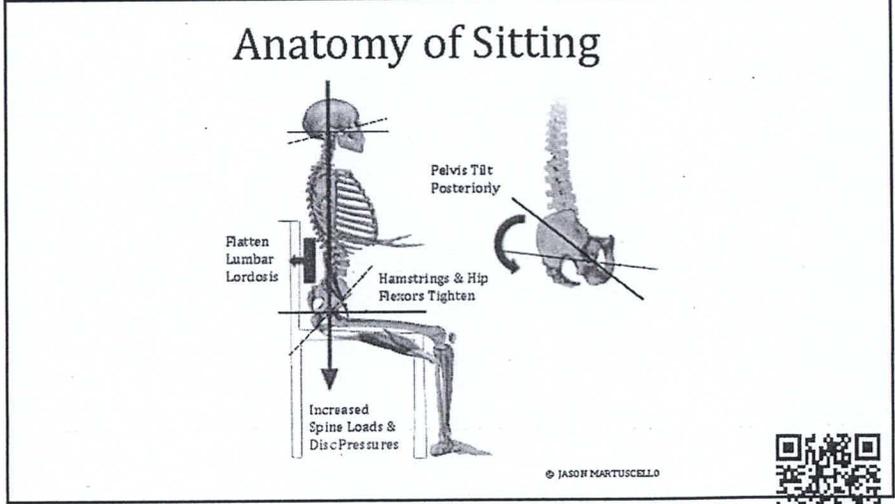
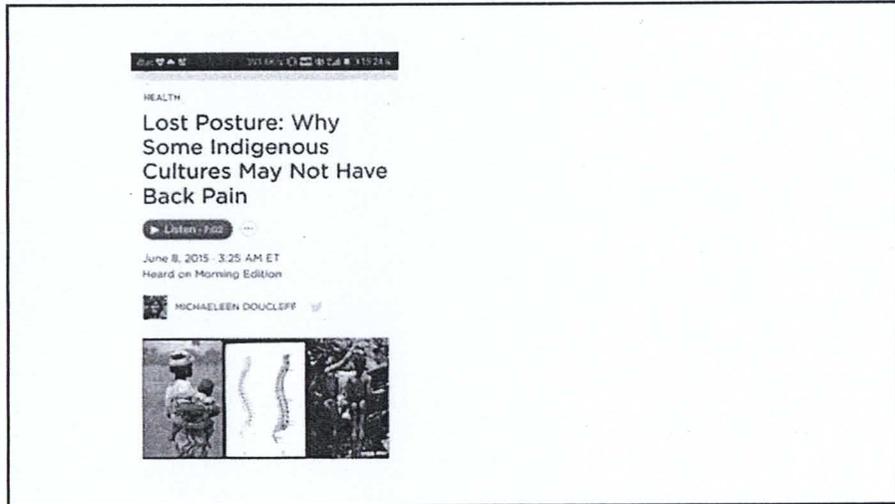
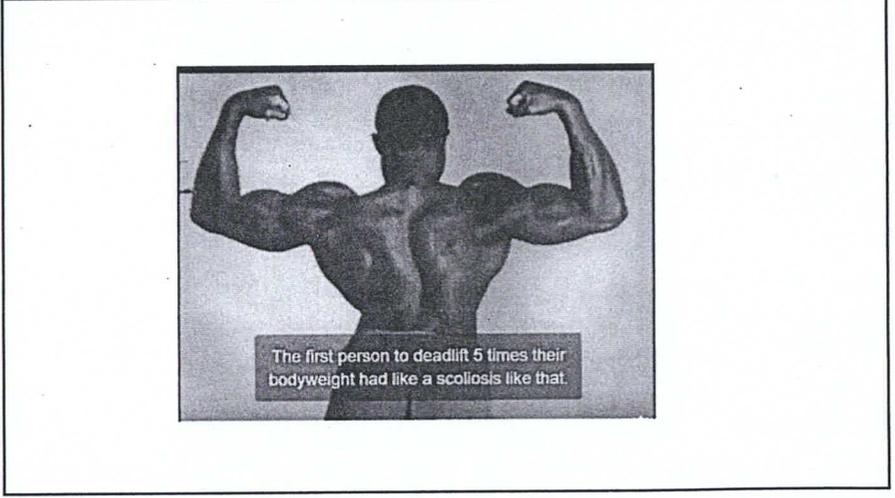
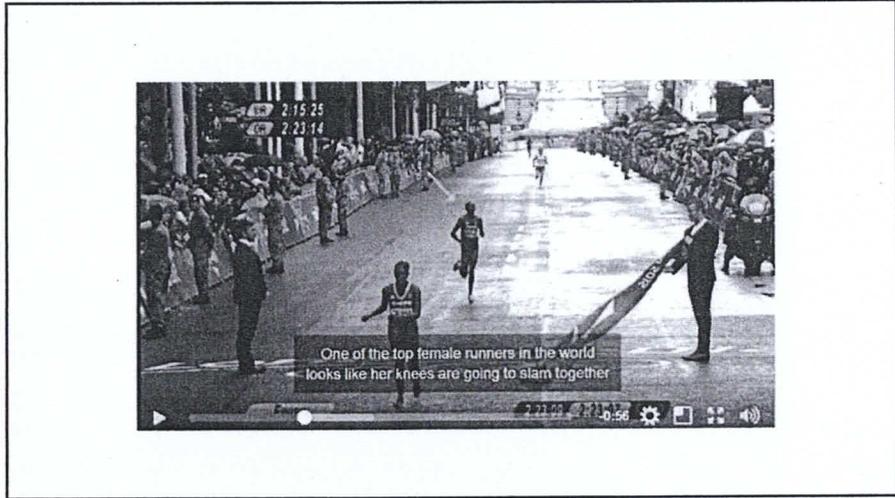
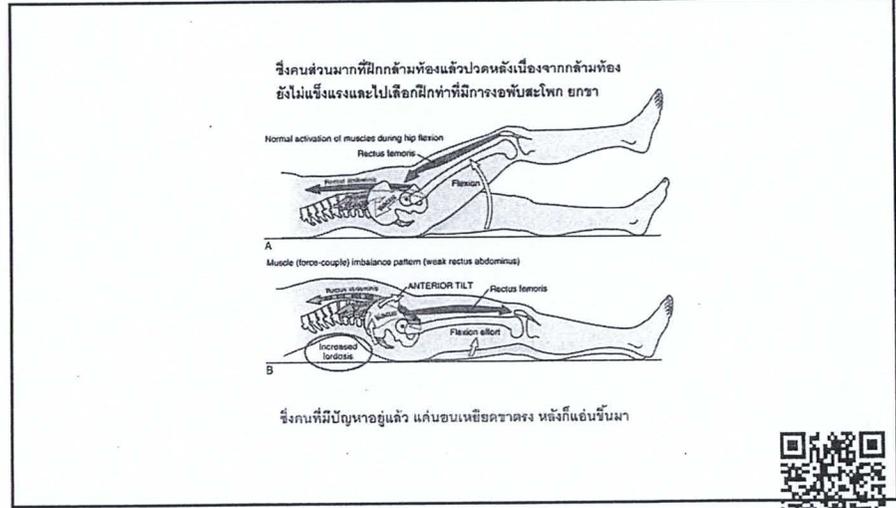
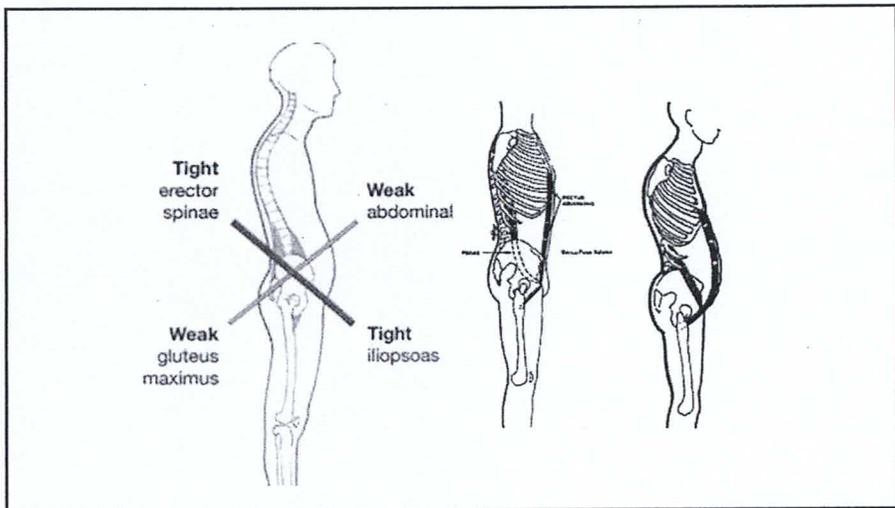
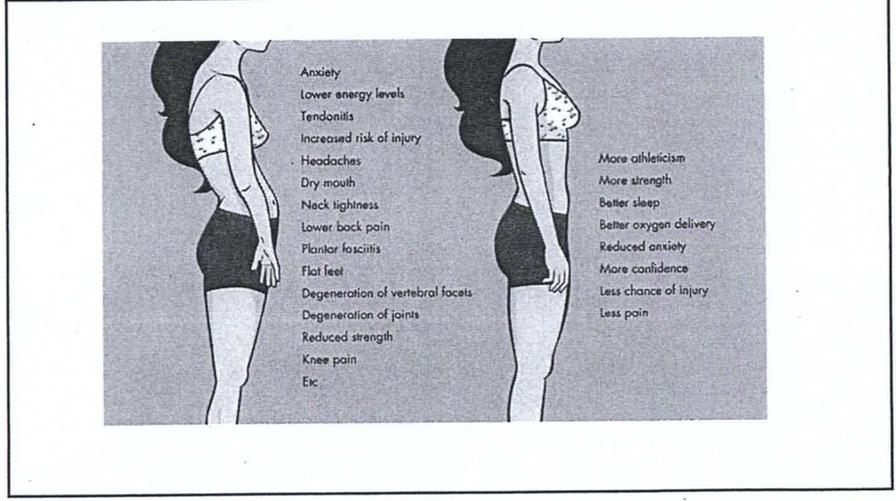
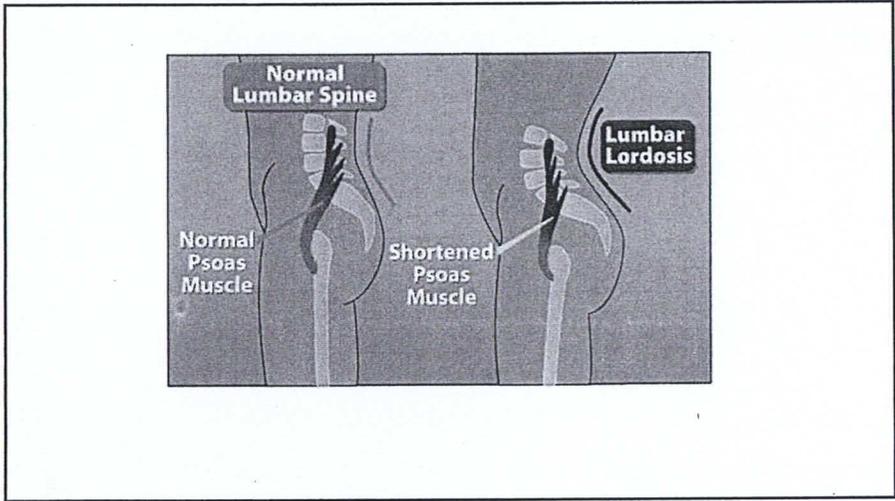


โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี  
 กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเพื่อการมีชีวิตที่ดี หัวข้อ ”วิ่งอย่างไรให้สุขภาพดีและปลอดภัย”



โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี  
 กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเพื่อการมีชีวิตที่ดี หัวข้อ "วิ่งอย่างไรให้สุขภาพดีและปลอดภัย"



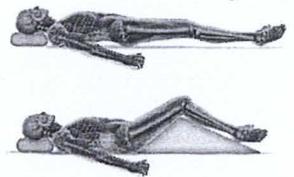
## โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี

### กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเพื่อการมีชีวิตที่ดี หัวข้อ”วิ่งอย่างไรให้สุขภาพดีและปลอดภัย”

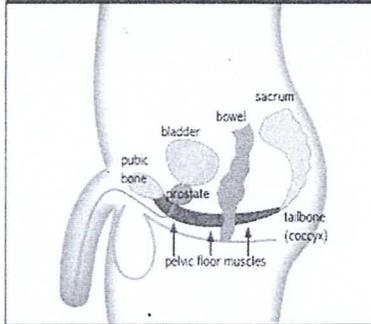
ตั้งนับคนที่มักข้ามเนื้อหน้าท้อง+สะโพกไม่แรง กล้ามเนื้อสะโพกตึง พอตื่นมาจึงปวดหลังส่วนล่าง เพราะกล้ามเนื้อสะโพกไปดึงหลังให้แอ่น หมอจึงแนะนำเบื้องต้นให้หาหมอนรองเข่า



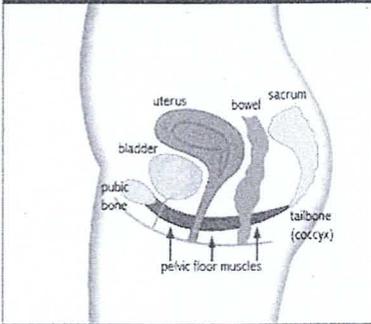
จ่ายค่าฟูกเป็นเส้น ไม่แก้ ปัญหาที่ตนเองก็ไม่หายจะ

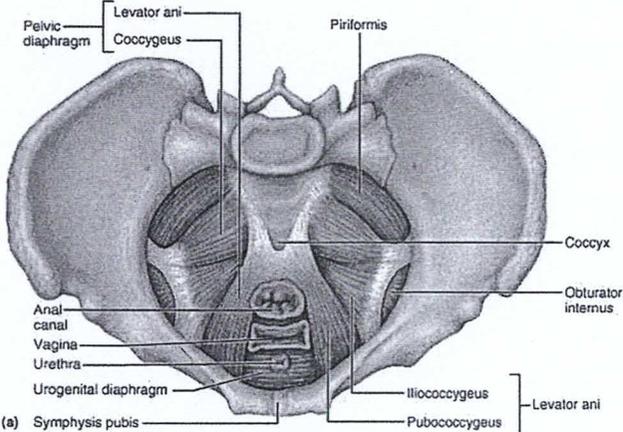


**MALE PELVIC ORGANS AND STRUCTURES**

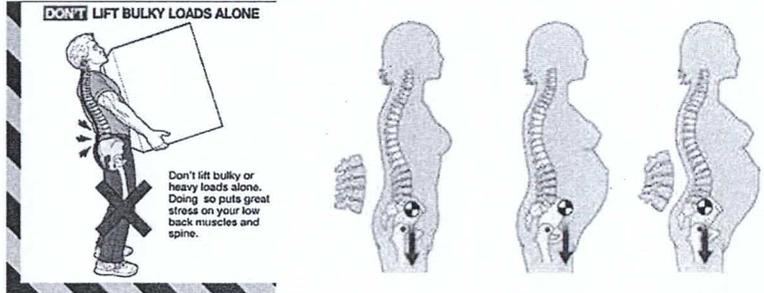


**FEMALE PELVIC ORGANS AND STRUCTURES**





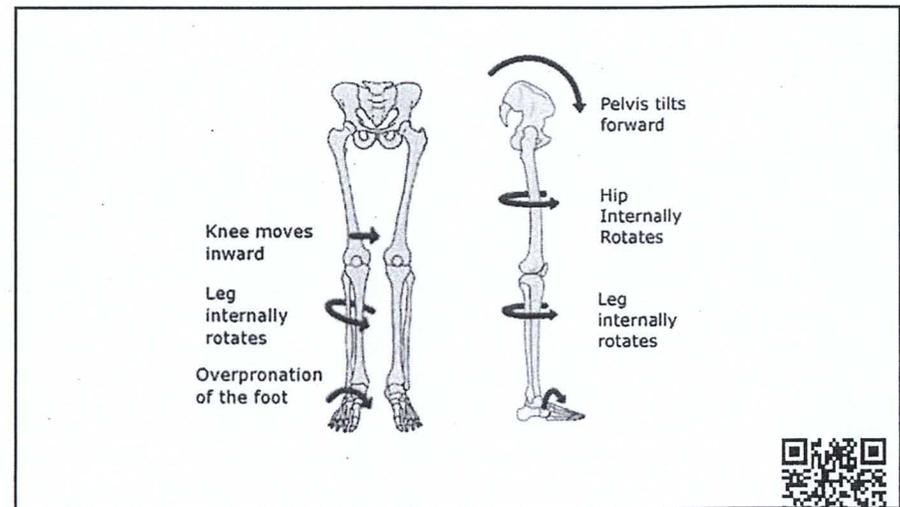
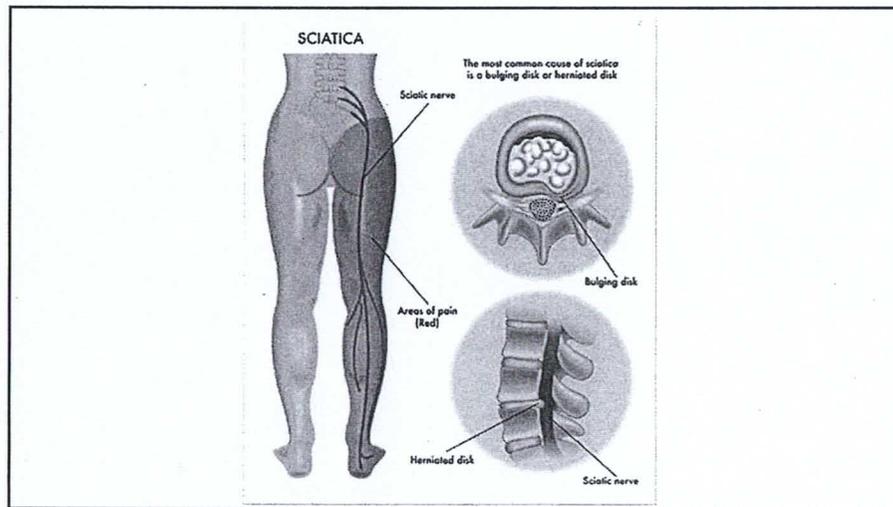
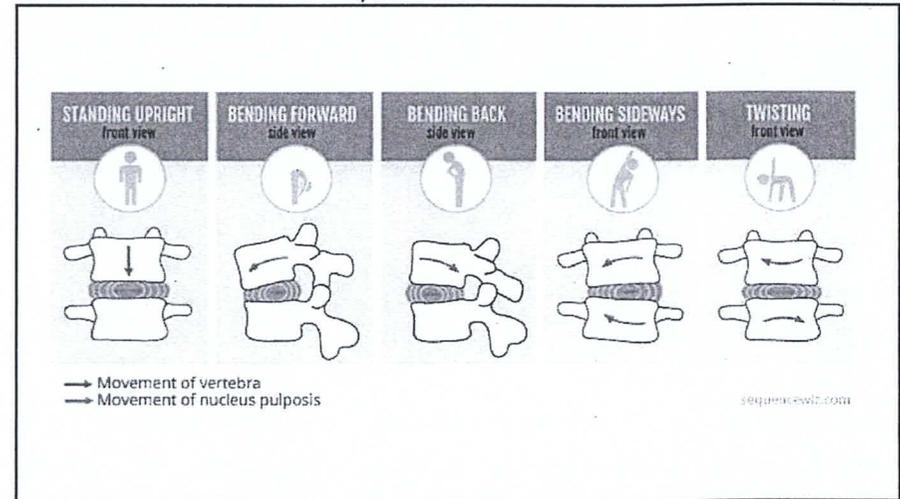
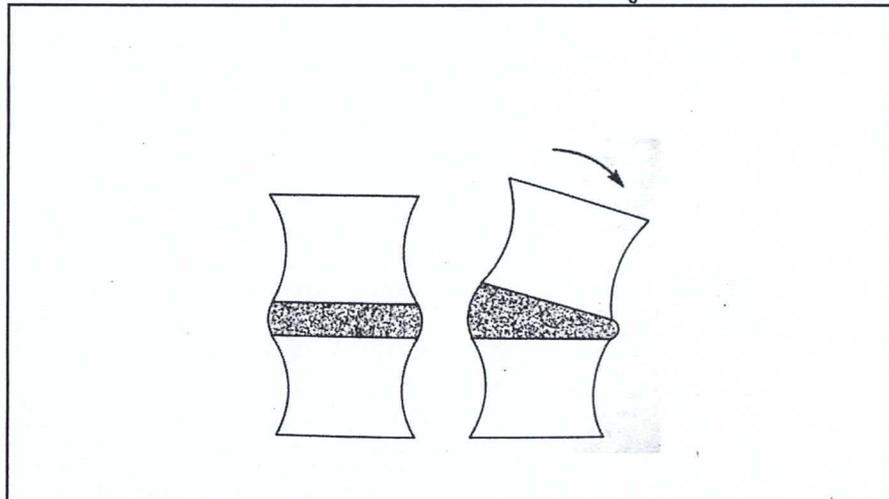
**DON'T LIFT BULKY LOADS ALONE**



Don't lift bulky or heavy loads alone. Doing so puts great stress on your low back muscles and spine.



โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี  
กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเพื่อการมีชีวิตที่ดี หัวข้อ”วิ่งอย่างไรให้สุขภาพดีและปลอดภัย”



โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี  
กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเพื่อการมีชีวิตที่ดี หัวข้อ "วิ่งอย่างไรให้สุขภาพดีและปลอดภัย"

### ทำไมถึงเป็น รองเท้า?

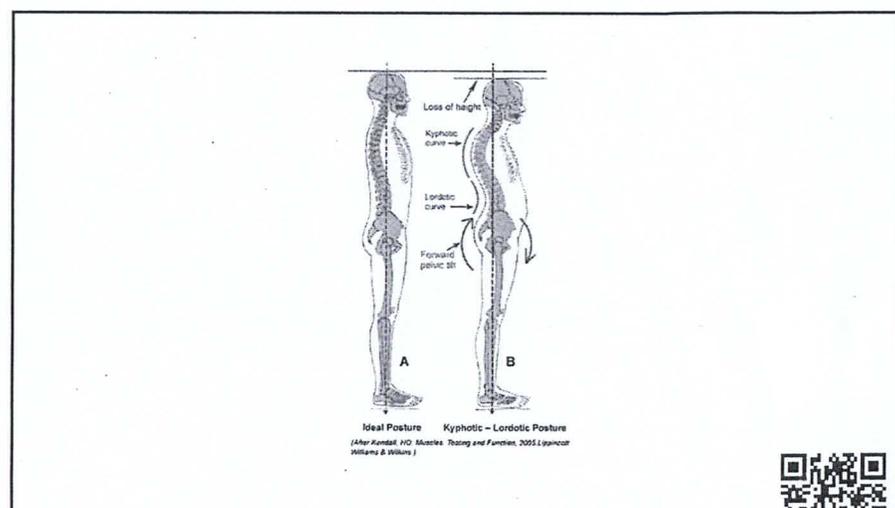
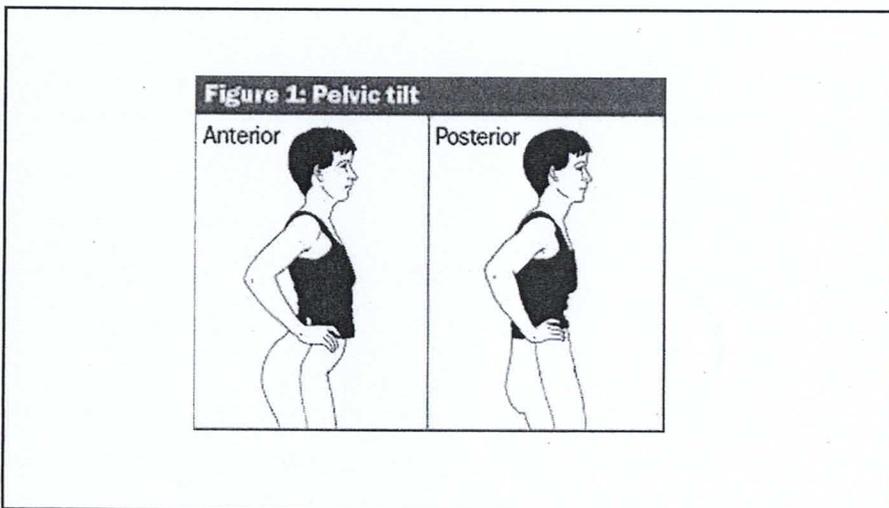
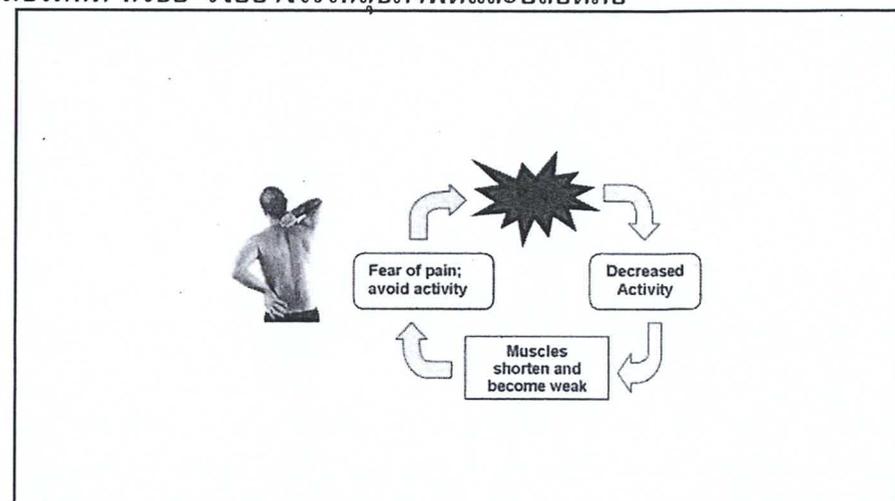
**เท้าปกติ**

**เมื่อน่องและเอ็นร้อยหวายตึง**

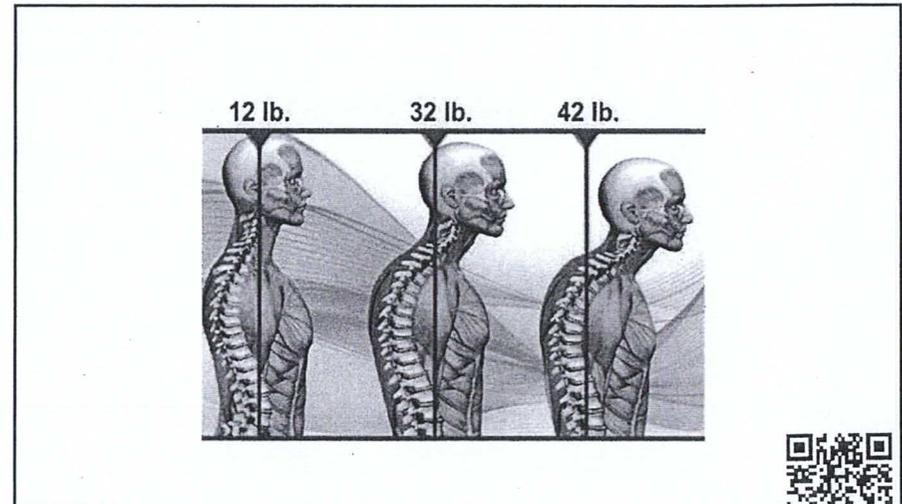
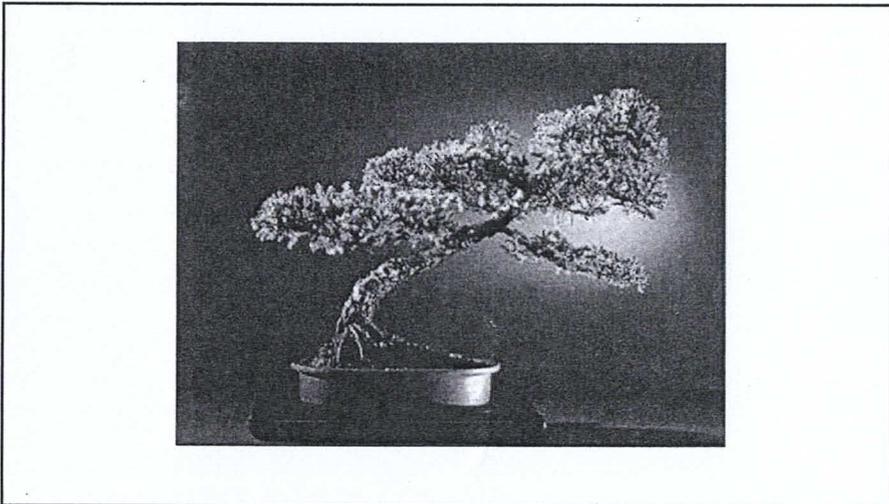
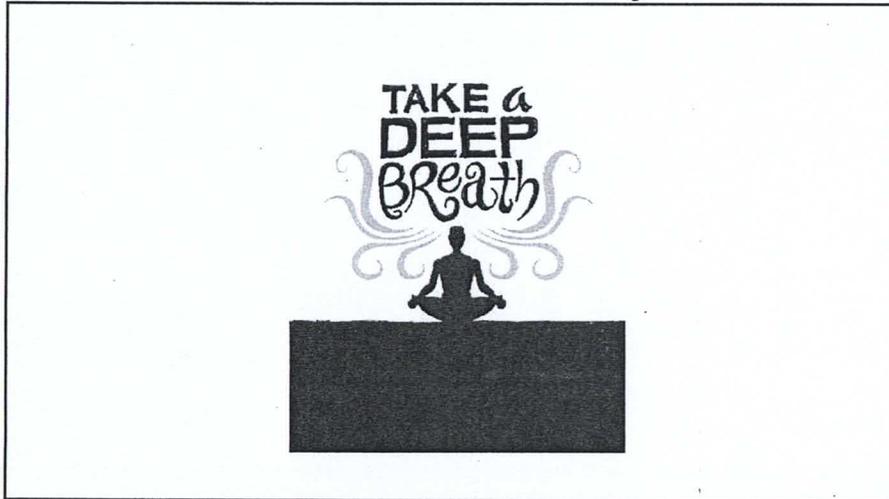
1. มีองศาเอียงของกระดูกสันหลัง
2. กระดูกสันหลังกระดูกสันหลัง
3. เส้นเอ็นที่ตึงเกินไป

**เมื่อไม่ได้ยืดและยังใช้งานซ้ำๆ**

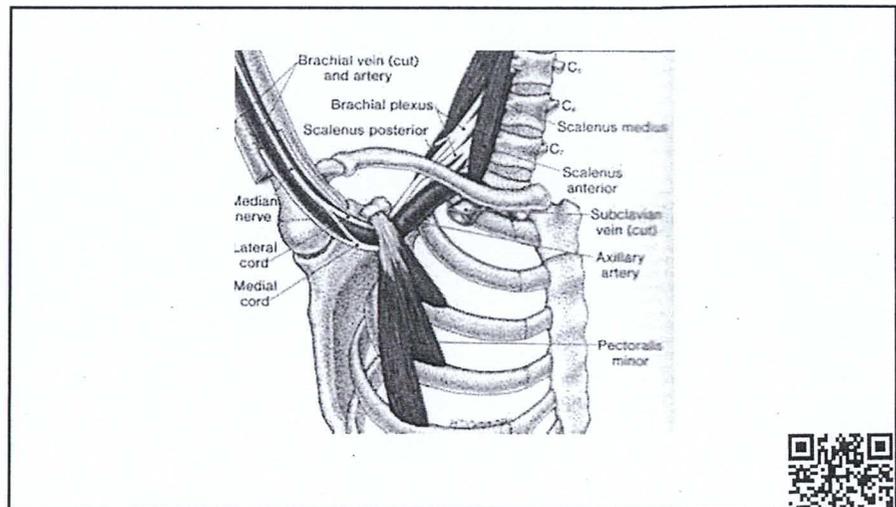
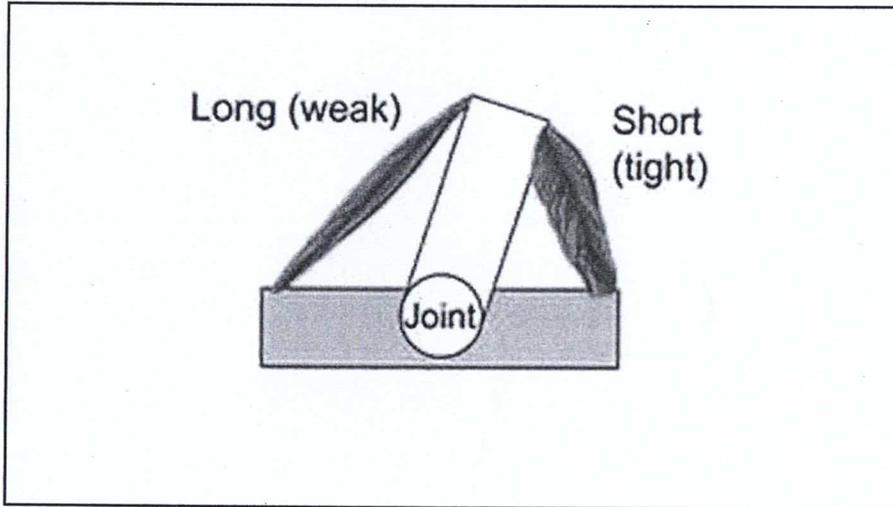
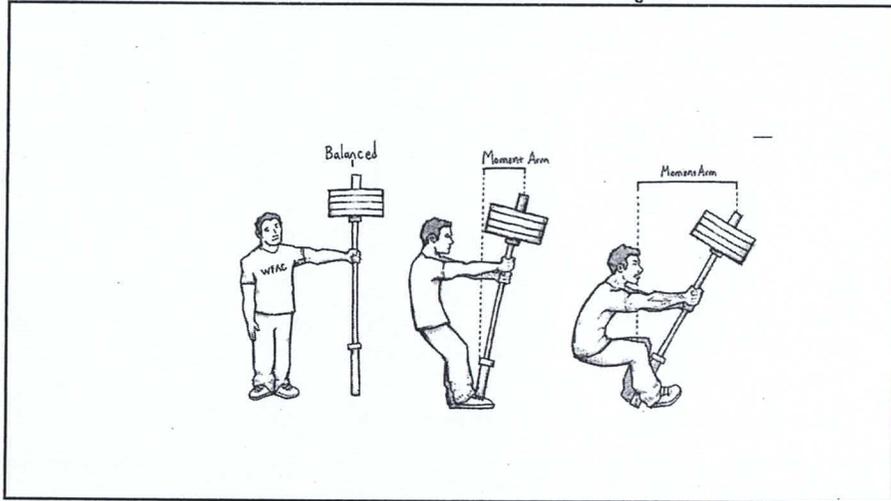
1. มีองศาเอียงของกระดูกสันหลังมากขึ้น
2. กระดูกสันหลังกระดูกสันหลัง
3. กระดูกสันหลัง



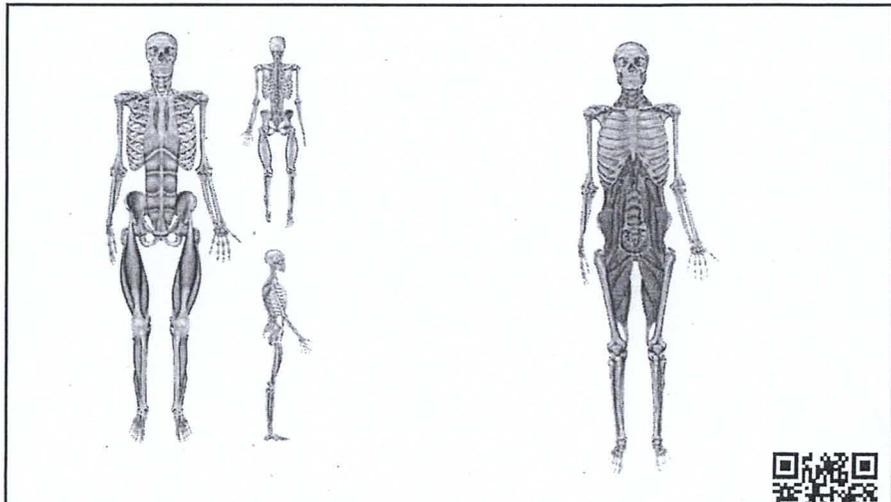
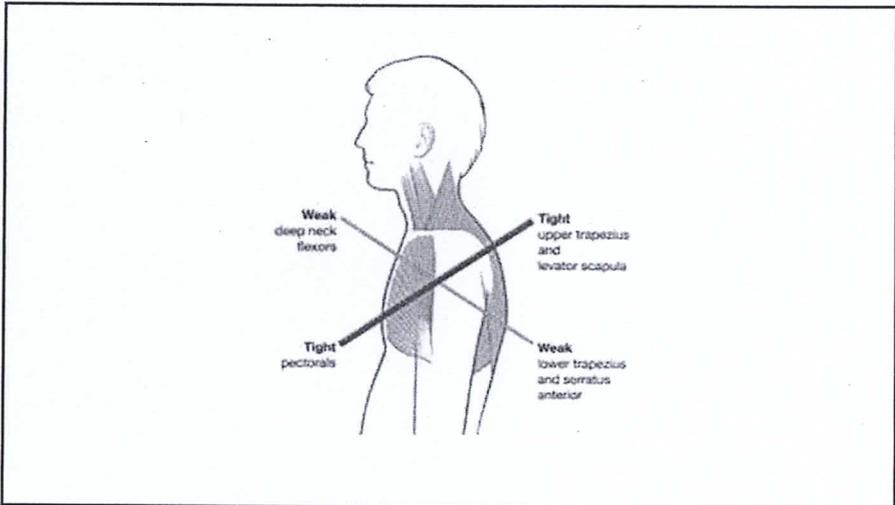
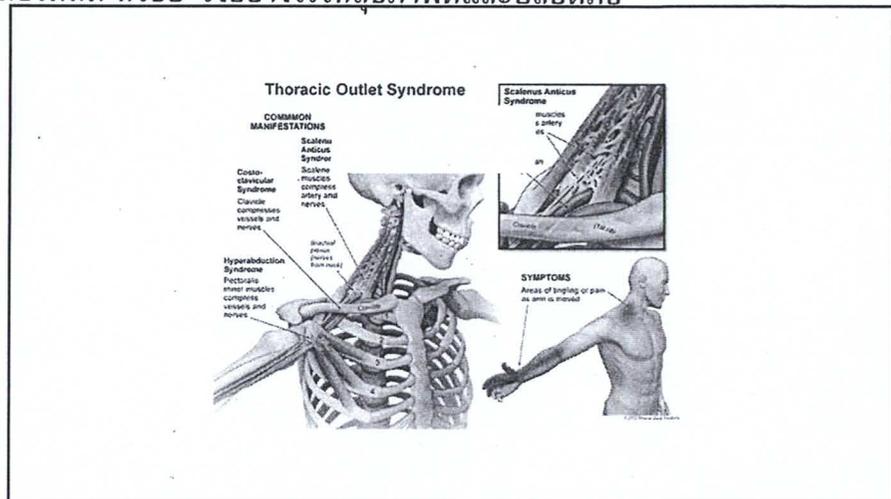
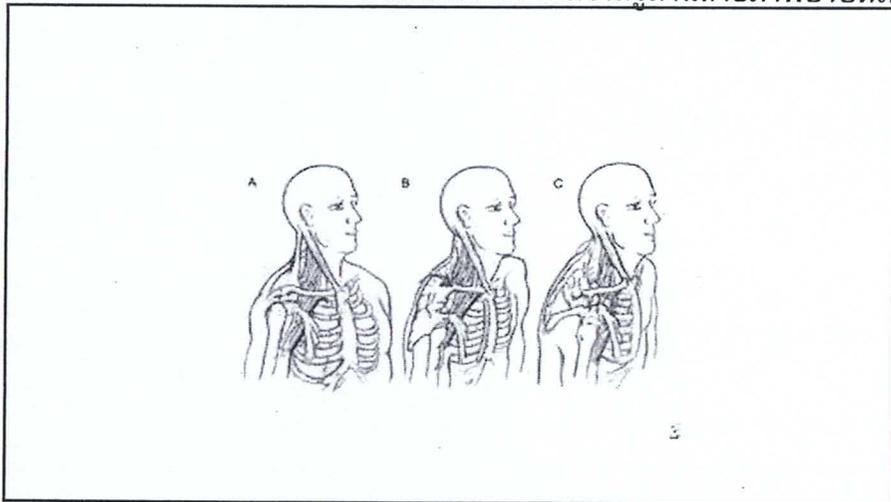
โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี  
กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเพื่อการมีชีวิตที่ดี หัวข้อ”วิ่งอย่างไรให้สุขภาพดีและปลอดภัย”



โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี  
 กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเพื่อการมีชีวิตที่ดี หัวข้อ "วิ่งอย่างไรให้สุขภาพดีและปลอดภัย"



โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี  
กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเพื่อการมีชีวิตที่ดี หัวข้อ "วิ่งอย่างไรให้สุขภาพดีและปลอดภัย"



โครงการอบรมให้ความรู้เพื่อการป้องกันและดูแลสุขภาพที่ดี  
กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านกายภาพบำบัดเพื่อการมีชีวิตที่ดี หัวข้อ "วิ่งอย่างไรให้สุขภาพดีและปลอดภัย"

