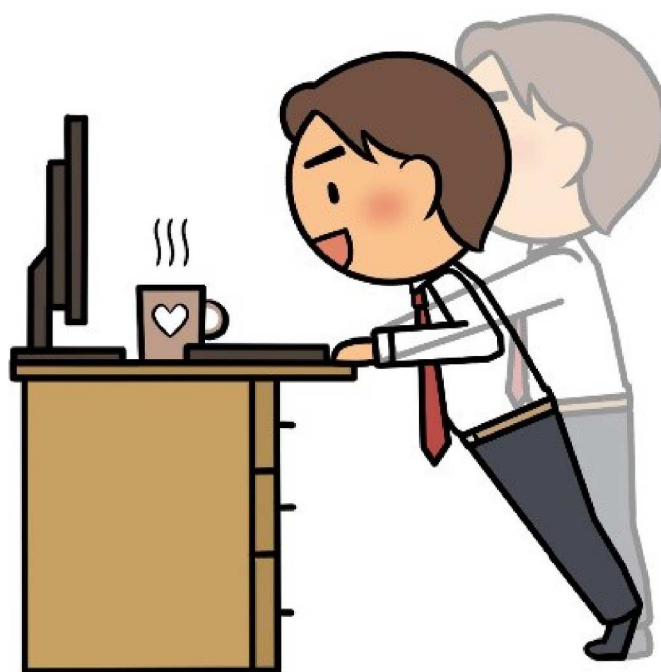


異地、遠距辦公之 「新生活運動」

久坐辦公室的族群，除了不定時動一動各關節之外，
找張桌子、椅子和牆壁，都可以隨時訓練核心肌群喔！



推牆抬腿跑



桌邊伏地挺身



椅上風火輪

