

8

ท่าบริหารร่างกาย คลายความเมื่อยล้า



ท่าที่ 1



ทำยืดกล้ามเนื้อคอ

• ทำนี้จะช่วยลดอาการปวดคอ

STEP 1 ยืนตัวตรง หน้ามองตรง ใช้มือซ้ายจับศีรษะข้างขวา

STEP 2 จากนั้นออกแรงดันศีรษะมาทางซ้าย ให้รู้สึกตึงบริเวณบ่าขวา

🕒 ทำค้างไว้ 10 วินาที
ทำซ้ำ 5 รอบจากนั้นสลับข้าง

ท่าที่ 2



ทำยืดกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหลัง

• ทำนี้จะช่วยลดอาการปวดคอด้านหลัง

STEP 1 ยืนตัวตรง ให้อามือทั้งสองข้างประสานไว้ที่ท้ายทอย

STEP 2 ค่อยๆ โน้มคองไปข้างหน้า

🕒 ทำค้างไว้ 10 วินาที
ทำซ้ำ 5 รอบจากนั้นสลับข้าง

ท่าที่ 3



ทำยืดกล้ามเนื้อสะบักและไหล่ด้านหลัง

• ทำนี้จะช่วยลดความตึงของกล้ามเนื้อไหล่และสะบัก

STEP 1 นั่งหรือยืนตรง ยกแขนซ้ายมาทางด้านหน้า ดึงนิ้วโป้งขึ้น โดยเอียงมาทางขวาเล็กน้อย

STEP 2 จากนั้นนำแขนขวามาดันที่ศอกซ้าย ให้แขนซ้ายแนบชิดหน้าอกให้รู้สึกตึงบริเวณข้อไหล่ด้านหลัง

🕒 ทำค้างไว้ 10 วินาที
ทำซ้ำ 5 รอบจากนั้นสลับข้าง

ท่าที่ 4



ท่าบริหารข้อต่อหัวไหล่และท่อนแขน

• ทำนี้จะช่วยยืดข้อต่อหัวไหล่ และยืดกล้ามเนื้อบริเวณท่อนแขน

STEP 1 ยืนหรือนั่งตัวตรง ยกแขนข้างซ้ายขึ้น งอข้อศอก พาดแขนซ้ายไปด้านหลังศีรษะ

STEP 2 แล้วยกมือขวาไปจับที่ข้อศอกของแขนซ้าย จากนั้นดึงให้รู้สึกตึงบริเวณท่อนแขนและหัวไหล่

🕒 ทำค้างไว้ 10 วินาที
ทำซ้ำ 5 รอบจากนั้นสลับข้าง

ท่าที่ 5



ทำยืดกล้ามเนื้อศอกด้านใน

• ทำนี้จะช่วยยืดกล้ามเนื้อรอบข้อศอกและข้อมือ เพื่อป้องกันภาวะเอ็นข้อศอกด้านในอักเสบ

STEP 1 เหยียดแขนซ้ายไปทางด้านหน้า หางยฝ่ามือขึ้น ศอกเหยียดตรง

STEP 2 จากนั้นใช้มือขวา จับที่หลังมือแล้วกดลง ให้ปลายนิ้วมือทั้ง 5 ชี้ลงพื้น ให้รู้สึกตึงบริเวณศอกด้านใน

🕒 ทำค้างไว้ 10 วินาที
ทำซ้ำ 5 รอบจากนั้นสลับข้าง

ท่าที่ 6



ทำยืดกล้ามเนื้อศอกด้านนอก

• ทำนี้จะช่วยยืดกล้ามเนื้อรอบข้อศอกและข้อมือ เพื่อป้องกันภาวะเอ็นข้อศอกด้านนอกอักเสบ

STEP 1 เหยียดแขนซ้ายไปทางด้านหน้า คว่ำฝ่ามือลง ศอกเหยียดตรง

STEP 2 จากนั้นใช้มือขวา จับที่ฝ่ามือแล้วกดลงให้ปลายนิ้วมือทั้ง 5 ชี้ลงพื้น ให้รู้สึกตึงบริเวณศอกด้านนอก

🕒 ทำค้างไว้ 10 วินาที
ทำซ้ำ 5 รอบจากนั้นสลับข้าง

ท่าที่ 7



ท่าบริหารหลัง

• ทำนี้จะช่วยยืดกล้ามเนื้อหลังด้านข้าง และกล้ามเนื้อสะโพก

STEP 1 นั่งไขว่ห้าง ให้ขาซ้ายทับขาขวา

STEP 2 บิดลำตัวและศีรษะไปทางซ้าย โดยใช้มือขวาจับเท้าซ้ายให้รู้สึกตึงบริเวณเอวด้านข้างและสะโพก

🕒 ทำค้างไว้ 10 วินาที
ทำซ้ำ 5 รอบจากนั้นสลับข้าง

ท่าที่ 8



ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

• ช่วยลดอาการปวดเข่าและเมื่อยล้าจากการนั่งทำงานนาน

STEP 1 ยืนตัวตรงแกว่งหน้าท้อง เพื่อไม่ให้หลังแอ่น

STEP 2 จากนั้นพับขาขวาไว้ด้านหลัง ใช้มือขวาช่วยจับเท้าขวา ให้รู้สึกตึงบริเวณหน้าขาข้างขวา

🕒 ทำค้างไว้ 10 วินาที
ทำซ้ำ 5 รอบจากนั้นสลับข้าง