

5

ท่าบริหารร่างกาย ป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม



ท่าที่ 1



บริหารต้นคอ

- STEP 1** บริหารต้นคอเริ่มจากการนำมือข้างซ้ายอ้อมไปจับศีรษะด้านขวา แล้วดึงมาทางด้านซ้ายจนรู้สึกตึง นับ 1-10 จากนั้นค่อยสลับข้าง
- STEP 2** ใช้มือข้างขวาอ้อมจับศีรษะด้านซ้ายแล้วทำเช่นเดียวกัน นับ 1-10 สุดท้ายประสานมือบริเวณท้ายทอย ดันไปด้านหลังจนรู้สึกตึงและนับ 1-10

ท่าที่ 2



บริหารหัวไหล่

- STEP 1** ยกไหล่ขึ้นไปจนสุด แล้วเกร็งค้างไว้ นับ 1-10
- STEP 2** จากนั้นกดไหล่ลงให้สุด แล้วเกร็งค้างไว้ นับ 1-10 ทำนี้สำหรับผู้ที่ปัญหาเรื่องของการปวดไหล่เป็นประจำ

ท่าที่ 3



บริหารฝ่ามือ

- STEP 1** กำมือทั้ง 2 ข้างให้แน่นที่สุด ค้างไว้ 5 วินาที จากนั้นจึงคลายออกช้า ๆ
- STEP 2** แล่กางนิ้วมือออกให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ ค้างไว้อีก 5 วินาที แล้วกลับมาอยู่ท่าเดิม ทำซ้ำอีกครั้ง ประมาณ 2 - 3 รอบ

ท่าที่ 4



บริหารหลัง

- STEP 1** ยืนตัวตรง พร้อมชูแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะ ประสานมือเอาไว้
- STEP 2** แล้วค่อย ๆ เอนตัวไปด้านหลังจนรู้สึกตึงแล้วนับ 1-10 จากนั้นค่อย ๆ ดึงตัวกลับมาสู่ท่ายืนตรงอีกครั้ง

ท่าที่ 5



บริหารช่วงสะโพก

- STEP 1** ยกเท้าซ้ายมาวางกับเหนือเข่าขวา
- STEP 2** เอนตัวมาด้านหน้า จนรู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านซ้าย นับ 1-10 จากนั้นสลับเท้าด้านขวาทำเช่นเดียวกัน