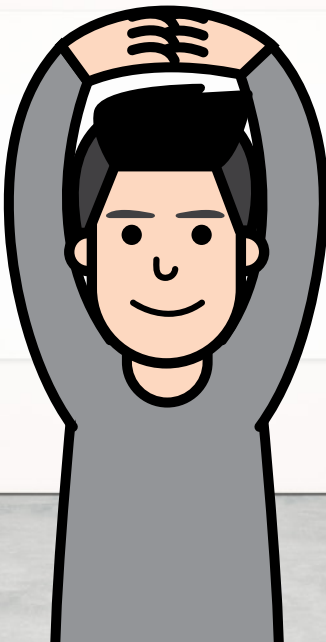


# ควบคุมสุขภาพ

องค์กร  
โดย **ลดแพง**  
**ลดโรค** 





# นั่งนาน อันตราย...

---

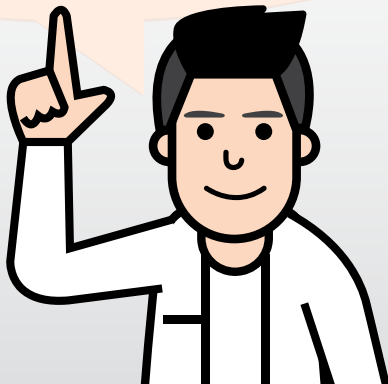
ชวนขยับ ยืดเหยียด พ่อนคลายความเครียด  
ป้องกันออฟฟิศซินโดรมและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

# นั่งนานเกิน 2 ชั่วโมง ต้นเหตุเกิดโรค



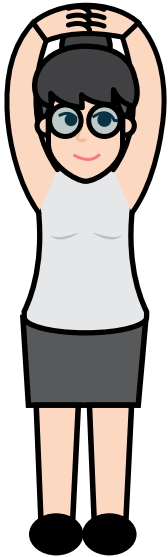
ไม่อยากเจ็บป่วย ควรเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย  
ขยับ ยืดเหยียดบ่อยๆ ลดพุงลดโรค

- ✓ องค์การอนามัยโลกแนะนำว่า ถ้าต้องการมีสุขภาพที่ดี ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทั้งหลาย ควรออกกำลังกายระดับปานกลาง คือกิจกรรมที่เริ่มทำให้หัวใจเต้นแรง หายใจเร็วขึ้น สามารถพูดคุยประโยคยาวๆ ได้ เช่น เดินเร็ว หรือ ปั่นจักรยานต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 10 นาที การมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางนั้นควรทำต่อเนื่อง 10 นาทีต่อครั้งและทำให้ได้รวมวันละ 30 นาที หรือจะทำต่อเนื่องนาน 30 นาทีใน 1 วันเลยก็ได้ และใน 1 สัปดาห์ ควรทำให้ได้รวม 150 นาที



**ขยับบ่อยๆ**  
ลดพุง ลดโรค

ครั้งละ	วันละ	สัปดาห์ละ
10	30	150
นาที	นาที	นาที



# 16

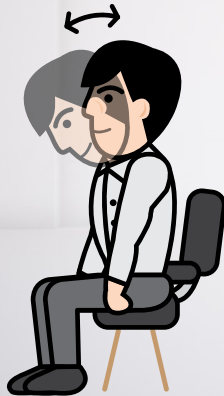
## ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อ

---

ช่วยให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่น ไม่ยึดติด  
เพิ่มมุมการเคลื่อนไหว ป้องกันการบาดเจ็บ



# ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนลำคอ



## ท่าที่ 1

- 1.1 นั่งหลังตรง ศีรษะตั้งตรง
- 1.2 ค่อยๆ ก้มหน้าพอให้รู้สึกตึง
- 1.3 จากนั้นเงยหน้าขึ้นช้าๆ ค้างไว้สักครู่ คืบกลับมาท่าเริ่มต้น
- 1.4 จากนั้นเอียงศีรษะไปทางขวาช้าๆ แล้วคืบกลับ ศีรษะตั้งตรง
- 1.5 สลับเอียงศีรษะไปทางซ้ายช้าๆ แล้วคืบกลับ ศีรษะตั้งตรง  
จบ 1 ชุด ให้ทำต่อเนื่อง 10 ชุด

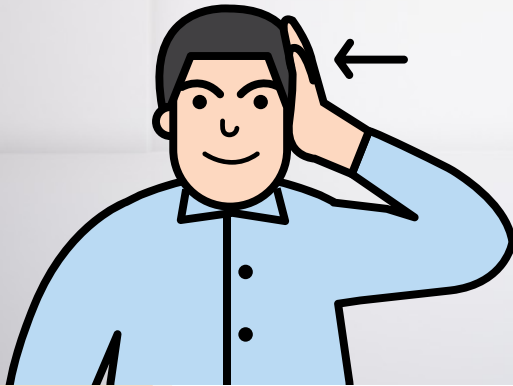
# ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนลำคอ



ท่าที่  
2

- 2.1 นั่งหลังตรง ประสานมือวางที่หน้าผาก
- 2.2 ออกแรงดันหน้าผากต้านกับแรงมือ ประมาณ 5 วินาที
- 2.3 จากนั้นสลับ ประสานมือวางด้านหลังศีรษะและออกแรงดันศีรษะต้านกับแรงมือ ประมาณ 5 วินาที ทำต่อเนื่อง 5-10 ครั้ง

# ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนลำคอ



ท่าที่  
3

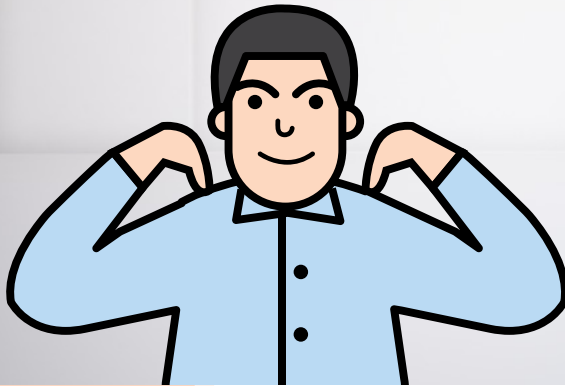
- 3.1 นั่งหลังตรง วางฝ่ามือขวาที่โหนกแก้มขวา
- 3.2 จากนั้นออกแรงดันโหนกแก้มด้านกับแรงฝ่ามือ ประมาณ 5 วินาที
- 3.3 สลับทำด้านซ้าย ให้ยกฝ่ามือซ้ายวางที่โหนกแก้มซ้าย
- 3.4 ออกแรงดันโหนกแก้มด้านกับแรงฝ่ามือ ประมาณ 5 วินาที ทำต่อเนื่อง 5-10 ครั้ง



**ข้อควรระวัง**

ควรเริ่มทำช้าๆ  
และออกแรงเบาๆ ก่อน

## ท่าบริหารยึดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อบริเวณหัวไหล่

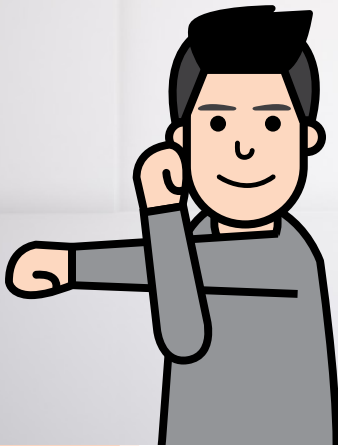


# ท่าที่ 4

- 4.1 นิ่งหลังตรง วางมือทั้งสองข้างไว้ที่หัวไหล่ มือขวาแตะไหล่ขวา มือซ้ายแตะไหล่ซ้าย
- 4.2 ค่อยๆ หมุนหัวไหล่มาด้านหน้าซ้ายๆ พยายามหมุนให้ข้อศอกทั้งสองข้างแตะกัน
- 4.3 สำหรับผู้ที่เริ่มทำ ข้อศอกจะยังไม่สามารถมาแตะกันได้ แต่เมื่อทำเป็นประจำ กล้ามเนื้อหัวไหล่จะยึดเหยียดมากขึ้น ข้อศอกก็จะแตะกันได้ พยายามทำอย่างต่อเนื่อง 10-20 ครั้ง



## ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อบริเวณหัวไหล่



# ท่าที่ 5

- 6.1 เหยียดแขนขวาไปด้านหน้า
- 6.2 พับหัวไหล่ขวาเข้าหาลำตัว แล้วใช้แขนซ้ายล็อกแขนขวาดึงเข้าหาลำตัวช้าๆ ค้างไว้ 5-10 วินาที
- 6.3 สลับข้างทำซ้ำแบบเดิม แต่เปลี่ยนเป็น พับหัวไหล่ซ้ายเข้าหาลำตัว แล้วใช้แขนขวา ล็อกแขนซ้ายดึงเข้าหาลำตัว ค้างไว้
- 6.4 ควรทำต่อเนื่อง 5-10 ครั้ง



## ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อบริเวณหัวไหล่

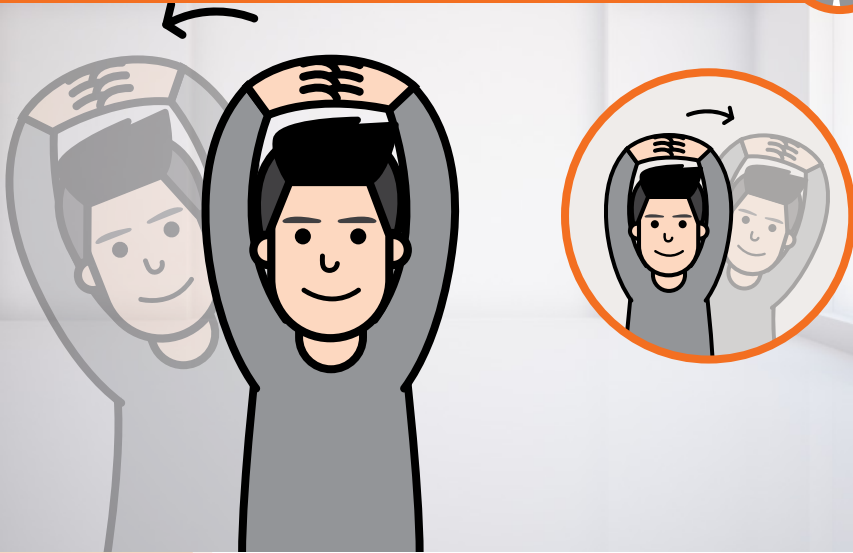


# ท่าที่ 6

- 5.1 ยกแขนขวาขึ้น
- 5.2 พับข้อศอกขวาให้มือขวาแตะที่สะบักซ้าย
- 5.3 ใช้มือซ้ายดันข้อศอกขวาไปทางด้านซ้าย จนรู้สึกตึง  
ระวังไม่ควรเกร็งไหล่
- 5.4 ค้างไว้ 5-10 วินาที
- 5.5 สลับข้างใช้มือขวาดันข้อศอกซ้ายไปทางด้านขวา ค้างไว้
- 5.6 ควรทำต่อเนื่อง 5-10 ครั้ง



## ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อบริเวณหัวไหล่

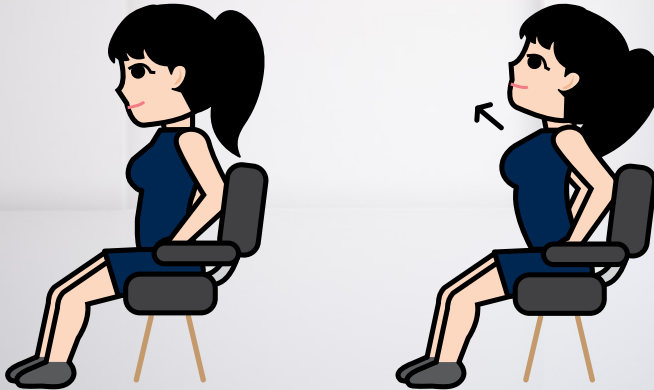


ท่าที่  
7

- 7.1 นั่งหลังตรง มือประสานเหนือศีรษะ เหยียดแขนขึ้นด้านบนให้สุด
- 7.2 เอียงตัวไปข้างขวาช้าๆ จนรู้สึกตึง ค้างไว้ 5-10 วินาที
- 7.3 สลับเอียงตัวไปข้างซ้ายช้าๆ ค้างไว้ 5-10 วินาที
- 7.4 ทำซ้ำสลับขวา-ซ้าย ช้าๆ ละ 5-10 ครั้ง



## ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก



# ท่าที่ 8

- 8.1 นั่งหลังตรง ไม่พึงพนักเก้าอี้
- 8.2 เอามือขวาประคองบริเวณเอวด้านขวา และมือซ้ายประคองบริเวณเอวด้านซ้าย
- 8.3 หายใจเข้าพร้อมแอ่นหน้าอกให้ได้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ ค้างไว้ 5-10 วินาที แล้วหายใจออก
- 8.4 กลับมาท่าเริ่มต้น ทำซ้ำแบบเดิม ควรทำอย่างน้อย 5-10 ครั้ง

## ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง ช่วงล่าง ข้างลำตัวและสะโพก

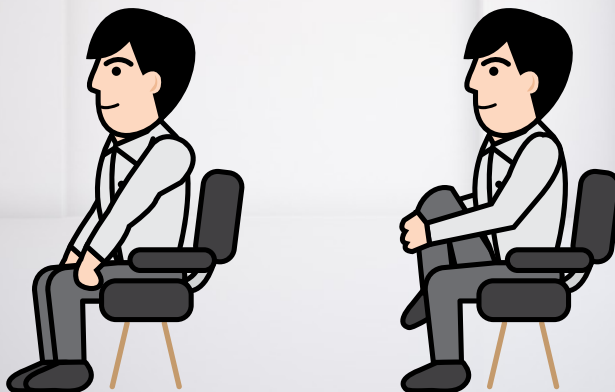


ท่าที่  
9

- 9.1 นั่งหลังตรง ไม่พึ่งพนักเก้าอี้
- 9.2 บิดตัวไปทางขวา สลับกับบิดตัวไปทางซ้าย
- 9.3 ควรทำต่อเนื่องข้างละ 5-10 ครั้ง



## ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง ช่วงล่าง ข้างลำตัวและสะโพก



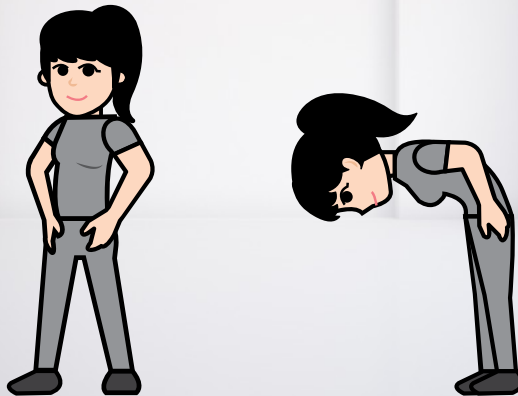
ท่าที่  
**10**

- 10.1 นิ่งหลังตรงพิงพนักเก้าอี้
- 10.2 ยกเข่าขวายืนด้านหน้า
- 10.3 ใช้มือทั้งสองข้างโอบไว้ใต้หัวเข่า
- 10.4 ออกแรงดึงเข่าเข้าหาตัวให้ได้มากที่สุด ค้างไว้ 5-10 วินาที
- 10.5 กลับไปท่าเริ่มต้น สลับเป็นเข่าซ้าย ทำซ้ำข้างละ 5-10 ครั้ง





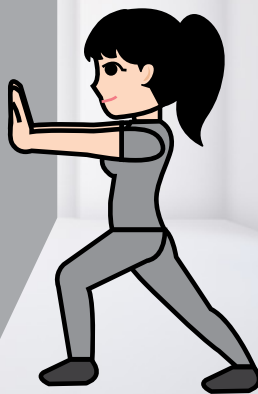
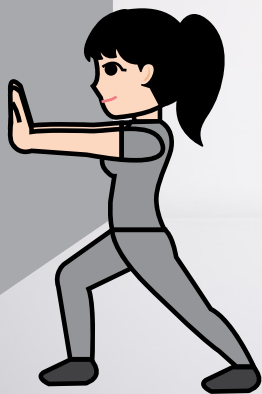
## ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง ช่วงล่าง ข้างลำตัวและสะโพก



ท่าที่  
11

- 11.1 ยืนแยกเท้าเสมอไหล่
- 11.2 วางมือขวาโดยให้นิ้วหัวแม่มืออยู่บริเวณขาหนีบข้างขวา
- 11.3 วางมือซ้ายโดยให้นิ้วหัวแม่มืออยู่บริเวณขาหนีบข้างซ้าย
- 11.4 จากนั้นค่อยๆ ก้มตัวลงมาข้างหน้าจนรู้สึกหลังตึง หรือเท่าที่ก้มได้ ค้างไว้ 5-10 วินาที
- 11.5 ค่อยๆ ยืดตัวขึ้นกลับมาท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

## ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง ช่วงล่าง ข้างลำตัวและสะโพก



ท่าที่  
**12**

- 12.1 เอามือสองข้างดันขอบโต๊ะหรือผนัง
- 12.2 เหยียดขาขวาไปข้างหลัง พร้อมมอกแรงดันโต๊ะหรือผนัง จนรู้สึกขาขวาตึง ขาซ้ายหย่อน ค้างไว้ 5-10 วินาที
- 12.3 สลับข้าง ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



## ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อบริเวณเข่า



ท่าที่  
13

- 13.1 อยู่ในท่านั่งหลังตรง ไม่พึงพนักเก้าอี้
- 13.2 ค่อยๆ ยกขาขึ้น-ลง สลับซ้ายขวา โดยเริ่มจากช้าๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มความเร็วเท่าที่ทำได้  
ควรทำต่อเนื่อง 10-20 ครั้ง

## ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อบริเวณข้อเท้า



ท่าที่  
**14**

- 14.1 อยู่ในท่านั่งหลังตรง ไม่พึงพนักเก้าอี้
- 14.2 เหยียดขาทั้งสองข้างไปด้านหน้า
- 14.3 จากนั้นกดปลายเท้าขึ้นลง สลับซ้ายขวาช้าๆ และค่อยๆ เพิ่มความเร็วขึ้นเรื่อยๆ ท่าที่ทำได้ ทำต่อเนื่อง 10-20 ครั้ง

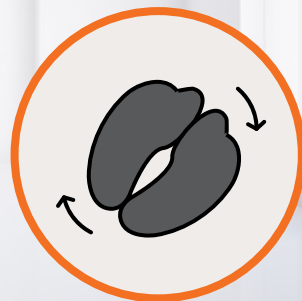
## ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อบริเวณข้อเท้า



# ท่าที่ 15

- 15.1 อยู่ในท่านั่งหลังตรง ไม่พิงพนักเก้าอี้
  - 15.2 วางส้นเท้าให้ติดพื้น
  - 15.3 กระจกปลายเท้าทั้งสองข้างขึ้นลงพร้อมกัน
  - 15.4 จากนั้นเปลี่ยนเป็นวางปลายเท้าติดพื้น
  - 15.5 ยกส้นเท้าทั้งสองข้างขึ้นลงพร้อมกัน
- ทำต่อเนื่องนาน 10-20 ครั้ง โดยเริ่มจากทำช้าๆ และเพิ่มความเร็วขึ้นไปเรื่อยๆ เท้าที่ทำได้

## ท่าบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อบริเวณข้อเท้า



# ท่าที่ 16

- 16.1 อยู่ในท่านั่งหลังตรง ไม่พึงพนักเก้าอี้
- 16.2 ยกขาสองข้างเหยียดตรงไปด้านหน้า
- 16.3 ค่อยๆ หมุนข้อเท้าทั้งสองข้างวนตามเข็มนาฬิกา  
นาน 10-20 ครั้ง
- 16.4 จากนั้นสลับหมุนทวนเข็มนาฬิกา 10-20 ครั้ง  
โดยเริ่มจากทำช้าๆ และเพิ่มความเร็วขึ้นไปเรื่อยๆ เท่าที่ทำได้

## เกร็ดความรู้

ท่าบริหารร่างกายยืดเหยียด  
กล้ามเนื้อและข้อต่อนี้  
สามารถนำไปใช้บริหารร่างกาย  
ก่อนและหลังออกกำลังกาย  
เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ



# 3

## ท่าบริหารเสริมสร้างกล้ามเนื้อ

---

ช่วยให้กล้ามเนื้อ ข้อต่อแข็งแรง  
และช่วยเผาผลาญไขมัน



# ท่าบริหารเสริมสร้างกล้ามเนื้อหัวไหล่



ท่าที่  
1

- 1.1 ทำลักษณะเดียวกับท่าต้นพื้น แต่เปลี่ยนจากพื้นเป็นโต๊ะหรือผนัง โดยเหยียดแขนซ้ายขวายันขอบโต๊ะหรือผนัง
- 1.2 จากนั้นยุบข้อศอกลงจนรู้สึกเกร็งที่หัวไหล่
- 1.3 ออกแรงดันตัวขึ้นจนข้อศอกตั้ง ทำต่อเนื่อง 3 ชุด ชุดละ 10 ครั้ง หรือเท่าที่ทำได้



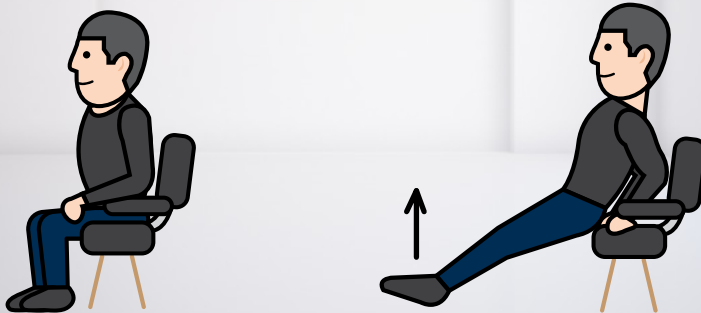
# ท่าบริหารเสริมสร้างกล้ามเนื้อหัวไหล่



## ท่าที่ 2

- 2.1 อยู่ในท่านั่งเก้าอี้ หลังไม่พึ่งพนัก
- 2.2 เอามือทั้งสองข้างจับด้านข้างเก้าอี้
- 2.3 เหยียดขาทั้งสองข้างไปด้านหน้า
- 2.4 ลดข้อศอกหย่อนตัวลงด้านหน้าเก้าอี้จนรู้สึกเกร็งไหล่
- 2.5 จากนั้นยืนตัวขึ้นกลับไปสู่ท่าเตรียม ทำซ้ำขึ้นลงต่อเนื่อง 10 ครั้ง

## ท่าบริหารเสริมสร้างกล้ามเนื้อหน้าท้อง



# ท่าที่ 3

- 3.1 อยู่ในท่านั่งหลังตรง พิงพนักเก้าอี้
  - 3.2 ใช้มือทั้งสองข้างจับด้านข้างเก้าอี้
  - 3.3 จากนั้นเหยียดขาทั้งสองข้างไปด้านหน้าช้าๆ พร้อมเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องไว้
  - 3.4 ยกขาทั้งสองข้างขึ้นลงช้าๆ ทำต่อเนื่องประมาณ 1 นาที หรือเท่าที่ร่างกายทำได้
- ข้อควรระวัง : ไม่ควรใช้เก้าอี้มีล้อ เพราะอาจทำให้ลื่นเป็นอันตรายได้

# เกร็ดความรู้


ทำบริหารเสริมสร้างกล้ามเนื้อ  
ควรทำอย่างน้อย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

# นั่งนาน = อันตราย ขยับบ่อยๆ ลดพุงลดโรค



ข้อมูลเพิ่มเติม



 nonfatorganization

 องค์กรลดพุงลดโรค

[www.goodhealthhub.org](http://www.goodhealthhub.org)

# پیشہ ورانہ تعلیم

