

# 10 ท่าแสนง่าย ออกกำลังกายในออฟฟิศ



การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ เป็นสิ่งที่ทุกคนใฝ่หา แต่การจะทำให้ตัวเองสุขภาพดีได้นั้น นอกจากการรับประทานอาหารที่ดี สุขภาพจิตใจที่ดี ที่สำคัญสุขภาพกายต้องดีไปด้วย ถ้าหากคุณต้องการสุขภาพกายที่ดี ไม่มีใครสามารถทำให้ได้ หรือว่าหาซื้อได้ตามท้องตลาด คุณต้องสร้างด้วยตัวเอง

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ แลมโรคแบบออฟฟิศซินโดรมกำลังมาแรง ทำงานจนปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดมือนั่งนาน ทรมานไข่มุข แต่ถ้าคุณเป็นอีกคนที่ต้องตื่นตั้งแต่ตีห้า รีบกระวีกระวาดหัวฟูเพื่อรีบมาเข้างานให้ทัน 8 โมง ตกเย็นกว่าจะเคลียร์งาน ทำโอทีนั่นนี่นั้น นานาก็เดินไปสามทุ่มแล้ว คิดในใจเวลาจะนอนยังแทบไม่มี จะเอาเวลาที่ไหนไปออกกำลังกาย วันนี้เลยช่วยหาทางเลือกมาให้พนักงานออฟฟิศ มนุษย์เงินเดือนที่ทำงาน เร่งสร้างอนาคต แต่เดี๋ยวจะไม่ได้ใช้เงินที่หามา กลับกลายเป็นเอาเงินไปจ่ายค่าหมอเพราะเจ็บป่วยเสียก่อน ดังนั้นมาออกกำลังกายในออฟฟิศกันแบบง่าย ๆ ใช้อุปกรณ์ในออฟฟิศเป็นเครื่องมือได้เลย

## 1. ดันโต๊ะไอ้โยโย่

**ท่านี้เพื่ออะไร :** การออกกำลังกายในท่านี้ เป็นการยืดกล้ามเนื้อบริเวณแขนบริหารพลังกำลังแขน ให้แข็งแรงมากยิ่งขึ้น ใครที่ต้องใช้กล้ามเนื้อช่วงแขน ปวดแขน ปวดไหล่บ่อยๆ ต้องพิมพ์งาน ยกของเยอะ ๆ ลองทำนี้ดูนะค่ะ

**ท่านี้ทำอย่างไร :** ท่านี้ทำได้โดยวางมือทั้งสองไปบนโต๊ะทำงาน ถอยหลังออกมา ยืนตัวลำตัวทำมุมเฉียงกับโต๊ะ 45 องศา ลำตัวตรง แล้วใช้แขนยันขึ้นลงเซตละ 12 ครั้ง

## 2. ยกหนังสืออ้อท้องง่ายมาก

**ท่านี้เพื่ออะไร :** สำหรับท่ายกหนังสือนี้ ดีต่อการบริหารกล้ามเนื้อมัดไตรเซป (Triceps) ซึ่งกล้ามเนื้อมัดนี้อยู่บริเวณช่วงท้องแขน เวลาที่แขนเราเหยียดตึง กล้ามเนื้อมัดนี้จะหดตัว แต่เวลาเราพับแขน กล้ามเนื้อมัดนี้จะคลายตัว

**ท่านี้ทำอย่างไร :** เลือกหนังสือเล่มหนา ๆ มีน้ำหนักสักหน่อยแล้วนำมาถือเอาไว้เหนือศีรษะ จากนั้นยกขึ้น-ลง สลับกันไปด้านหลังบริเวณลำคอ

## 3. บริหารสะบักกันสักพัก

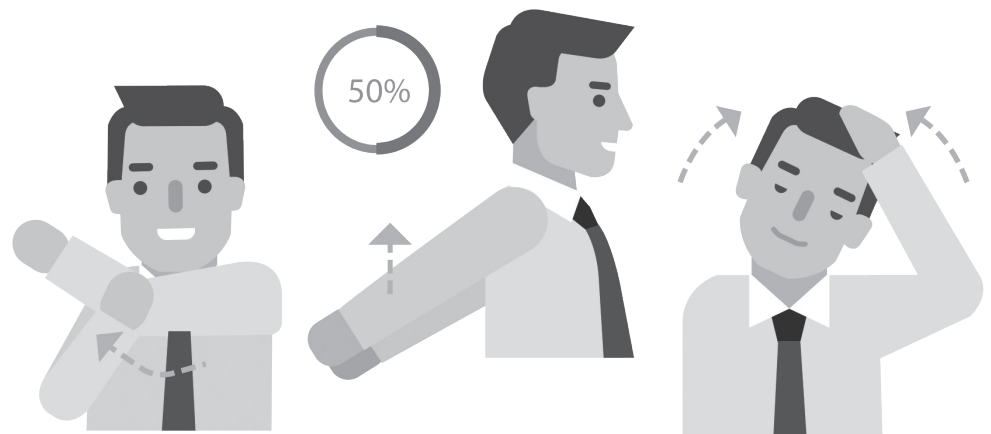
**ท่านี้เพื่ออะไร :** ท่านี้ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพของคุณได้ดี เป็นการช่วยยืดให้หลังตรง ผ่อนคลายจากการนั่งทำงานเป็นเวลานาน

**ท่านี้ทำอย่างไร :** ง่ายกว่านี้ไม่มีอีกแล้ว ท่านี้เพียงแค่คุณหาปากกา หรือดินสอในออฟฟิศมา 1 แท่ง จากนั้นพยายามวางลงไปทีสะบัก (เรียกง่าย ๆ ว่าปักกลางหลัง) ใช้แรงดันสะบัก ให้บิวดินสอเอาไว้ประมาณ 10 วินาทีแล้วปล่อย จากนั้นทำซ้ำ แต่ถ้าลองทำแล้วไม่ได้จริง ๆ (ส่วนใหญ่ไม่ได้จริง ๆ) ก็แค่เปิดไหลไปให้สุด ค้างไว้ 10 วินาที เพื่อเป็นการบริหารบริเวณสะบักก็พอค่ะ

## 4. กำน้องหมาหมอบ (Downward dog)

**ท่านี้เพื่ออะไร :** ท่าโยคะหลายท่านนอกจากได้เรื่องร่างกายแล้วยังช่วยเรื่องจิตใจให้สงบ เยือกเย็นคล้ายกับการทำสมาธิ การหายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ ยาว ๆ ขณะทำ สามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังได้เสริมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อแขนและขาด้วย

**ท่านี้ทำอย่างไร :** ท่านี้เป็นท่าโยคะพื้นฐานสำหรับผู้เริ่มต้น แนะนำท่าช่วงพักกลางวันนะค่ะ ทำได้โต๊ะก็ได้ ใครมีเสื่อโยคะสามารถเอามาปูได้ ท่านี้เริ่มจากวางมือทั้งสองบนพื้น ระยะห่างประมาณหัวไหล่ แล้วค่อยๆ เหยียดตัวตรง เขย่งปลายเท้า จากนั้นค่อย ๆ ยกตัวขึ้นเป็นลักษณะตัว V คว่ำขาทั้งสองเหยียดตึง ถ้าใครยังเหยียดตึงไม่ได้ ก็เอาเท่าที่ได้นะค่ะ



### 5. กำมือกอดกอย (สควอบบนเก้าอี้)

**ทำนี่เพื่ออะไร :** สาว ๆ ชอบแน่นอน การทำทำนี่จะช่วยให้อันของเราสวยงาม กระชับหน้าดี แถมยังได้กล้ามเนื้อหน้าอีกด้วย ยอมเจ็บนิด อดทนหน่อย เวิร์มแน่นอน

**ทำนี่ทำอย่างไร :** เก้าอี้ทำงานของคุณ คือทางออก ยืนขึ้น แยกขาออกเล็กน้อย ยืนมือไปข้างหน้าท่าแบบผีดิบ ผีกองกอย ในหนังจีน จากนั้นค่อยๆ นั่งโดยนั่งค่อนไปทางด้านหน้าของเก้าอี้ คือนั่งไม่เต็มกันนะคะ ให้รู้สึกตึงบริเวณหน้าขา จากนั้นทำซ้ำขึ้น-ลง

### 6. นารีอาบแดด

**ทำนี่เพื่ออะไร :** ทำนี่ดูปกติสุดๆ แล้วคะ เมื่อทำในออฟฟิศ ได้บริหารกล้ามเนื้อ ช่วงแขน และขาไปพร้อมๆ กัน

**ทำนี่ทำอย่างไร :** แลดูเช็กซีเหมือน หอดกายอาบแสงแดดริมทะเลก็ไม่ปาน เพียงแค่คุณหันหลังให้โต๊ะทำงานที่ความสูงต่ำกว่าระดับเอวเล็กน้อย และเลือกที่แข็งแรง ขนาดที่พอเหมาะ ใช้ฝ่ามือทั้งสองดันโต๊ะ ให้ลำตัวเฉียงออกจากโต๊ะประมาณ 45 องศา ยึดขาเหยียดตรงค่อย ๆ ย่อลงโดยใช้แขน ยันช่วยแล้วทำซ้ำ

### 7. ผู้หลังชนฝา

**ทำนี่เพื่ออะไร :** ช่วยเรื่องความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าขา

**ทำนี่ทำอย่างไร :** เลือกกำแพงเหมาะ ๆ เอาแบบสีแห้งแล้วนะคะ จะทำตอนพักไป ห้องน้ำก็ยิ่งได้ จากนั้นยืนตัวตรง ห่างออกมาจากกำแพงเล็กน้อย กระระยะให้ย่อขาไป แล้วหลังชนกำแพงพอดี จากนั้นลองย่อเข้า ให้ตั้งฉากกับพื้น รู้สึกตึงบริเวณต้นขา หลังชิดกำแพงเป็นอันใช้ได้

### 8. เหย่งไปสุดปลายฟ้า

**ทำนี่เพื่ออะไร :** ใครลองจับน้องแล้วน้องสั้น ทำนี่จัดมาเพื่อคุณ ช่วยบริหารกล้ามเนื้อของเรามาให้กระชับ พิถีพิถัน แต่ขนาดจะลดหรือไม่แล้วแต่บุคคลนะคะ แต่เชื่อว่ารากฐานมันคงแน่นอน

**ทำนี่ทำอย่างไร :** ทำนี่เก้าอี้ทำงาน ใช้การได้อีกแล้ว เพียงแต่จับมันหันหลัง ยืนเท้าชิด มือจับพนักพิงเก้าอี้ไว้ให้มั่น (ระวังเก้าอี้เลื่อน) เขย่งปลายเท้าขึ้นให้สุด จนรู้สึกตึงน่อง ทิ้งน้ำหนักลงบนเก้าอี้ ค้างไว้ 10 วินาที ค่อยๆ วางส้นเท้าลง ยืนตามปกติแล้วทำซ้ำ

### 9. ยึดขาเรียกชิกแพ็ค

**ทำนี่เพื่ออะไร :** ไม่น่าเชื่อว่าทำนี่จะได้ ส่วนกล้ามเนื้อท้อง ทำไปเรื่อย ๆ ชิกแพ็ค มาไม่รู้ตัว

**ทำนี่ทำอย่างไร :** ง่ายแสนง่าย เพียงแค่คุณนั่งบนเก้าอี้ทำงานตัวเดิม เอนตัวไปด้านหลังเล็กน้อยหรือพิงพนัก แล้วยกขาขึ้น 1 ข้างให้รู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อท้อง ค้างไว้ 10 วินาที แล้ววางลงเกือบจะแตะพื้น แต่ไม่แตะนะ ค้างไว้ จากนั้นทำอีกข้าง สลับกัน

### 10. แก ๆ ไทรศัพทมา

**ทำนี่เพื่ออะไร :** ทำนี่เหมือนจะเดิน ช่วยพัฒนาศักยภาพ การลุกก้าวออกจากเก้าอี้ ได้บริเวณข้อเท้า ได้ยืดตัว ผ่อนคลาย เปลี่ยนอิริยาบถ

**ทำนี่ทำอย่างไร :** เหมือนเวลาโทรศัพท์ มาคะ ต้องรีบไปคุยโทรศัพท์ หรือใครทำงานที่ต้องรับโทรศัพท์ คุยโทรศัพท์บ่อย ๆ ก็แค่ใส่ Blue tooth headphone เสียงโทรศัพท์ดังเมื่อไร หมุนตัวลุกไปคุยได้ทันที

นอกจากนี้ ผลล่าสุดจากการวิจัย (จากเว็บไซต์ของ TIME) ยังระบุว่า การนั่งนาน ๆ นั้น ส่งผลเสียต่อสุขภาพคุณ เป็นอย่างมาก แถมยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งถึง 60% รู้แบบนี้แล้ว ใครที่ต้องทำงานในอิริยาบถเดิมนาน ๆ นั่งนาน ๆ อย่าลืมหุกขึ้นมาขยับร่างกาย ออกกำลังกายในออฟฟิศด้วยท่าง่าย ๆ ที่เรานำมาฝากกันนะคะ ขวนเพื่อนโต๊ะข้าง ๆ ออกด้วยก็ได้ เพื่อนจะได้ไม่มามองเราแปลก ๆ แถมสุขภาพดี อยู่ผลิตผลงานได้อย่างมีประสิทธิภาพกันได้ยาว ๆ แบบนี้บริษัทที่ไหนจะไม่ปลื้มที่พนักงานสุขภาพแข็งแรง ไม่ค่อยป่วย ทำงานก็ดีจริงไหมคะ? ☺

ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://daily.rabbit.co.th>

