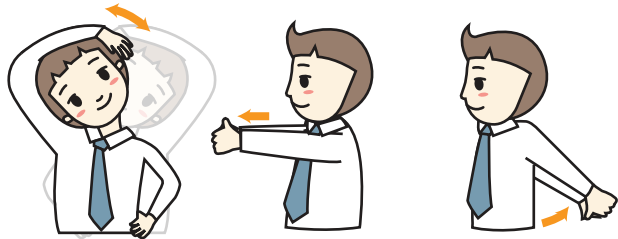


FLEXIBILITY EXCERCISE

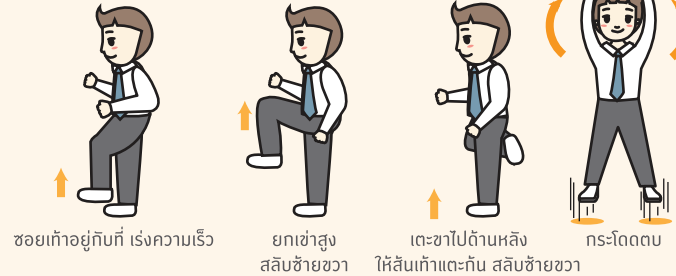
เสริมสร้างความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ



ทำแต่ละท่า ค้างไว้ นับ 1-15 เป็น 1 รอบ ทำ 3 รอบ

คำแนะนำ :

ก่อนออกกำลังกายควรเตรียมความพร้อมร่างกายด้วยการทำ Dynamic Stretching 5-10 นาที



หลังออกกำลังกายให้ทำ static stretching ตามท่า Flexibility exercise

เทคนิคการเพิ่มกิจกรรมทางกายชาวออฟฟิศ



จอดรถห่างจากอาคาร เพิ่มโอกาสการเดิน

ลงรถก่อนถึงที่ทำงาน 1-2 ป้าย เดินเข้าที่ทำงาน

ลุกขึ้นยืน, เดินไปมาขณะพูดคุยโทรศัพท์

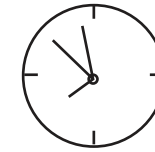


เดินขึ้นบันได

ยืนประชุม หรือ ลุกขึ้นขยับร่างกาย 5-10 นาที ทุกชั่วโมง

- เดินติดต่องาน
- เดินไปเข้าห้องน้ำ ที่อยู่ไกลออกไป
- เดินไปกดน้ำดื่มบ่อยๆ

เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย
อาคารเฉลิมพระบารมี ๕๐ ปี ชั้น 7 เลขที่ 2 ซ.ศูนย์วิจัย ต.เพชรบุรีตัดใหม่ กรุงเทพฯ 10310
โทร 02-716-6744 ต่อ 25 โทรสาร 02-718-1652
e-mail : raipoong@gmail.com
Website : www.raipoong.com
Facebook : ค้นหา เครือข่ายคนไทยไร้พุง



ออฟฟิศ
พิชิตพุง



Office Exercise

บริหารร่างกาย สไตล์ชาวออฟฟิศ

รู้จักทำบริหารร่างกายแบบครบ 3 หมู่
Cardio | Body weight | Flexibility



Scan เพื่อดูวิดีโอ

OFFICE CARDIO EXERCISE ง่ายๆ โดยใช้เก้าอี้ตัวเดียว

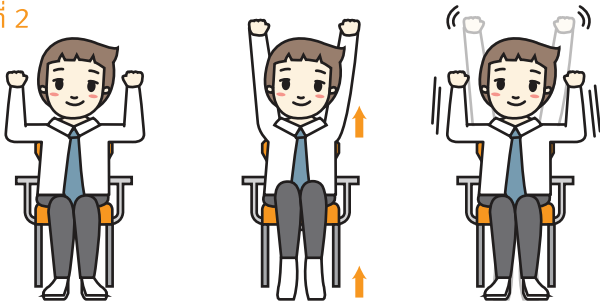
เพิ่มการเผาผลาญ พัฒนาระบบการหายใจ และการไหลเวียนเลือด ทำให้หัวใจแข็งแรง

ท่าที่ 1



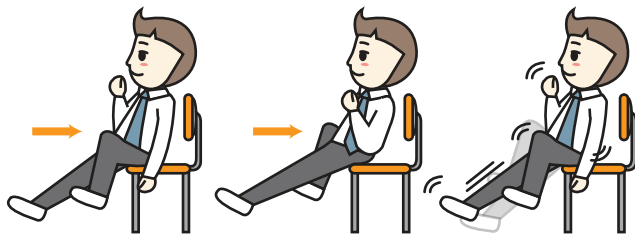
ก้าวเท้าไปข้างหน้า ปลายเท้าแตะพื้น สลับซ้ายขวา ไม่ลากเท้า ขณะที่ก้าวเท้าซ้าย ชกมือขวาไปข้างหน้า เมื่อก้าวเท้าขวา ชกมือซ้ายไปข้างหน้า

ท่าที่ 2



นั่งตัวตรง เขย่งปลายเท้าขึ้นลง ในจังหวะที่เขย่งปลายเท้าขึ้นให้ชูแขนทั้งสองข้างขึ้นบน จังหวะที่ลดแขนลงมาให้แขนส่วนบนตั้งฉากกับพื้น

ท่าที่ 3



เอนตัวไปด้านหลังเล็กน้อย ไม่พิงพนัก ยกเข่าสูงเข้าหาลำตัว สลับซ้ายขวา จังหวะที่ยกเข่าซ้ายให้พับแขนขวาเข้าหาร่างกาย ยกเข่าขวา พับแขนซ้ายเข้าหาร่างกาย

ท่าที่ 4



นั่งเข่าชิด ก้าวเท้าไปด้านข้างซ้ายขวาพร้อมกัน ในลักษณะ อ้า-หุบ-อ้า-หุบ โดย อ้า-หุบ ทั้งแขนและขา หรือหุบแขนสลับกับขา เพื่อฝึกประสาท

ท่าที่ 5



ขอยกเท้าอยู่กับที่เหมือนวิ่งจ็อกกิ้ง โดยแขนสลับซ้ายขวาไปด้วย เหมือนกำลังวิ่งเร่งความเร็วอยู่

• แต่ละท่า ทำท่าละ 1 นาที โดย

30 วินาทีแรก จัดท่าให้ถูกต้องจนคล่อง และ 30 วินาทีหลัง เร่งความเร็วสูงสุดเท่าที่ทำได้ ทำต่อเนื่องจนครบ SET 5 ท่า 5 นาที

• ควรทำต่อเนื่อง 2 SET รวม 10 นาที โดย

SET ที่ 1 อาจเน้นเฉพาะช่วงล่างของร่างกายก่อน SET ที่ 2 เพิ่มการเคลื่อนไหวแขนและลำตัวช่วงบนด้วย

• ถ้าต้องการลดน้ำหนัก ควรออกกำลังกายแบบอื่นๆ ด้วย

เช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ ความหนักระดับปานกลาง สะสมให้ได้มากกว่า 150 นาที/สัปดาห์ ร่วมกับการควบคุมอาหาร ลดหวาน มัน เค็ม

BODY WEIGHT EXERCISE

เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



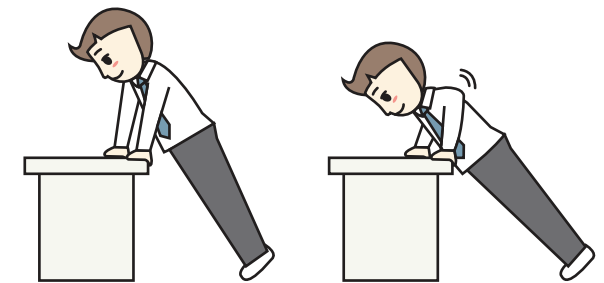
Squat

- ยืนแยกเท้ากว้างประมาณหัวไหล่ ยึดถอง หลังตรง แขนยื่นไปข้างหน้า
- ย่อตัว ดันสะโพกไปด้านหลัง งอเข่า (เข่าไม่เลยปลายเท้า) ออกแรงใช้ขาดันตัวขึ้น



Triceps-Dip

- วางมือไว้ที่เก้าอี้ที่มั่นคง เลื่อนตัวออกมาด้านหน้าเล็กน้อย ลำตัวอยู่ใกล้เก้าอี้มากที่สุด
- งอศอกลง เกร็งแขน ออกแรงดันตัวขึ้น



- วางมือให้กว้างกว่าหัวไหล่ เกร็งลำตัวตรงตลอด หลังไม่แอ่น งอข้อศอกลง เกร็งหน้าอก ออกแรงดันตัวขึ้น

ทำแต่ละท่า 10-20 ครั้ง 3-5 รอบ