ออกกำลังกายคลายเครียดในออฟฟิศ เหนื่อยนักก็พักหน่อย

นำเสนอเมื่อ : 21 ต.ค. 2557

ออกกำลังกายคลายเครียดในออฟฟิศ (Momypedia)

โดย ริรินทร์

เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้ากับการนั่งทำงานหลังขดหลังแข็งมาทั้งวัน ลุกขึ้นมายืดเส้นยืดสาย ผ่อนคลายความตึงเครียดให้ร่างกายกันหน่อยไหม

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อคอ หลัง หัวไหล่

ท่าที่ 1

นั่งหลังตรง ก้มศีรษะให้คางจรดหน้าอก แล้วค่อย ๆ หันศีรษะไปทางขวา 2 ครั้ง ทางซ้าย 2 ครั้ง

ท่าที่ 2

เอามือ 2 ข้างประสานกันที่ท้ายทอย งอข้อศอกมาด้านหน้าเข้าหากันช้า ๆ จากนั้นกางข้อศอกทั้งสองข้างไปด้านหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำสลับกันไปมาประมาณ 6 ครั้ง

ท่าที่ 3

หมุนหัวไหล่ข้างซ้ายไปด้านหลังก่อน ประมาณ 10 ครั้ง แล้วพักให้กล้ามเนื้อคลายตัว สลับหมุนข้างซ้ายไปด้านหลังบ้าง จากนั้นหมุนมาด้านหน้าบ้าง ท่านี้เป็นท่าคลายเครียดกล้ามเนื้อหัวไหล่โดยเฉพาะ ช่วยทำให้การหมุนเวียนของกระแสโลหิตดีขึ้น

ท่าที่ 4

ยืนตัวตรงชูแขน 2 ข้างเหนือศีรษะ เหยียดแขนให้ตึงแล้วค่อย ๆ ก้มตัวลงไปข้างหน้า ทิ้งแขนลง (ไม่ต้องพยายามให้นิ้วแตะเท้า) ปล่อยแขนทั้งสองข้างทิ้งลงเหมือนไม่มีน้ำหนัก จากนั้นยกแขนชูสูงขึ้นเหนือศีรษะ เหยียดตรง ทำซ้ำกันประมาณ 10 ครั้ง

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อมือ

ท่าที่ 1

ทำเหมือนกับว่าคุณจุ่มปลายนิ้วทั้งห้าลงในน้ำ แล้วดีดมือออกเหมือนดีดน้ำ (เหมือนเวลาพรมน้ำ) เวลาดีดออกแล้วให้เหยียดนิ้วทั้งห้ากางออกไปจนสุด

ท่าที่ 2

กำมือให้แน่นแล้วแบมือออก กางนิ้วทั้งห้าเหยียดจนสุดแรง ทำซ้ำกัน 5-10 ครั้ง

นอกจากท่าบริหารเหล่านี้แล้ว การได้ปล่อยร่างกายทุกส่วนให้ผ่อนคลาย สบาย ๆ ไม่เกร็งกล้ามเนื้อสักชั่วขณะก็เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้คลายเครียดได้

ขอบคุณที่มา นิตยสาร MOMYPEDIA