

เมื่อใช้คอมพิวเตอร์นานๆ...ทำแบบนี้สิ

นำเสนอเมื่อ : 6 มิ.ย. 2552

แนะวิธีผ่อนคลาย.....เมื่อใช้คอมพิวเตอร์นานๆ

เมื่อคุณหลังขดหลังแข็งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์หลายชั่วโมง จนปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณช่วงท้ายทอย บ่า และหัวไหล่ไปตามๆ กัน วันนี้มีวิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยท่าโยคะอย่างง่ายมาฝากคุณค่ะ

ท่าที่ 1 ผ่อนคลายต้นคอ

ครึ่ง

- เอียงคอกลับไปมาซ้ายๆ ทั้งซ้าย - ขวา ขึ้น - ลง และหมุนไหล่ไปด้านหลัง - หลัง ทำซ้ำประมาณ 5

ท่าที่ 2 ผ่อนคลายบ่า หัวไหล่ และกล้ามเนื้อหลังส่วนบน

***อุปกรณ์:** แแถบผ้ายาวประมาณ 1 เมตร*

- นั่งหลังตรง ถือแถบผ้ายืดออกเท่ากับความกว้างของช่วงไหล่ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะให้สุด
- หายใจเข้า ค่อยๆ ยืดแขนข้ามศีรษะไปข้างหลังจนรู้สึกว่ายืดแล้วค้างไว้ผ่อนลมหายใจออก ทำซ้ำประมาณ 10 - 15 ครั้งหรือจนกว่าจะรู้สึกว่ายืดคลาย ผ่อนคลาย

ทั้งสองท่าใช้เวลาประมาณ 5-7 นาที

Tips

- ควรเลือกเก้าอี้สำนักงานที่มีพนักพิงสามารถปรับระดับความโค้งตามหลังได้ เพราะมีผลการวิจัยออกมาแล้วว่าเก้าอี้ในลักษณะนี้จะช่วยให้กระดูกสันหลังอยู่ในลักษณะที่เหมาะสมขณะนั่งทำงาน

และควรหลีกเลี่ยงการนั่งไขว่ห้างนานๆ

- แม้งานจะรัดตัว แต่ควรลุกขึ้นเดินทุกๆ 30 นาทีเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ปรับอิริยาบถ แทนที่จะนั่งในท่าเดิมๆ ติดต่อกันนานหลายชั่วโมง จนเป็นสาเหตุให้กล้ามเนื้อบางส่วนตึงเครียด

ลองนำไปใช้ดูนะคะ รับรองว่าช่วยให้คุณหายเมื่อยได้จริงค่ะ

