

## ทำบริหารแขนและไหล่

นำเสนอเมื่อ : 3 ก.ค. 2552

### ทำบริหารแขนและไหล่



การทำงานอยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ คงจะรู้สึกเมื่อยล้าบริเวณไหล่และแขนอยู่บ่อย ๆ อาจเป็นเพราะการนั่งทำงานอย่างต่อเนื่อง ไม่ค่อยเปลี่ยนอิริยาบถ นอกเสียจากการนั่งงอแขน และห่อไหล่

สำหรับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าว เพื่อบรรเทาความเมื่อยล้า ใช้เวลาไม่มาก ทำง่าย ๆ ดังนี้



#### ท่าที่ 1

- เหยียดแขนไปด้านหลัง ประสานมือทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน หันฝ่ามือออกนอกลำตัว
- ยืดหดบริเวณข้อศอกช้า ๆ และพยายามให้แขนทั้งสองข้างเหยียดตรง (ฝ่ามือยังคงประสานกันอยู่)
- นั่งให้ลำตัวตรง บริเวณหน้าอกตั้ง ค้างไว้ราว 10 วินาที

#### ท่าที่ 2

- ใช้มือขวาจับแขนซ้ายที่บริเวณข้อศอก
- ดันข้อศอกด้านซ้ายจนชิดลำตัว ท่อนแขนเหยียดตรง พร้อมกับหันลำคอ ศีรษะไปทางด้านซ้าย

-ค้างไว้ราว 10-15 วินาที และเปลี่ยนข้างทำในลักษณะเดียวกัน

หยุดพักทำงานเพียงไม่กี่นาที แล้วลองทำตามท่าบริหารแขนและไหล่ทั้งสองท่าดู แล้วคุณจะรู้สึกผ่อนคลาย.

