



## 5 วิธีง่ายๆ ..ออกกำลังกายในห้องพัก


นำเสนอเมื่อ : 23 เม.ย. 2552




วันนี้นำเอาวิธีออกกำลังกายในห้องพักมาบอก ถ้าเมื่อไรเกิดความรู้สึกเบื่อหน้าเจ้านาย เบื่อหน้าคนรอบข้าง เซ็ง..เซ็ง...มากมาย หรือว่าอยู่เฉยๆ แบบว่าว่างทั้งวัน ไม่มีอะไรทำ ไม่สนุก...มาลองวิธีหนึ่งสบาย แกรมยังสนุกกับ 5 วิธีออกกำลังกาย ง่ายๆ นอกจากแกเบือแล้วยังดีต่อสุขภาพอีกด้วยนะ

 **เริ่มต้น** - เขยียดหลังตั้งตรง ย้ำว่าต้องตรงจริง ๆ การนั่งหลังตรงอาจฟังเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่เชื่อเถอะครับ ว่ามันคือจุดเริ่มต้นของการมีสุขภาพดี และจะทำให้คุณไม่ต้องเผชิญ กับโรคปวดหลังเมื่ออายุมาก

 **บริหารคอ** - โดยเอียงไปทางซ้าย-ขวา หน้า-หลัง หยุดนิ่งในแต่ละจังหวะประมาณ 10 วินาที

 **บริหารแขนและข้อมือ** - ยืนแขนหนึ่งข้างออกไป โดยใช้มืออีกข้างช่วยจับ และเขยียดให้สุดตั้งรูป ทำค้างประมาณ 10 วินาที ทำสลับกันไปทั้งสองข้าง

 **บริหารนิ้วมือ** - ตั้งฝ่ามือขึ้น แล้วกำจากนั้นเขยียดนิ้วโป้งขึ้นแล้วยกอีก 4 นิ้วตามตั้งรูป แล้วเขยียดปล่อย ทำซ้ำประมาณ 5 ครั้ง สลับกันไปทั้งสองข้าง

 **บริหารช่วงอกและแขน** - หามุมเหมาะในออฟฟิศทำงานของคุณ ยืนหันหน้าเข้าหากำแพง ห่างประมาณ 1 ฟุต ยกแขนขึ้นให้ข้อศอกอยู่ระดับเดียวกับหัวไหล่ จากนั้นทิ้งน้ำหนักไปที่กำแพงค้างไว้ประมาณ 10 วินาที

ง่ายๆ แต่ดี...ไม่เชื่อก็ลองดู