

5 นาทียามบ่าย ...Break ออกกำลังกาย ง่ายๆ ในออฟฟิศ

นำเสนอเมื่อ : 4 พ.ค. 2552

คุณเป็นคนหนึ่งใช่ไหมที่ตื่นเข้ามาทำงาน กว่าจะถึงบ้านก็หมดแรง เรื่องออกกำลังกายไม่ต้องพูดถึง จะมีเวลาได้อย่างไรตอนอยู่ที่ทำงานก็จืดจางอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ ทั้งเมื่อย ทั้งลา ปวดหลัง เมื่อยแขน เมื่อยขา

เอาเป็นว่า ถ้าวันนี้รู้สึกสมองแล่นช้า ลองมา Restart ร่างกายด้วยท่าออกกำลังกายง่ายๆ ที่ทำได้ในออฟฟิศ ไม่เสียเวลาแค่ 5 นาที ก็ลดความเมื่อยลา ช่วยไหลกลมเนื้อผ่อนคลายได้อย่างดี

เริ่มจากการวอร์มร่างกายโดย...

มือและแขน กำมือและเกร็งแขนให้แน่นจนรู้สึกเกร็งมากที่สุด เกร็งไว้ 10 นาที แล้วค่อย ๆ คลายออก ถ้าคุณมีปัญหาปวดมือ เมื่อยนิ้ว ให้บีบนิ้วตามมือและแขนให้ทั่ว นวดขึ้นลงตั้งแต่ข้อมือถึงนิ้วมือ ทำสลับทั้งสองข้าง แลวนวดนิ้วมือจากโคนไปปลายนิ้วทุกนิ้ว นวดเสร็จ ก็บีบปลายนิ้วทุกนิ้ว สบายมือขึ้นเยอะเชียวคะ

จากนั้นบริหารแขนด้วยการนั่งตัวตรง ยกแขนสองข้างขึ้นตรงๆ ประสานนิ้วมือ แล้วพลิกมือคว่ำหงาย 10 ครั้ง ยืดตัวสุดลมหายใจ ปล่อยมือ แล้วยืดแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้า ทาบริหารนี้ช่วยลดความเมื่อยขบที่แขนคะ

ใบหน้า ย่นหน้าผาก คิ้ว ตา และจมูกให้มากที่สุด ค้างไว้สักครู่หนึ่ง แล้วค่อยคลายออก จากนั้นเหยียดริมฝีปากออกไปให้มากที่สุด พรอมทั้งให้กอดลิ้นที่เพดานปากให้แน่นที่สุด คุณจะรู้สึกตึงบริเวณลำคอ ริมฝีปาก ขากรรไกร ลิ้น เกร็งไว้ 10 วินาที แล้วจึงค่อยผ่อนคลาย

คอ บริหารคอ โดยนั่งในท่าที่ถูกต้อง ยืดคอให้ตรง อย่าเกร็งหัวไหล่ เอียงหัวด้านขวาเข้าหาหัวไหล่ขวา รักษาระดับหัวไหล่ทั้งสองข้างให้เท่ากัน ยกมือขวาขึ้นแตะที่หูข้างซ้ายและค่อยๆ กดลงเบาๆ ในช่วงนี้จะเป็นการยืดกล้ามเนื้อช่วงศีรษะ ทำซ้ำเช่นเดิมโดยสลับข้างซ้ายแทน

ใบหู เริ่มจากนั่งสบายๆ แตะปลายนิ้วทั้งสองข้างที่ใบหู เคลื่อนนิ้วไปยังส่วนบนของหูจากนั้นบีบนิ้วและคลี่รอยพับของใบหูทั้งสองข้างออก ค่อยๆ เคลื่อนนิ้วลงมาวนรอบบริเวณอื่นๆ ของใบหู ดึงเบาๆ เมื่อถึงดิ่งหู ดึงลง ทำซ้ำกัน 2 ครั้ง วิธีนี้จะช่วยกระตุ้นการได้ยิน และทำให้ความเข้าใจดีขึ้น เพราะเป็นการคลายเส้นประสาทบริเวณใบหูที่เชื่อมสมอง

หน้าอก นั่งหลังตรงบนเก้าอี้ มองไปข้างหน้า ผสานมือจับกันไว้ด้านหลัง ดึงแผ่นหลังบริเวณหัวไหล่เข้าหากัน ค้างไว้ 10-30 วินาที

หลังและไหล่ หายใจเข้าลึก ๆ และกลั้นหายใจไว้สักครู่ คุณจะรู้สึกคลายความตึงเครียดได้ ส่วนใครที่มีอาการปวดหลังเป็นประจำ ให้นั่งตัวตรง ประสานนิ้วมือไว้ตรงท่ายทอย แล้วสูดลมหายใจเข้าลึกๆ พรอมแอ่นอกผ่อนคลายออกซาชๆ กลับมาในท่าเดิม

หน้าท้องและก้น แหม่วท้อง ทำท้องให้แฟบมากที่สุด เกิร์ริงไว้สักครู่แล้วค่อยผ่อนคลาย ทีนี้ให้ท้องพองออกมาที่สุด เกิร์ริงไว้สักครู่แล้วค่อยผ่อนคลาย ส่วนการบริหารบริเวณก้นให้ใช้วิธีขมิบก้นแล้วคลาย

ขา นั่งนานๆ ควรลุกขึ้นยืนบ้าง เลือกเก้าอี้เหมาะๆ วางมือบนพนักเก้าอี้ที่อยู่หนึ่งไม่วิ่งไกลไปด้วยลูกกลิ้งแสนสิ้น แล้วยืนหลังตรง ย่อขาและตัวช้าๆ ค่อยๆ ยืดขึ้น ทำซ้ำ หลายครั้ง หายใจเข้าออกตามจังหวะย่อและยืดตัว หรือเพิ่มการเขย่งปลายเท้าขึ้นลงตามไปด้วย จะช่วยคลายความตึงไปทั้งขาคะ

เท้า กุดปลายเท้าทั้งสองข้างลงกับพื้นให้มากที่สุด คุณจะรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้ออง เกิร์ริงไว้สักครู่แล้วจึงค่อยผ่อนคลาย

ตลอดทั้งตัว ระหว่างทำงาน ควรลุกจากโต๊ะไปดื่มน้ำเข้าห้องน้ำบ้าง เพราะการเดินจะช่วยคลายความอ่อนล้า ยิ่งเดินสุขภาพยิ่งดี เดินไปแผนกอื่นบ้าง แทนที่จะยกหูโทรศัพท์หรือส่งเมลสั่งงานตลอดเวลา เดินรอบตึกออฟฟิศหากสถานที่อำนวย วันหนึ่งถ้าเดินได้ถึงหมื่นก้าวจะยอดเยี่ยมที่สุด

บริหารร่างกายครบทุกกระบวนท่าตามนี้แล้ว ลองหาน้ำเปล่า หรือชาเย็นๆ สักแก้ววางไว้ใกล้ๆ จิบทีละน้อย ช่วยให้ร่างกายและจิตใจ ตื่นตัวตลอดเวลา สมองเปิดวาง รับข้อมูลได้ดี เพราะน้ำช่วยปรับสารเคมีที่สำคัญในสมองและระบบประสาท ...เอาละคะเพื่อสุขภาพที่ดี ชีวิตการงานที่สดใส สละเวลาพัก Break ออกกำลังกายวันละ 5 นาที เริ่มต้นวันนี้เลย