

กองบรรณาธิการ. (2564, กันยายน), 5 ท่าออกกำลังกาย สำหรับคนที่ทำงานหน้าคอมพิวเตอร์นาน ๆ : ซีวจิต. 23 (551) : 74

คนที่ต้องทำงานหน้าคอมพิวเตอร์นาน ๆ มักจะมีปัญหาต่าง ๆ รุมเร้าอยู่บ่อย ๆ โดยเฉพาะอาการปวดเมื่อยตามเนื้อตัว หรืออาจจะมีภาวะแทรกซ้อนของโรคภัยโดยที่เจ้าตัวก็ไม่รู้ตัวอีกด้วย วันนี้เรานำวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับคนที่ทำงานหน้าคอมพิวเตอร์นาน ๆ มาฝาก

ไขว้มือด้านหลัง ให้นำมือทั้งสองข้างจับกันที่ด้านหลัง โดยการยกมือข้างหนึ่งขึ้นตรง ๆ งอแขนลงมาแล้วจับกับมือที่อยู่ด้านล่าง หลังตรงแต่หากใครที่มีมือไม่สามารถแตะถึงให้ใช้ผ้าขนหนูเป็นตัวจับ โดยพยายามให้แขนตั้งทั้งสองข้าง สลับข้าง ทำซ้ำ จะช่วยลดอาการปวดหลังและป้องกันไม่ให้เกิดอาการนี้ขึ้นเป็นเวลานาน

ยืดเหนือศีรษะ ท่านี้จะช่วยยืดไหล่และหลังเป็นอย่างดี ยืนหลังเก้าอี้ห่างจากพนักเก้าอี้ 2 ก้าว แยกขาให้เท่ากับความกว้างของไหล่ ใช้มือจับที่พนักเก้าอี้แล้วกดตัวลงเป็นเส้นตรง แขนเหยียดตึงทำค้างไว้ 20-30 วินาทีแล้วค่อย ๆ ยกตัวขึ้น ทำซ้ำสัก 2-3 ครั้ง

นั่งบิด นั่งบนเก้าอี้หลังตรง มือซ้ายจับเข้าขวาค่อย ๆ บิดลำตัวไปทางขวาจนสุด แล้วใช้มือขวาจับที่พนักเก้าอี้ไว้ ค้างไว้ 20-30 วินาที สลับข้าง ทำซ้ำ นับเป็นหนึ่งเซต ทำ 2-3 เซต จะช่วยให้ผ่อนคลายได้มาก

หมายเลข 4 นั่งบนเก้าอี้โดยกระเียบกันให้ออกมาที่ปลายของเก้าอี้ เสร็จแล้วให้นั่งไขว่ห้างให้เป็นเลข 4 โดยที่ขาที่เป็นฐานต้องตั้งตรง วางศอกข้างหนึ่งอยู่บนเข่า อีกข้างอยู่บนข้อเท้า เสร็จแล้วค่อย ๆ โน้มตัวลงให้มือแตะถึงพื้น ค้างไว้ 20-30 วินาที สลับข้าง

ยืดเอ็นร้อยหวาย ยืนตัวตรงหน้าเก้าอี้ มือวางตรงปลายที่นั่ง ก้าวขาขวาไปด้านหลังยาว ๆ วางเท้าราบไปกับพื้น แขนตึง ขาตึง ค้างไว้ 20-30 วินาที สลับข้าง ทำซ้ำ ท่านี้จะช่วยคลายกล้ามเนื้อแขนขาของคุณ

