

วิธียืดกล้ามเนื้อน่องแบบง่ายๆ

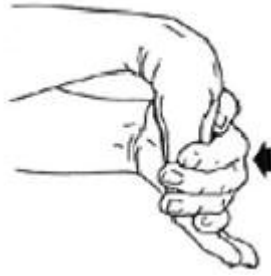


สุดสัปดาห์นี้ หนุ่มๆสาวๆทั้งหลายที่ออกไปเดินเล่นหรือช้อปปิ้ง หรือมีการใช้งานขาหนักๆ กลับบ้านแล้วก็อย่าลืมหาเวลายืดกล้ามเนื้อน่อง เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและผ่อนคลายกล้ามเนื้อกันด้วยนะคะ

วิธียืดกล้ามเนื้อน่องแบบง่ายๆ ทำโดยการให้เท้าซ้ายอยู่ด้านหน้า งอเข่าด้านซ้าย ถอยเท้าขวาไปด้านหลัง ให้กตสันเท้าแนบกับพื้น ถ้าต้องการยืดมากขึ้นให้ดันสะโพกไปด้านหน้าจะรู้สึกยืดตึงที่น่องของขาขวา

** ที่ต้องระวังคืออย่าให้หัวเข่าข้างซ้ายงอเกินไปจนเลยระดับของนิ้วหัวแม่เท้า

[May Hong](#) เคยยืดกล้ามเนื้อน่องแบบนี้แล้ว ตึงได้อีก แต่หลังบริหารแล้วรู้สึกดีขึ้นมาเลย ให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายบ้าง ^ ^



ภาวีนี คลินิกกายภาพบำบัด

เมื่อเกิดการเมื่อยล้าที่แขนอันเนื่องมาจากการใช้งานแขนมาเป็นเวลานาน สามารถยืดกล้ามเนื้อแขนโดยการเหยียดแขนตรงไปข้างหน้า โดยที่ข้อศอกไม่งอ หายฝ่ามือขึ้น แล้วทำการดัดข้อมือลงเข้าหาตัว ทำพอรู้สึกตึงที่ต้นแขนส่วนบน ค้างไว้ประมาณ 10-20 วินาที ทำซ้ำ 3-4 รอบ



มาบริหารกล้ามเนื้อแบบง่ายๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอและหัวไหล่หลังจากใช้งานมาเกือบทั้งวันกันค่ะ

ประสานมือบริเวณท้ายทอย หลังตรง แเบะแขนออกให้ตรง 180 องศา ค้างไว้ 10 วินาที

ทำยืดกล้ามเนื้อด้วยตนเองแบบง่ายๆ ทำได้เรื่อยๆ
เพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากการใช้งานหรืออยู่ในท่าทางที่ผิด

Computer & Desk Stretches
Approximately 4 Minutes

Sitting at a computer for long periods often causes neck and shoulder stiffness and occasionally lower back pain. Do these stretches every hour or so throughout the day, or whenever you feel stiff. Photocopy this and keep it in a drawer. Also, be sure to get up and walk around the office whenever you think of it. You'll feel better!

1 10-20 seconds
2 times

2 10-15 seconds

3 8-10 seconds
each side

4 15-20 seconds

5 3-5 seconds
3 times

6 10-12 seconds
each arm

7 10 seconds

8 10 seconds

9 8-10 seconds
each side

10 8-10 seconds
each side

11 10-15 seconds
2 times

12 Shake out hands
8-10 seconds

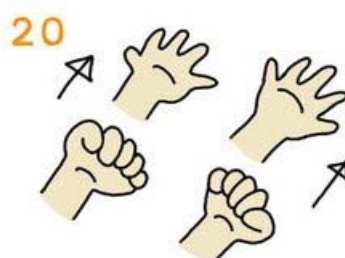
Stretching © 2000 by Bob and Jean Anderson. Shelter Publications, Inc.

12 ทำยืดเส้นยืดสาย ทำกันบ่อยๆ นะคะ

ด้วยความปรารถนาดีจาก MyHappyOffice.com

ใช้งานคอมพิวเตอร์กันมาเกือบทั้งวันแล้ว หยุดพักบริหารมือง่ายๆ

โดยการกำ-แบกันบ้าง



กำมือ - แบมือ

ทำยืดกล้ามเนื้อด้วยตนเองแบบง่ายๆ ทำได้เรื่อยๆ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากการใช้งานหรืออยู่ในท่าทางที่ผิด

ใช้งานคอมพิวเตอร์กันมาเกือบทั้งวันแล้ว หยุดพักบริหารมือ
ง่ายๆ โดยการกำ-แบก้นข้าง

Computer & Desk Stretches

Approximately 4 Minutes

Sitting at a computer for long periods often causes neck and shoulder stiffness and occasionally lower back pain. Do these stretches every hour or so throughout the day, or whenever you feel stiff. Photocopy this and keep it in a drawer. Also, be sure to get up and walk around the office whenever you think of it. You'll feel better!



10-20 seconds
2 times



10-15 seconds



8-10 seconds
each side



15-20 seconds



3-5 seconds
3 times



10-12 seconds
each arm



10 seconds



10 seconds



8-10 seconds
each side



8-10 seconds
each side



10-15 seconds
2 times



Shake out hands
8-10 seconds

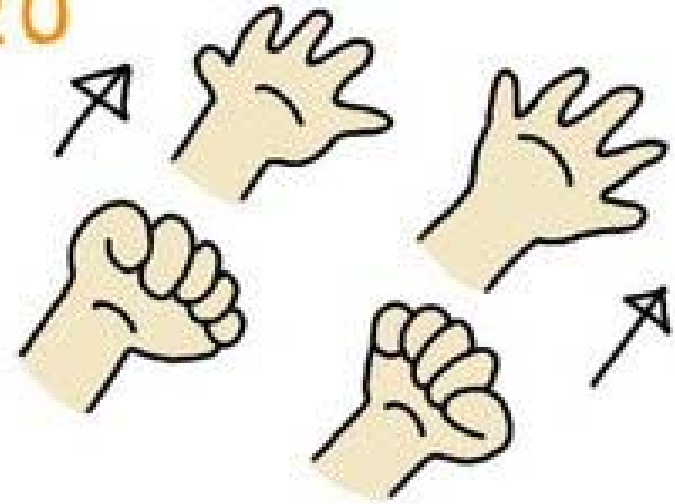
Stretching © 2000 by Bob and Jean Anderson. Shelter Publications, Inc.



12 ท่ายืดเส้นยืดสาย ทำกันบ่อยๆ นะคะ

ด้วยความปรารถนาดีจาก MyHappyOffice.com

20



กำมือ - แบนมือ

