

ท่าบริหารกาย รายวัน (v.2)



สำนักงานคณะกรรมการอาหาร
และยา กระทรวงสาธารณสุข
เลขที่ 154 ถนนพระราม 1
แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์ 0-2215-4646
www.dpe.go.th
สำนักงานบริหารการสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ
ปีจัดพิมพ์ : มีนาคม 2562



**หลักการ
บริหารกาย**

1. บริหารเพื่อเหยียดยืดกล้ามเนื้อ ให้ทำอย่างช้าๆ และ
นิ่งค้างไว้ในจุดสุดท้าย อย่างน้อย 30 วินาที
ขณะยืดไม่กลืนหายใจ รู้สึกแฉะตึงกันได้ ไม่มากไปจนเจ็บ
ทำซ้ำๆ จนรู้สึกตึงลดลง
2. บริหารเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ ให้ทำขณะมีแรงต้านจากน้ำหนักร่างกาย
หรืออุปกรณ์อื่นๆ เช่น กุญแจ ยางยืด... ทำซ้ำๆ จนรู้สึกเมื่อย แล้วพัก
3. หากบริหารแล้วรู้สึกมีอาการเจ็บมากขึ้นหรือรู้สึกผิดปกติ ให้หยุดทำ
และขอรับคำปรึกษาจากแพทย์ หรือนักกายภาพบำบัด

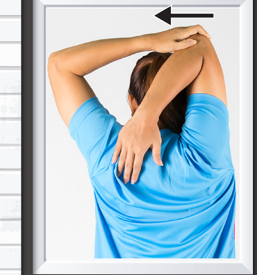
จัดทำโดย : นางสาวอนุสรณ์ ปัทมกรกิจ



ก้มศีรษะพร้อมหันหน้า
มองผ่านนิ้วโป้ง
และกดศีรษะลง



ดึงผ้ามาด้านหน้า
เกร็งคอต้านแรงให้
ศีรษะอยู่นิ่งๆ ร่วมกับ
ดึงกางชิดคอ



ยกแขน งอศอก
แบบข้างหู ดึงศอก
เข้าลำตัวให้มากที่สุด



ไขว้ขาขวาอ้อมหลังไปวาง
ข้างเท้าซ้าย ก้มและเอียงตัว
ไปด้านซ้ายให้มากที่สุด



นอนหงายชันเข่า ยกตัวขึ้น
พร้อมกับเอียงไปด้านข้าง



นอนคว่ำ ยกแขนซ้าย
และขาขวาขึ้นพร้อมกัน



นอนหงาย ไขว้ขาบิดลำตัว
กดเข่าให้ชิดพื้นมากที่สุด



นอนชันเข่า
ยกกันขึ้น
เหยียดขาขวา
ออกในแนวตรง



นอนคว่ำงอเข่าไขว้กัน ออกแรงกด
เกร็งต้านกันไว้ โดยให้เข่าอยู่นิ่งๆ และ
สะโพกไม่ยกลอยพ้นพื้น

ยกขาขวาบนพื้นสูง
เคลื่อนตัวถ่วงน้ำหนัก
ไปข้างหน้า



ยืนพาดขาสูง
ระดับสะโพก เข่าตรง
ก้มตัวมาข้างหน้า

นั่งกางขา
ก้มตัวมาข้างหน้า
เข่าเหยียดตรง



ยืนด้วยปลายเท้า
หย่อนส้นเท้าลงจนสุด
แล้วเขย่งขึ้นให้มากที่สุด

จับปลายเท้าลากผ้าเคลื่อนไปหาส้นเท้า
จากนั้นจึงค่อยๆ ห่อผ้าขึ้นจากพื้น



งอเข่า พับขาไปด้านหลัง



นั่งห้อยขาหนีบลูกบอล
พร้อมกับเหยียดเข่าขึ้น

