

๑๒



ท่าบริหารร่างกาย สไตล์ไทย

ทำทุกวันสุขภาพดีนะอ้อเจ้า



สสส

ที่มาและความสำคัญ

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ระบุว่า สถานการณ์ของประชากรวัยทำงานทั่วโลก กำลังประสบปัญหาจากการทำงานที่ส่งผลทำให้มีภาวะสุขภาพแย่ลงและเกิดความไม่ปลอดภัยในการทำงานเพิ่มสูงขึ้น

จากผลสำรวจสุขภาพประชาชนไทย พบว่า ประชากรวัยทำงานเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน และมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ รวมถึงมีพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพเพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดความสูญเสียทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และศักยภาพการผลิตที่ลดลง จากค่ารักษาพยาบาลที่เพิ่มสูงขึ้น การขาด/ลางานของพนักงานและการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

ด้วยเหตุนี้ กระทรวงแรงงาน กระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงได้ร่วมกันพัฒนาทำบริหารร่างกายประกอบเพลงเพื่อให้คนทำงานได้บริหารร่างกายก่อนปฏิบัติงาน หรือช่วงเวลาต่างๆระหว่างวัน เพื่อเตรียมร่างกาย และจิตใจให้พร้อมที่จะทำงาน ช่วยลดความสูญเสียจากการเกิดอุบัติเหตุระหว่างปฏิบัติงาน และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน นอกจากนี้ยังส่งผลดีต่อร่างกาย เช่น กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อและสมอง ช่วยให้ปอดและหัวใจแข็งแรงขึ้น

ประโยชน์ของการ บริหารร่างกาย

- ช่วยให้ระบบต่างๆของร่างกายทำงานดีขึ้น ได้แก่ ระบบการสูบฉีดเลือดของหัวใจดีขึ้น ส่งผลให้หัวใจแข็งแรงขึ้น
- กระตุ้นให้เกิดความพร้อมในการทำงาน จากการบริหารกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน
- มีสมาธิมากขึ้น ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย
- ลดโรคจากการ (นั่ง) ทำงานนานๆ
- ถ้าทำเกิน ๑๐ นาทีจะช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงาน

มาบริหารร่างกายกันเถอะ

โปรแกรมท่าบริหารร่างกาย

ท่าบริหารร่างกาย ได้ถูกออกแบบเพื่อให้สามารถทำได้ง่ายๆ ทุกที่ ทุกเวลา ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ ไม่ต้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ประกอบด้วย ๓ รูปแบบ ได้แก่

๑

ท่าบริหารร่างกาย เพื่อความตื่นตัวและ ความพร้อมของร่างกาย

ความยาว ๓ นาที

เน้นบริหารร่างกายส่วนบน
เหมาะกับทุกเพศทุกวัย
ประกอบด้วย ๗ ท่า ได้แก่

- ท่าที่ ๑ สวัสดิ์
- ท่าที่ ๒ ยกไหล่
- ท่าที่ ๓ บัวตูมบัวบาน
- ท่าที่ ๔ กระทบไม้
- ท่าที่ ๕ ไขว่ล้อม
- ท่าที่ ๖ นกขมิ้น
- ท่าที่ ๗ ท้องฟ้า



๒

ท่าบริหารร่างกาย เพื่อสร้างความ กระฉับกระเฉง

ความยาว ๔ นาที

เน้นบริหารร่างกายส่วนบน
เหมาะกับทุกเพศทุกวัย
ประกอบด้วย ๙ ท่า ได้แก่

- ท่าที่ ๑ สวัสดิ์
- ท่าที่ ๒ ยกไหล่
- ท่าที่ ๓ บัวตูมบัวบาน
- ท่าที่ ๔ กระทบไม้
- ท่าที่ ๕ ไขว่ล้อม
- ท่าที่ ๖ นกขมิ้น
- ท่าที่ ๗ รำไทย
- ท่าที่ ๘ ชกมวย
- ท่าที่ ๙ ท้องฟ้า



๓

ท่าบริหารร่างกาย เพื่อสร้างความแข็งแรง และกระปรี้กระเปร่า

ความยาว ๕ นาที

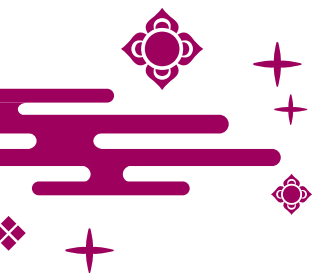
บริหารทุกส่วนของร่างกาย
ประกอบด้วย ๑๒ ท่า ได้แก่

- ท่าที่ ๑ สวัสดิ์
- ท่าที่ ๒ ยกไหล่
- ท่าที่ ๓ บัวตูมบัวบาน
- ท่าที่ ๔ กระทบไม้
- ท่าที่ ๕ ไขว่ล้อม
- ท่าที่ ๖ นกขมิ้น
- ท่าที่ ๗ รำไทย
- ท่าที่ ๘ ชกมวย
- ท่าที่ ๙ แกว่เรือ
- ท่าที่ ๑๐ เหยียดแขน
- ท่าที่ ๑๑ ดำนา
- ท่าที่ ๑๒ ท้องฟ้า



ออกแบบท่าและโปรแกรมการบริหารร่างกาย
โดย นายชัยรัชต์ จันทร์ศรี
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

เพลงบรรเลง ๑ ๒ ๓ ๔
Producer บอย โกสิยพงษ์ ทำนอง และเรียบเรียง : ภูตินันท์ ศิวสวัสดิ์มงคล
Mixed & Mastered : สุริ แสงเสรีชน



ท่า เตรียมพร้อม

.....

๑. สูดลมหายใจ



กางแขนและวาดแขนขึ้น
เหนือศีรษะ หายใจเข้า



วาดแขนลง หายใจออก

๒. บริหารคอ



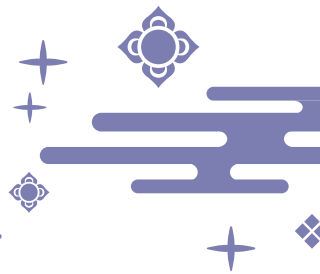
เอียงคอไปทางขวา



เอียงคอไปทางซ้าย

.....

ท่าสวัสดี



กางแขน
ทั้ง ๒ ข้างขึ้น
หงายมือ



วาดแขน
หมุนไหล่ขึ้น
เหนือศีรษะ



หมุนแขนลง
ทำท่าพนมมือ



ประโยชน์

- บริหารกล้ามเนื้อกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่
ด้านหน้า
- เพิ่มความยืดหยุ่นข้อไหล่ ให้เคลื่อนไหว
ได้อย่างคล่องแคล่ว ไม่ติดขัด



จำนวน ๒
๘ ครั้ง



ท่ายกไหล่



ยืนกางแขน
ออกจากลำตัว
เล็กน้อย กำมือ
หลวมๆ



ยกไหล่ขวา
ขึ้นแล้วลง



ยกไหล่ซ้าย
ขึ้นแล้วลง



ยกไหล่ทั้ง ๒ ข้าง
ขึ้นแล้วลง
พร้อมกัน ๒ ครั้ง
นับเป็น ๑ รอบ

จำนวน
๔ รอบ

ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณบ่า และ สะบักส่วนบน
- ช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือด
- ลดอาการปวดเกร็ง บริเวณบ่า สะบัก ส่วนบน และต้นคอ

ท่าบัวตูมบัวบาน



วาดแขนไปด้านหน้า
คว่ำมือ ปลายงัน โกงคิ้ว

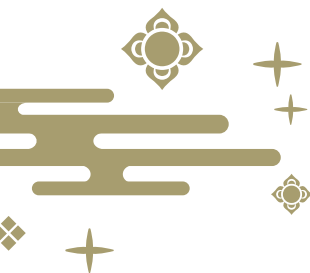


กางแขน หงายมือ
ยืดอก เจยหน้า

ประโยชน์

- ทำบัวตูมเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณหลังส่วนบนและสะบัก
- ทำบัวบานเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและหัวไหล่ด้านหน้า
- ลดอาการปวดเกร็ง บริเวณหลังส่วนบน และสะบัก
- เพิ่มการไหลเวียนเลือด

จำนวน
๘ ครั้ง



ท่ากระชับไม้



เหยียดแขน
ก้าง ๒ ข้าง ตรงไป
ด้านหน้าระดับไหล่
ฝ่ามือประกบกัน



วาดแขนซ้าย
เอี้ยวตัวไป
ทางด้านหลัง
เหยียดแขนตรง



บิดตัวกลับ
เหยียดแขนตรง
ฝ่ามือประกบกัน

ทำสลับด้านขวา-ซ้าย

๔ ครั้ง



ประโยชน์

- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก
หัวไหล่ด้านหน้า และลำตัวในลักษณะบิด

ท่าไฟลูลม



ชูแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ
เอียงตัวไปทางซ้าย
ดึงลำตัวกลับมาสู่ท่าตรง

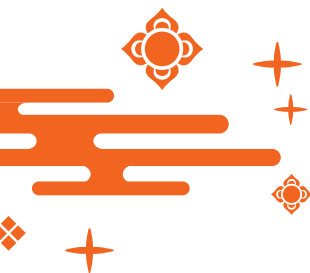


ชูแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ
เอียงตัวไปทางขวา
ดึงลำตัวกลับมาสู่ท่าตรง

ประโยชน์

- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำเนื้อบริเวณลำตัวด้านข้างและข้อไหล่

เอียงตัวข้างละ
๔ ครั้ง



ท่านกขมิน



ยื่นเหยียงแขน
มาด้านหน้า



เหยียงแขนมาด้านหลัง
บิ๊บสะบักเข้าหากัน
พร้อมยกเข้าขึ้นสูง
ระดับเอว
เกร็งหน้าท้อง ทรงตัว



เหยียงแขนมาด้านหน้า
พร้อมวางเท้าสู่พื้น

ยกเข้าสลับข้างขวา-ซ้าย

๑๖ ครั้ง

ประโยชน์

- บริหารกล้ามเนื้อลำเนื้อบริเวณสะบัก สะโพกด้านหน้า และหน้าท้องส่วนล่าง ให้มีความแข็งแรง
- เป็นการฝึกการทรงตัว
- กระตุ้นการทำงานของหัวใจ

ท่ารำไทย



ตั้งวงบน : ยกลำแขนขึ้นเป็น
วงโค้ง นิ้วทั้ง ๔ เรียงชิดติดกัน
นิ้วหัวแม่มือหักเข้าหาฝ่ามือ



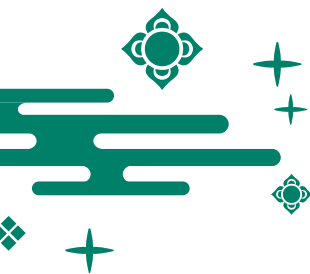
จีบหงาย : หงายข้อมือขึ้น
หักข้อมือเข้าหาแขน หัวแม่มือ
และนิ้วชี้ชิดติดกัน
รำสลับข้างขวาและซ้าย

ประโยชน์

- เป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยใช้กลุ่มกล้ามเนื้อ
หลายๆส่วนพร้อมกัน คือ
ส่วนบน ได้แก่ แขน และหัวไหล่
ส่วนกลาง ได้แก่ หน้าท้อง และลำตัว
ส่วนล่าง ได้แก่ สะโพก ต้นขา และน่อง
- ช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจและปอด

รำสลับข้างขวา-ซ้าย

๑๖ ครั้ง



ท่าชกมวย



ยืนตรง แยกเท้า
ระดับหัวไหล่
ยกแขน กำหมัด
จรดมวย



ออกแรงจากไหล่
เหยียดแขนขวา
ค่อยไปด้านหน้า
บิดลำตัวเล็กน้อย



ดึงแขนกลับสู่ท่าจรดมวย
ออกแรงจากไหล่
เหยียดแขนซ้าย
ค่อยไปด้านหน้า
บิดลำตัวเล็กน้อย
ดึงแขนกลับสู่ท่าจรดมวย



ประโยชน์

- เป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยใช้กลุ่มกล้ามเนื้อหลายๆส่วนพร้อมกัน คือ
ส่วนบน ได้แก่ หน้าอก สะบัก แขน และหัวไหล่
ส่วนกลาง ได้แก่ หน้าท้อง และลำตัว
ส่วนล่าง ได้แก่ สะโพก ต้นขา และน่อง
- ช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจและปอดให้มากยิ่งขึ้น

ชกสลับข้างขวา-ซ้าย

๑๖ ครั้ง





ท่าแจวเรือ



ท่าหมัด ยกแขนขึ้น
ท่าทำจับไม้พายทางซ้าย



ท่าท่าแจวทางขวา ลดแขนลง
ขวางลำตัวบิดลำตัวเล็กน้อย
พร้อมยกเข้าขวา แจว ๒ ครั้ง
นับเป็น ๑ รอบ



ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณสะโพกด้านหน้า
ลำตัว และหน้าท้องส่วนล่าง ให้มีความแข็งแรง
- เป็นการฝึกการทรงตัว
- กระตุ้นการทำงานของหัวใจ



ท่าสลับด้านขวา-ซ้าย

๔ รอบ



ท่าเหวี่ยงแห



ย่อเข่าลง เอี้ยวตัว
บิดลำตัวไปด้านขวา
เหวี่ยงแขนขวา
ลำตัวไปทางขวา



เหวี่ยงเข้า ยืนตรง
พร้อมกับเหวี่ยงแขนขึ้น
ขวางผ่านลำตัวไป
ทางซ้าย ชูแขนขึ้น
เงยหน้ามองไปที่มือ

เหวี่ยงข้างละ

๔ ครั้ง

ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณข้อเข่า ต้นขา และลำตัวให้มีความแข็งแรง
- ช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจและปอด



ท่าคานา



ก้าวขาขวาเล็กน้อย
วางส้นเท้ากับพื้น
กระดูกปลายเท้า



เหยียดขาขวาตรง
ย่อเข้าซ้าย กับตัวลง
เหยียดแขนลงสู่พื้น



ยืดตัวขึ้น เท้าชิด
ยืนตรง เหยียดแขน
ตรงแนบลำตัว

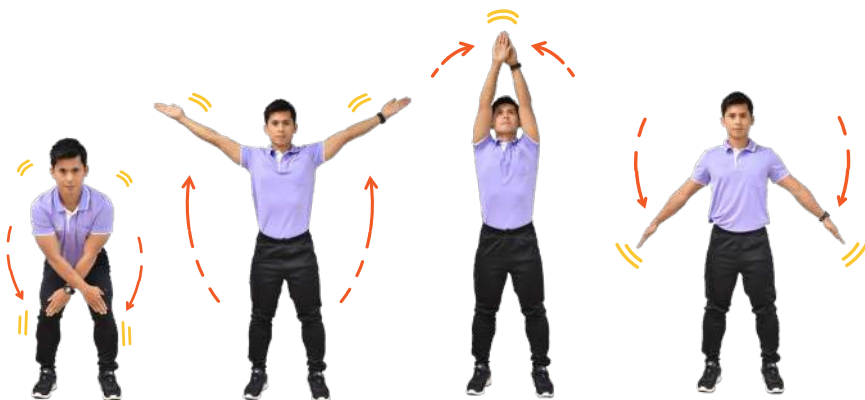
ประโยชน์

- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลังน่อง และหลังส่วนล่าง
- เพิ่มการไหลเวียนเลือด
- ลดอาการปวดเกร็งบริเวณหลังส่วนล่าง

ทำสลับข้างขวา-ซ้าย

๘ ครั้ง

ท่าท้องฟ้า



ย่อเข้า เหยียดแขน
ไขว้กัน มือจับเข้า

หายใจเข้า
ยืดตัวขึ้น
กางแขน

วาดแขนขึ้น
ผ่านลำตัว
หายใจออก
วาดแขนขึ้น
เหนือศีรษะ
มือชิดกัน

วาดแขนลง
ย่อเข้า เหยียดแขน
ไขว้กัน จับเข้า
หายใจเข้า
กลับสู่ท่าเริ่มต้น

จำนวน
๘ ครั้ง

ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณข้อเข่า ต้นขา ให้มีความแข็งแรง
- เป็นการยืดเหยียดกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณ หน้าท้อง และลำตัว
- ผ่อนคลายร่างกายในช่วงหายใจเข้าและออก ลึกๆ ช้าๆ



‘การบริหารร่างกายเป็นประจำ
จะช่วยให้แข็งแรง รู้สึกสดชื่น
กระปรี้กระเปร่า และถ้าทำเกิน ๑๐ นาที
จะช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานไปด้วย’

ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่



ลดพุง ลดโรค



ติดต่อขอรับคู่มือหรือวิธีทำบริหารร่างกายได้ที่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
๔๔/๘ ซอยงามดูพลี ถนนพระรามสี่ แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๒๐
โทร. ๐๒-๓๔๓-๑๕๐๐ กด ๓ หรือ อีเมล resource.thc@thaihealth.or.th