

# ป้องกัน ออฟฟิศซินโดรม



1



## บริหารกล้ามเนื้อรอบข้อไหล่

- แขนวางแนบข้างลำตัว และพับขึ้นมาให้ข้อศอกตั้งฉาก โดยกำมืออยู่ทางด้านหน้า
- แขนศอกให้ชิดลำตัว และค่อย ๆ เบนกำมือและแขนออกนอกลำตัว หรือแบะออก ให้มากที่สุดและหุบเข้า แค่ว่าเริ่มต้นแล้วทำซ้ำ

2



## บริหารกล้ามเนื้อคอและบ่า

- มือวางแนบชิดข้างลำตัว
- ค่อย ๆ ยกบ่าและไหล่ขึ้นตรง ๆ ให้สุด

3



## บริหารกล้ามเนื้อน่อง

- นั่งเก้าอี้ ปลายเท้าและเข่ากางกว้างเท่าช่วงสะโพก
- เหย่งข้อเท้าขึ้นสุด ค้างไว้ประมาณ 3 วินาทีแล้วลง ทำสลับไปเรื่อย ๆ



4

## บริหารกล้ามเนื้อหลังล่าง

- นอนคว่ำ เหยียดแขนทั้งสองข้างตรงเหนือศีรษะ เหยียดขาสองข้างวางราบไปทางด้านหลัง
- หายใจออก แล้วยกแขนยกขาทั้งหมดขึ้น มีแค่ส่วนสะโพก และหน้าท้องเท่านั้นที่แตะพื้น
- เกร็งหลังส่วนล่างให้ตัวมีลักษณะแอ่น ค้างไว้ 3 วินาที และวางลงที่ทำเริ่มต้น