

7 ท่าออกกำลังกายในที่ทำงาน สลาย ความอ้วน มนุษย์ออฟฟิศก็ฟิตได้



วิธีออกกำลังกาย สำหรับมนุษย์ออฟฟิศ ที่ต่อให้นั่งทำงานอยู่ ก็สามารถฟิตร่างกาย และเบิร์นค
วามอ้วนออกไปได้

สำหรับมนุษย์เงินเดือนที่หมดเวลาไปทั้งวันกับการนั่งทำงานที่โต๊ะ มักชอบบอกว่าตัวเองไม่มีเวลา จะ
ให้ไปออกกำลังกายคงยาก ทั้งที่จริง ๆ แล้วแม้จะนั่งทำงานอยู่ก็สามารถออกกำลังกายได้ แถมถ้าทำเป็นประจำจะ
ช่วยลดอาการออฟฟิศซินโดรม เบิร์นความอ้วน ช่วยให้รูปร่างที่ฟิต แอนด์ เฟิร์มและสุขภาพที่ดีไปพร้อม ๆ
กันได้เลย แต่ว่าจะออกกำลังกายแบบไหนนั้น วันนี้กระปุกดอทคอมมีท่าออกกำลังกายง่าย ๆ มาฝากกันค่ะ



1. ทำนั่งบิดเอว (Sitting Abs Twist)

วิธีฝึก

1. ขยับตัวออกมานั่งใกล้ ๆ ขอบเก้าอี้ วางเท้า 2 ข้างกับพื้น แล้วหยิบของใกล้ตัว อย่างเช่น ขวดน้ำที่มีน้ำเต็ม หรือกระเป๋าสะพายมาถือด้วยมือทั้ง 2 ข้าง โดยยกของไว้สูงเท่าหน้าอก
2. หมุนเอวและร่างกายส่วนบนไปทางซ้ายจนสุด ขณะที่ร่างกายส่วนล่างอยู่กับที่ แล้วหมุนกลับมาทางขวาในท่าเดียวกัน หรือจะค้างท่าไว้ ประมาณ 5 วินาทีแล้วค่อยเปลี่ยนข้างก็ได้
3. ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



2. ทำย่อตัวหลังชิดกำแพง (Wall Sit)

วิธีฝึก

1. ยืนตรง แยกขาออกจากกันเล็กน้อย แขนวางแนบลำตัว
2. ย่อตัวลง จนเข่าตั้งฉากกับพื้น ยกแขนขึ้นเหยียดตรงไปด้านหน้า พยายามอย่าทิ้งน้ำหนักไปยังหลังที่พึงผนัง
3. ค้างท่าไว้ 10-20 วินาที แล้วคลายท่า



3. ซูโม้สควอช (Sumo Squats)

วิธีฝึก

1. ยืนตรง แยกขาออกกว้าง
2. ค่อย ๆ ย่อตัวลงจนเข่าตั้งฉากกับพื้น จากนั้นยกตัวขึ้น
3. ทำซ้ำ 8-10 ครั้ง



4. ท่ายกเข่าสูง (High Knee)

วิธีฝึก

1. นั่งบนเก้าอี้ เอนหลังไปด้านหลังเล็กน้อย มือ 2 ข้างจับกับขอบเก้าอี้ด้านข้าง ขาชิด
2. ยกเข่าทั้ง 2 ข้างขึ้นพร้อมกัน แล้วลดลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น
3. ทำซ้ำ 8-10 ครั้ง



5. ท่าสควอชแบบนั่ง (Sitting Squats)

วิธีฝึก

1. ยืนตรง ขาชิด หลังให้เก้าอี้ เหยียดแขนตรงไปด้านหน้า
2. ค่อย ๆ ย่อตัวลง โดยให้เข่างอเกือบตั้งฉากกับพื้น ห้ามให้ก้นแตะกับเบาะเก้าอี้
3. ยืดตัวขึ้นตรง กลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 8-10 ครั้ง แล้วสลับข้าง



ภาพจาก fitappy

6. ท่ายกขา (Leg Lift)

วิธีฝึก

1. นั่งบนเก้าอี้ หลังพิงพนักเก้าอี้ ขาชิด มือ 2 ข้างจับที่ขอบเก้าอี้
2. เหยียดขาออกไปข้างหน้าโดยขาข้างชิดกัน แล้วยกขาขึ้นทั้ง 2 ข้างขนานกับพื้น แล้วลดขาลง
3. ทำซ้ำ 8-10 ครั้ง



ภาพจาก WaldoCountyGeneral

7. ท่ายกขาด้านข้าง (Side Leg Raise)

วิธีฝึก

1. ยืนตัวตรงหันข้างให้ด้านหลังพนักเก้าอี้ ขาชิด มือทั้ง 2 ซ้างจับด้านบนพนักเก้าอี้ไว้
2. กางขาออกด้านข้าง โดยที่ตัวยังยืนตรงและมืออยู่ที่เดิม
3. ทำซ้ำ 8-10 ครั้ง แล้วสลับข้าง

เออละ ! มนุษย์ออฟฟิศได้เรียนรู้ท่าออกกำลังกายที่ทำได้ที่โต๊ะทำงานกันไปแล้ว ก็ลองหยิบไปทำกันตอนว่าง ๆ คิงานไม่ออกดูนะคะ เพราะนอกจากจะช่วยพิทหุ่นแล้ว ยังช่วยลดอาการปวดเมื่อยได้อีกด้วย