

อุปกรณ์ออกกำลังกายในออฟฟิศ เปลี่ยนพื้นที่ทำงานให้เป็นยิมส่วนตัว

การทำงานในออฟฟิศที่ต้องนั่งอยู่กับที่เป็นเวลานานๆ อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ ไม่ว่าจะเป็นอาการปวดหลัง ปวดคอ หรือความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ ที่มาจากการขาดการเคลื่อนไหว แต่การออกกำลังกายในออฟฟิศก็ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป เพราะปัจจุบันมีอุปกรณ์ที่ออกแบบมาโดยเฉพาะสำหรับใช้ในพื้นที่จำกัด ช่วยให้คุณสามารถเบิร์นแคลอรีและยืดเส้นยืดสายได้ง่ายๆ แม้ในขณะที่ทำงาน

ทำไมต้องออกกำลังกายในออฟฟิศ?

ลดความเสี่ยงจากโรคที่มาจากการนั่งนาน: การนั่งนานเกินไปเพิ่มความเสี่ยงของโรคอ้วน, เบาหวาน, และโรคหัวใจ การเคลื่อนไหวเล็กน้อยก็ช่วยลดความเสี่ยงเหล่านี้ได้

บรรเทาอาการปวดเมื่อย: การยืดเส้นยืดสายเป็นประจำช่วยลดอาการปวดคอ, ปวด, ไหล่ และหลัง ที่เกิดจากการนั่งในท่าเดิมนานๆ

เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน: การออกกำลังกายช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้สมองปลอดโปร่งขึ้น ลดความเครียด และช่วยให้คุณมีสมาธิมากขึ้น

1. ลูกบอลออกกำลังกาย (Stability Ball)

ประโยชน์: ใช้แทนเก้าอี้ทำงาน เพื่อฝึกการทรงตัวและบริหารกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว (Core Muscle) ให้แข็งแรงขึ้น การนั่งบนลูกบอลทำให้ร่างกายต้องใช้กล้ามเนื้อหลายส่วนในการรักษาสถิต ช่วยลดอาการปวดหลังได้ดี

วิธีใช้: นั่งบนลูกบอลแทนเก้าอี้ทำงาน หรือใช้ในการยืดเหยียดร่างกายระหว่างพัก

2. ที่วางเท้าสำหรับออกกำลังกาย (Under-Desk Pedal Exerciser)

ประโยชน์: อุปกรณ์นี้คล้ายจักรยานแบบพกพา ช่วยให้คุณสามารถปั่นจักรยานเบาๆ ได้ในขณะที่นั่งทำงาน หรือประชุม ช่วยให้ขาได้เคลื่อนไหวตลอดเวลา และเผาผลาญแคลอรีได้ในระดับหนึ่ง

วิธีใช้: วางไว้ใต้โต๊ะทำงานแล้วเริ่มปั่นได้เลย

3. ดัมเบลแบบพกพา (Hand Weights / Portable Dumbbells)

ประโยชน์: สำหรับการบริหารกล้ามเนื้อแขนและไหล่ ช่วยกระชับสัดส่วนและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ควรเลือกน้ำหนักที่พอเหมาะ ไม่หนักจนเกินไป

วิธีใช้: ยกดัมเบลขึ้นลงในท่าต่างๆ เช่น Bicep Curl หรือ Tricep Extension ระหว่างพัก หรือช่วงที่กำลังคุยโทรศัพท์

4. เชือกกระโดด (Jump Rope)

ประโยชน์: เหมาะสำหรับช่วงพักกลางวันหรือช่วงพักสั้นๆ ช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ และเป็นการคาร์ดิโอที่ช่วยเผาผลาญไขมันได้อย่างรวดเร็ว

วิธีใช้: ใช้ในพื้นที่ว่างๆ ภายในออฟฟิศ หรือบริเวณที่สามารถใช้ได้โดยไม่รบกวนผู้อื่น

5. ยางยืดออกกำลังกาย (Resistance Bands)

ประโยชน์: อุปกรณ์ขนาดเล็ก พกพาง่าย แต่สามารถใช้ได้หลากหลายท่า เพื่อบริหารกล้ามเนื้อได้ทั้งตัว ตั้งแต่แขน ขา หน้าท้อง ไปจนถึงสะโพก ช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

วิธีใช้: สามารถใช้ทำท่าออกกำลังกายได้หลากหลาย เช่น ท่า Squat เพื่อบริหารกล้ามเนื้อขา หรือใช้ยืดเหยียดแขนและไหล่

6. ลูกกลิ้งนวด (Foam Roller)

ประโยชน์: ช่วยคลายกล้ามเนื้อที่ตึงจากการนั่งนานๆ ได้ดีเยี่ยม โดยเฉพาะบริเวณแผ่นหลัง ขา และต้นขา ช่วยลดอาการปวดเมื่อยและเพิ่มความยืดหยุ่น

วิธีใช้: ใช้ลูกกลิ้งนวดคลึงไปมาบริเวณที่มีอาการปวดเมื่อย

เคล็ดลับการออกกำลังกายในออฟฟิศให้ได้ผล เริ่มต้นจากสิ่งเล็กๆ: ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย

อย่างหนักหน่วง แค่เริ่มจากการลุกขึ้นยืน ยืดเส้นยืดสาย หรือเดินไปมาทุกๆ 30 นาที ก็ถือเป็นการเริ่มต้นที่ดี

กำหนดเวลาที่แน่นอน: ตั้งเป้าหมายว่าจะออกกำลังกายสั้นๆ ก็ครั้งต่อวัน หรือจะใช้เวลาเท่าไร เช่น 10-15 นาทีในช่วงพักกลางวัน

ชวนเพื่อนร่วมงาน: การชวนเพื่อนร่วมงานมาออกกำลังกายด้วยกันจะช่วยให้คุณมีกำลังใจและสร้างบรรยากาศที่ดี



ผสมผสานการออกกำลังกาย: ใช้เทคนิคและอุปกรณ์ที่หลากหลาย เพื่อไม่ให้รู้สึกเบื่อและเพื่อให้ร่างกายได้บริหารกล้ามเนื้อหลายๆ ส่วน การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องทำในยิมเสมอไป แม้ในพื้นที่จำกัดภายในออฟฟิศก็สามารถทำให้คุณมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ เพียงแค่เลือกอุปกรณ์ที่เหมาะสมและเริ่มทำเป็นประจำ คุณก็จะสัมผัสได้ถึงผลเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นทั้งกายและใจ

คนถาม อาจู้งเพียง 5 นาที
แต่คนทีไม่ถามลัทธิ อาจู้งไปชั่วชีวิต
สุภาภิตธิบ

ที่มา:ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

