



www.chauat.go.th

# สาระน่ารู้

องค์การบริหารส่วนตำบลชะอวด อําเภอยะหวัด จังหวัดนครศรีธรรมราช

โทรศัพท์ 0 -7538 - 0332

ฉบับที่ 1 / 2562

วันที่ 15 มีนาคม 2562

## แกว่งแขนลด ~~พุง~~ แกรมรักษาโรคได้เพียบ!

www.kapook.com

**เคล็ดลับการแกว่งแขนอย่างถูกวิธี**

1. ยืนตรงตัว เข้าไม่อง แยกเท้าทั้งสองข้างออกจากกัน โดยมีระยะห่างประมาณความกว้างหัวไหล่
2. ปลดปล่อยมือทั้งสองข้าง ลงตามธรรมชาติ อย่าเกร็ง ให้นิ้วมือชิดกัน หันอุ้งมือไปข้างหลัง
3. หดท้องน้อยเข้า เอวตั้งตรง เหยียดหลัง ผ่อนคลาย กระดุกกล้าคอ ศีรษะ และปาก ผ่อนคลายตามธรรมชาติ
4. จิกปลายนิ้วเท้ายึดเกาะพื้น สันเท้าออกแรงเหยียบลงบนพื้นให้แน่น
5. ควรอบอุ่นท้ายขึ้นเล็กน้อย ระหว่างบริหารต้องหดกัน หรือขมิบทวารหนัก
6. ตามองตรงไปจุดใดจุดหนึ่ง ทำสมาธิให้รู้สึกอยู่ที่เท้า
7. แกว่งแขนไปข้างหน้า เบาหน่อย ทำมุม 30 องศา กับลำตัว หายใจเข้า แล้วแกว่งไปข้างหลังให้แรง ทำมุม 60 องศา กับลำตัว แล้วปล่อยให้เหวี่ยงกลับมา หายใจออกขณะแกว่งไปข้างหน้า
8. ควรทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย ครั้งละ 10 นาที และใน 1 วัน ควรทำรวมกันให้ได้อย่างน้อย 30 นาที ทำเช่นนี้ สัปดาห์ละ 5 ครั้ง หากทำติดต่อกัน อย่างน้อย 1 เดือนครึ่ง ก็อาจจะเห็น ผลลัพธ์ตามต้องการแล้ว

**> ประโยชน์ของการแกว่งแขน**

- ลดการสะสมของไขมัน
- ลดความดันโลหิตสูง
- ช่วยลดความเครียด
- ช่วยให้ร่างกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่า
- ลดอาการปวดบ่า คอ ไหล่ จากการทำงาน
- แก้โรคออฟฟิศซินโดรม
- ลดน้ำตาลในเลือด
- ลดโอกาสการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ช่วยชะลอการเสื่อมของเข่า

ข้อมูลจาก สสส.

งานการเจ้าหน้าที่  
สำนักงานปลัด อบต.