‘การบริหารร่างกายเป็นประจำ
จะช่วยให้แข็งแรง รู้สึกสดชื่น
กระปรี้กระเปร่า และถ้าทำเกิน ๑๐ นาที
จะช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานไปด้วย’

ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ลดพุง ลดโรค

คิดต่อขอรับคู่มือหรือดีวีดีท่าบริหารร่างกายได้ที่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
๙๙/๘ ซอยงามดูพลี ถนนพระรามสี่ แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๒๐
โทร. ๐๒-๓๔๓-๑๕๐๐ กด ๓ หรือ อีเมล resource.thc@thaihealth.or.th

๑๒ ท่าบริหารร่างกาย สไตล์ไทย

ทำทุกวันสุขภาพดีนะออเจ้า

กระทรวงแรงงาน

กระทรวงสาธารณสุข MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

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.) จึงได้ร่วมกันพัฒนาท่าบริหารร่างกายประกอบเพลงเพื่อให้คนทำงานได้บริหารร่างกายก่อนปฏิบัติงาน หรือช่วงเวลาต่างๆระหว่างวัน เพื่อเตรียมร่างกาย และจิตใจให้พร้อมที่จะทำงาน ช่วยลดความสูญเสียจากการเกิดอุบัติเหตุระหว่างปฏิบัติงาน และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน นอกจากนี้ยังส่งผลดีต่อร่างกาย เช่น กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อและสมอง ช่วยให้ปอดและหัวใจแข็งแรงขึ้น

ประโยชน์ของการบริหารร่างกาย

- 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 ท่าบริหารร่างกายเพื่อความตื่นตัวและความพร้อมของร่างกาย

ความยาว ๓ นาที

เน้นบริหารร่างกายส่วนบน เหมาะกับทุกเพศทุกวัย ประกอบด้วย ๗ ท่า ได้แก่

ท่าที่ ๑ สวัสดี
ท่าที่ ๒ ยักไหล่
ท่าที่ ๓ บัวตูมบัวบาน
ท่าที่ ๔ กระทบไม้
ท่าที่ ๕ ไผ่ลู่ลม
ท่าที่ ๖ นกขมิ้น
ท่าที่ ๗ ท้องฟ้า

๒ ท่าบริหารร่างกายเพื่อสร้างความกระฉับกระเฉง

ความยาว ๔ นาที

เน้นบริหารร่างกายส่วนบน เหมาะกับทุกเพศทุกวัย ประกอบด้วย ๙ ท่า ได้แก่

ท่าที่ ๑ สวัสดี
ท่าที่ ๒ ยักไหล่
ท่าที่ ๓ บัวตูมบัวบาน
ท่าที่ ๔ กระทบไม้
ท่าที่ ๕ ไผ่ลู่ลม
ท่าที่ ๖ นกขมิ้น
ท่าที่ ๗ รำไทย
ท่าที่ ๘ ชกมวย
ท่าที่ ๙ ท้องฟ้า

๓ ท่าบริหารร่างกายเพื่อสร้างความแข็งแรงและกระปรี้กระเปร่า

ความยาว ๕ นาที

บริหารทุกส่วนของร่างกาย ประกอบด้วย ๑๒ ท่า ได้แก่

ท่าที่ ๑ สวัสดี
ท่าที่ ๒ ยักไหล่
ท่าที่ ๓ บัวตูมบัวบาน
ท่าที่ ๔ กระทบไม้
ท่าที่ ๕ ไผ่ลู่ลม
ท่าที่ ๖ นกขมิ้น
ท่าที่ ๗ รำไทย
ท่าที่ ๘ ชกมวย
ท่าที่ ๙ แจวเรือ
ท่าที่ ๑๐ เหวี่ยงแห
ท่าที่ ๑๑ ดำนา
ท่าที่ ๑๒ ท้องฟ้า

ออกแบบท่าและโปรแกรมการบริหารร่างกาย
โดย นายชัยรัชต์ จันทร์ศรี
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

เพลงบรรเลง ๑ ๒ ๓ ๔
Producer บอย โกสิยพงษ์ ทำนอง และเรียบเรียง : ภูดินันท์ คีสวัสดิ์มงคล
Mixed & Mastered : สุธี แสงเสรีชน

ท่า
เตรียมพร้อม

๑.สูดลมหายใจ

จำนวน
๒ ครั้ง

กางแขนและวาดแขนขึ้น
เหนือศีรษะ หายใจเข้า

วาดแขนลง หายใจออก

๒.บริหารคอ

ข้างละ
๑ ครั้ง

เอียงคอไปทางขวา

เอียงคอไปทางซ้าย

ท่าสวัสดี

กางแขน
ทั้ง 2 ข้างขึ้น
หงายมือ

วาดแขน
หมุนไหล่ขึ้น
เหนือศีรษะ

หมุนแขนลง
ทำท่าพนมมือ

ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่ด้านหน้า
- เพิ่มความยืดหยุ่นข้อไหล่ ให้เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว ไม่ติดขัด

จำนวน
๘ ครั้ง

ท่ายักไหล่

ยืนกางแขน
ออกจากลำตัว
เล็กน้อย กำมือ
หลวมๆ

ยักไหล่ขวา
ขึ้นแล้วลง

ยักไหล่ซ้าย
ขึ้นแล้วลง

ยักไหล่ทั้ง ๒ ข้าง
ขึ้นแล้วลง
พร้อมกัน ๒ ครั้ง
นับเป็น ๑ รอบ

จำนวน ๔ รอบ

ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณบ่า และสะบักส่วนบน
- ช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือด
- ลดอาการปวดเกร็ง บริเวณบ่า สะบักส่วนบน และต้นคอ

ท่าบัวตูมบัวบาน

"บัวตูม"

วาดแขนไปด้านหน้า
คว่ำมือ ผสานกัน โก่งตัว

"บัวบาน"

กางแขน หงายมือ
ยืดอก เงยหน้า

ประโยชน์

- **ท่าบัวตูม**เป็นการยืดเหยียดกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณหลังส่วนบนและสะบัก
- **ท่าบัวบาน**เป็นการยืดเหยียดกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและหัวไหล่ด้านหน้า
- ลดอาการปวดเกร็ง บริเวณหลังส่วนบน และสะบัก
- เพิ่มการไหลเวียนเลือด

จำนวน ๘ ครั้ง

ท่ากระทบไม้

เหยียดแขน
ทั้ง ๒ ข้าง ตรงไป
ด้านหน้าระดับไหล่
ฝ่ามือประกบกัน

วาดแขนซ้าย
เอี้ยวตัวไป
ทางด้านหลัง
เหยียดแขนตรง

บิดตัวกลับ
เหยียดแขนตรง
ฝ่ามือประกบกัน

ทำสลับด้านขวา-ซ้าย
๔ ครั้ง

ประโยชน์

- ยืดเหยียดกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก หัวไหล่ด้านหน้า และลำตัวในลักษณะบิด

ท่าไผ่ลู่ลม

ชูแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ
เอียงตัวไปทางซ้าย
ดึงลำตัวกลับมาสู่ท่าตรง

ชูแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ
เอียงตัวไปทางขวา
ดึงลำตัวกลับมาสู่ท่าตรง

ประโยชน์

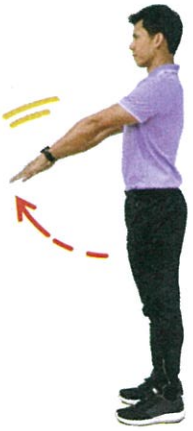
- ยืดเหยียดกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณลำตัวด้านข้าง และข้อไหล่

เอียงตัวข้างละ
๔ ครั้ง

ท่านกขมิ้น

ยืนเหวี่ยงแขน
มาด้านหน้า

เหวี่ยงแขนมาด้านหลัง
บีบสะบักเข้าหากัน
พร้อมยกเข่าขึ้นสูง
ระดับเอว
เกร็งหน้าท้อง ทรงตัว



เหวี่ยงแขนมาด้านหน้า
พร้อมวางเท้าสู่พื้น

ยกเข่าสลับข้างขวา-ซ้าย
๑๖ ครั้ง

ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณสะบัก สะโพกด้านหน้า และหน้าท้องส่วนล่าง ให้มีความแข็งแรง
- เป็นการฝึกการทรงตัว
- กระตุ้นการทำงานของหัวใจ

ท่ารำไทย

คั้งวงบน : ยกลำแขนขึ้นเป็น
วงโค้ง นิ้วทั้ง ๔ เรียงชิดติดกัน
นิ้วหัวแม่มือหักเข้าหาฝ่ามือ

จีบหงาย : หงายข้อมือขึ้น
หักข้อมือเข้าหาแขน หัวแม่มือ
และนิ้วชี้ชิดติดกัน
รำสลับข้างขวาและซ้าย

ประโยชน์

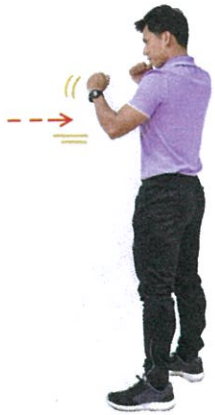
- เป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยใช้กลุ่มกล้ามเนื้อหลายๆส่วนพร้อมกัน คือ
  ส่วนบน ได้แก่ แขน และหัวไหล่
  ส่วนกลาง ได้แก่ หน้าท้อง และลำตัว
  ส่วนล่าง ได้แก่ สะโพก ต้นขา และน่อง
- ช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจและปอด

รำสลับข้างขวา-ซ้าย
๑๖ ครั้ง

ท่าชกมวย

ยืนตรง แยกเท้า
ระดับหัวไหล่
ยกแขน กำหมัด
จรดมวย

ออกแรงจากไหล่
เหยียดแขนขวา
ต่อยไปด้านหน้า
บิดลำตัวเล็กน้อย



ดึงแขนกลับสู่ท่าจรดมวย
ออกแรงจากไหล่
เหยียดแขนซ้าย
ต่อยไปด้านหน้า
บิดลำตัวเล็กน้อย
ดึงแขนกลับสู่ท่าจรดมวย

ชกสลับข้างขวา-ซ้าย
๑๖ ครั้ง

ประโยชน์

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

ท่าแจวเรือ

กำหมัด ยกแขนขึ้น
ทำท่าจับไม้พายทางซ้าย

ทำท่าแจวทางขวา ลดแขนลง
ขวางลำตัวบิดลำตัวเล็กน้อย
พร้อมยกเข่าขวา แจว ๒ ครั้ง
นับเป็น ๑ รอบ

ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณสะโพกด้านหน้า ลำตัว และหน้าท้องส่วนล่าง ให้มีความแข็งแรง
- เป็นการฝึกการทรงตัว
- กระตุ้นการทำงานของหัวใจ

ทำสลับด้านขวา-ซ้าย
๔ รอบ

ท่าเหวี่ยงแห

ย่อเข่าลง เอี้ยวตัว
บิดลำตัวไปด้านขวา
เหยียดแขนขวาง
ลำตัวไปทางขวา

เหยียดเข่า ยืนตรง
พร้อมกับเหวี่ยงแขนขึ้น
ขวางผ่านลำตัวไป
ทางซ้าย ชูแขนขึ้น
เงยหน้ามองไปที่มือ

เหวี่ยงข้างละ
๔ ครั้ง

ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณข้อเข่า ต้นขา และลำตัวให้มีความแข็งแรง
- ช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจและปอด

ท่าดำนา

ก้าวขาขวาเล็กน้อย
วางส้นเท้ากับพื้น
กระดกปลายเท้า

เหยียดขาขวาตรง
ย่อเข่าซ้าย ก้มตัวลง
เหยียดแขนลงสู่พื้น

ยืดตัวขึ้น เท้าชิด
ยืนตรง เหยียดแขน
ตรงแนบลำตัว

ประโยชน์

- ยืดเหยียดกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลังน่อง และหลังส่วนล่าง
- เพิ่มการไหลเวียนเลือด
- ลดอาการปวดเกร็งบริเวณหลังส่วนล่าง

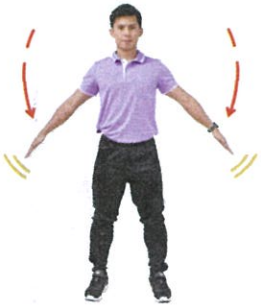
ทำสลับข้างขวา-ซ้าย
๘ ครั้ง

ท่าท้องฟ้า

ย่อเข่า เหยียดแขน
ไขว้กัน มือจับเข่า

หายใจเข้า
ยืดตัวขึ้น
กางแขน

วาดแขนขึ้น
ผ่านลำตัว
หายใจออก
วาดแขนขึ้น
เหนือศีรษะ
มือชิดกัน



วาดแขนลง
ย่อเข่า เหยียดแขน
ไขว้กัน จับเข่า
หายใจเข้า
กลับสู่ท่าเริ่มต้น

จำนวน
๘ ครั้ง

ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณข้อเข่า ต้นขา ให้มีความแข็งแรง
- เป็นการยืดเหยียดกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง และลำตัว
- ผ่อนคลายร่างกายในช่วงหายใจเข้าและออกลึกๆ ช้าๆ