บอกลา ออฟฟิศซินโดรม

ด้วย **ทีเทอร์ แฮงอัพส์**
อุปกรณ์ออกกำลังกาย
เพื่อปรับสรีระร่างกายให้สมดุล

TEETER

ทีเทอร์ แฮงอัพส์
รุ่น FitSpine X1



6 อาการสัญญาณเตือน ออฟฟิศซินโดรม

- ปวดหลัง เรื้อรัง
- ปวดกล้ามเนื้อ เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง เช่น คอ บ่า ไหล่ สะบัก
- ปวดศีรษะเรื้อรัง หรืออาการคล้ายไมเกรน
- ปวดตึงที่ขา หรือเหน็บชา
- มือชา นิ้วล็อก ปวดข้อมือ
- ปวดตา ตาพร่า

อาการออฟฟิศซินโดรม เกิดจาก....

สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม (External factors)

- การทำงานหรือทำท่าทางเดิมซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน
- การบาดเจ็บของกล้ามเนื้อซ้ำ ๆ

ท่าทางการทำงานที่ไม่เหมาะสม





สภาพร่างกายอื่นๆ (Internal factors)

- เครียดจากการทำงาน
- พักผ่อนไม่เพียงพอ
- รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา
- รับสารอาหารไม่ครบถ้วน

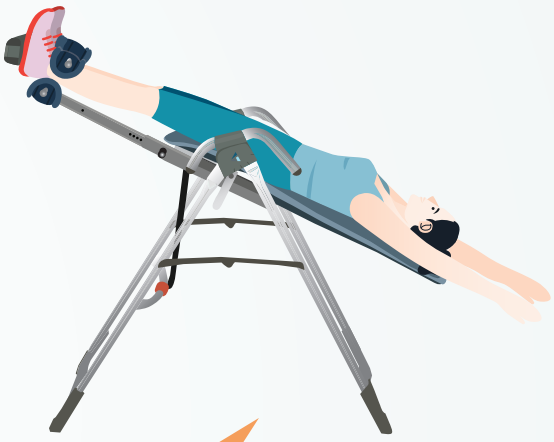
บอกลา ออฟฟิศซินโดรม



ด้วย **ทีเทอร์ แฮงอัพส์**

ฟื้นฟู ปรับสรีระร่างกายให้สมดุล เพื่อดูแลอาการ **ออฟฟิศซินโดรม** อย่างยั่งยืน และช่วยให้นอนหลับง่ายและสบายขึ้น

ทำได้ง่ายๆ ด้วยตัวคุณเอง ที่บ้าน

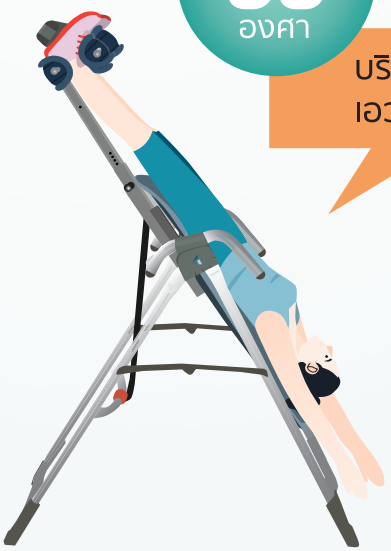


ใช้ระดับ 30 องศา
บริหารกล้ามเนื้อ คอ บ่า ไหล่ สะบักหลัง

ใช้ระดับ 45 องศา
บริหารกล้ามเนื้อหลัง ช่วงอก และกลางลำตัว



ใช้ระดับ 60 องศา
บริหารหลังส่วนล่าง เอว สะโพก ขา เข่า ข้อเท้า

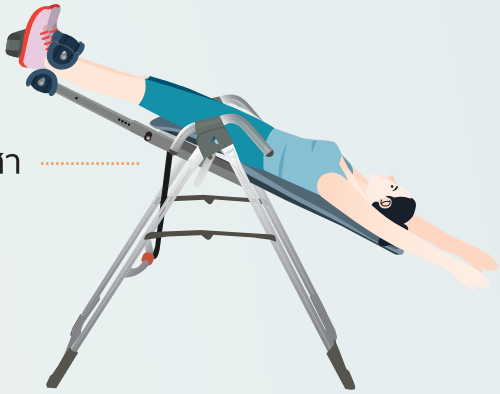


ท่าบริหาร

บอกลา ออฟฟิศซินโดรม ด้วย ทีเทอร์ แฮงอัพส์

บริหารกล้ามเนื้อคอ

ใช้ระดับ 30 องศา



ปรับเตียงไปที่ระดับ 30 องศา

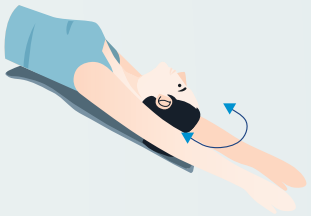
เหยียดร่างกายเป็นเส้นตรง
กระดกฝ่าเท้าขึ้น



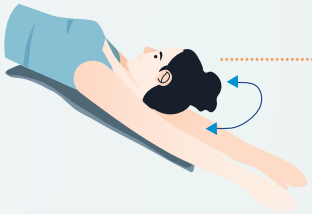
หันหน้า

ไปจนสุดทางด้าน
ขวา - กลาง - ซ้าย สลับกันไป

เงยหน้า



หมุนไปทางด้าน
ขวา - กลาง - ซ้าย สลับกันไป



ก้มหน้า คางชิดอก

หมุนไปทางด้าน
ขวา - กลาง - ซ้าย สลับกันไป

การยืดเหยียด กล้ามเนื้อคอ

ใช้ระดับ 30 องศา

ปรับเตียงไปที่ ระดับ 30 องศา

ใช้มือซ้ายจับศีรษะ
ดึงมาทางด้านซ้ายจนตึง



พับแขนขวา มือแตะหัวไหล่ขวา
หมุนไปและกลับ 3 รอบ



สลับทำอีกด้าน
โดยใช้มือขวาจับศีรษะ
ดึงมาทางด้านขวาจนตึง

พับแขนซ้าย มือแตะหัวไหล่ซ้าย
หมุนไปและกลับ 3 รอบ

กลับขึ้นมาพักในท่าเริ่มต้น
ใหม่อีกครั้ง

ท่าบริหาร

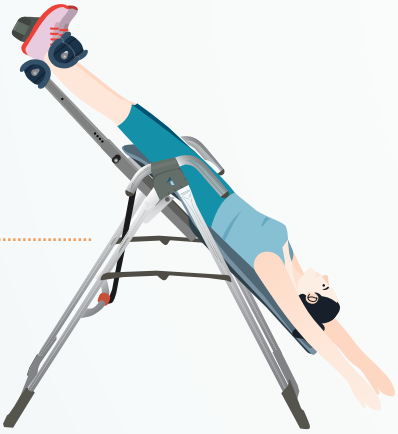
บอกลา ออฟฟิศซินโดรม ด้วย ทีเทอร์ แฮงอัพส์

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลัง

ใช้ระดับ 45 องศา



ปรับเตียงไปที่ระดับ 45 องศา



ยืดเหยียดร่างกายให้เป็นเส้นตรง
กระดกฝ่าเท้าขึ้น

▼

ให้มือทั้ง 2 ข้าง ออกแรงดันมือจับ
ไว้ทั้ง 2 ด้าน ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที

▼

สูดลมหายใจเข้าลึกๆ แล้วงอเข่า
เกร็งกล้ามเนื้อขา ให้เตียงโล้ตามขึ้นมา
ในระดับที่ศีรษะอยู่สูงกว่าปลายเท้า



▼

ค่อยๆ ผ่อนคลายลมหายใจออก
พร้อมกับเหยียดขาให้ตึงอย่างช้าๆ และนุ่มนวล
ทำเช่นนี้อยู่ 3-5 ครั้ง ตามจังหวะลมหายใจ

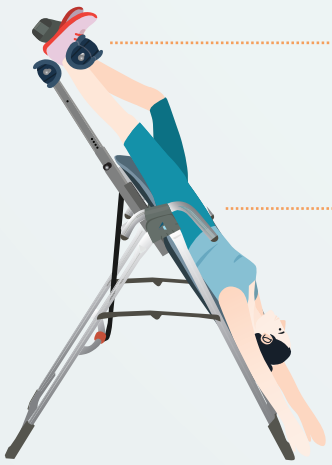
▼

กลับขึ้นมาพักในท่าเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง

การบริหารกล้ามเนื้อขา หัวเข่า

ใช้ระดับ 60 องศา

ปรับเตียงไปที่ระดับ 60 องศา



ยืดเหยียดร่างกายให้เป็นเส้นตรง กระดกฝ่าเท้าขวาขึ้น

▼

ให้มือทั้ง 2 ข้าง อยู่เหนือศีรษะ

▼

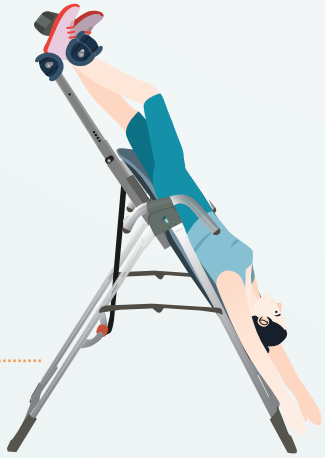
ให้งอเข่าขวา พร้อมทั้งหายใจเข้า

▼

เหยียดขาขวาตึง พร้อมทั้งหายใจออก
ทำประมาณ 3-5 ครั้ง

▼

สลับทำแบบเดียวกันกับขาด้านซ้าย



▼

กลับขึ้นมาพักในท่าเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง