



# “Chair exercise”

- **Chair exercise** เป็นการออกกำลังกายที่ประยุกต์มาจากศาสตร์โยคะ แต่ฝึกได้ไม่ยาก และไม่มีอันตราย อุปกรณ์ที่ใช้มีเพียงเก้าอี้ที่มั่นคงและไม่มีพนักแขน เดิมทีนักกายภาพบำบัดนำการออกกำลังกายวิธีนี้มาช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายผู้ป่วยที่มีปัญหาน้ำหนักตัวมาก กระดูกพรุน กระดูกบาง ข้อต่อเสื่อมสภาพ และผู้สูงอายุ เพราะมีเก้าอี้ช่วยลดแรงกดทับบริเวณหัวเข่าและข้อต่อส่วนล่างได้ ต่อมาจึงเป็นที่นิยมในหมู่คนทำงานที่อยู่ออฟฟิศเป็นประจำ มีเวลาน้อยแต่ออกกำลังกายเป็นวิธีอย่างง่าย ๆ



# 8 ทำกายบริหารบนเก้าอี้

## Chair Exercise

1. เตรียมพร้อมโดยการนั่งตัวตรง ประมาณ 1/3 ของเก้าอี้  
ปลายเท้าชิด จากนั้นเริ่มท่าที่ 1 โดยเปิดปลายเท้าทั้งสองออกด้านข้างสลับเปิดส้นเท้า ลักษณะคล้ายฟันปลา ทำไปเรื่อยๆ จนขากางออกสุดแล้วจึงทำย้อนกลับจนปลายเท้าชิดกัน ทำซ้ำ 5 รอบ เพื่อบริหารข้อต่อบริเวณเท้าถึงต้นขา



# 8 ทำกายบริหารบนเก้าอี้

## Chair Exercise

### 2. นั่งเตรียมพร้อม

เหยียดเท้าขวาให้สั้นเท้า  
แตะพื้น  
มือจับด้านข้างของเก้าอี้  
แล้วโน้มตัวลงจนรู้สึกตึง  
ที่ต้นขา

ทำสลับด้านซ้าย  
ข้างละ 10 ครั้ง

ช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อขา



# 8 ทำกายบริหารบนเก้าอี้

## Chair Exercise

### 3. นั่งเตรียมพร้อม

ค่อยๆ ก้มตัวลง แขนทั้งสองข้างไล่ต่ำลงไป  
ตามขา  
จนสุดความสามารถ

ค้างไว้ประมาณ  
10 วินาที  
แล้วกลับสู่ท่าเดิม  
ทำซ้ำ 5 ครั้ง



# 8 ทำกายบริหารบนเก้าอี้

## Chair Exercise

### 4. นั่งเตรียมพร้อม

เอามือจับเอวแล้วเงย  
หน้าเกร็งตัวไปด้านหลัง

ค้างไว้ประมาณ 10  
วินาที  
หรือนับ 1-10

ทำซ้ำ 5 ครั้ง



# 8 ทำกายบริหารบนเก้าอี้

## Chair Exercise

5. นั่งเตรียมพร้อม ยก  
แขนขวาขึ้น แขนซ้าย  
จับเก้าอี้ด้านข้างช่วย  
พยุงตัว เอนตัวไปทาง  
ด้านซ้าย ทำสลับด้าน  
10 ครั้ง





# 8 ทำกายบริหารบนเก้าอี้

## Chair Exercise

### 6. นั่งเตรียมพร้อม

- มือซ้ายจับเข้าขวา
- บิดตัวไปด้านขวา
- มือขวาเปิดออก และกวาดมือขวาไปด้านหลังจนสุด
- บิดตัวกลับพร้อมกวาดมือขวากลับมาวางไว้ข้างเข้าซ้าย

ทำสลับข้างละ 10 ครั้ง





# 8 ทำกายบริหารบนเก้าอี้

## Chair Exercise

### 7. ฝึกการทรงตัว

โดยยืนจับพนักเก้าอี้  
เขย่งปลายเท้า ยืดตัว  
ให้ตรง ปล่อยมือจาก  
เก้าอี้ แล้วชูแขนขึ้น  
ค้างไว้ประมาณ 5  
วินาที

ทำซ้ำ 5 ครั้ง



# 8 ทำกายบริหารบนเก้าอี้

## Chair Exercise

8. ยืนมือสองข้างจับ  
พนักเก้าอี้
- เหยียดขาขวาไป  
ด้านหลัง
  - เกร็งค้างไว้  
ประมาณ 5 วินาที

ทำสลับข้างให้ได้ 10 ครั้ง



- เมื่อทำครบทั้ง 8 ท่าจะช่วยบริหาร 3 ส่วน  
คือ กระดูกสันหลัง  
ข้อต่อ  
และฝึกการทรงตัว  
ใช้เวลาประมาณ 30 นาที

