

12 ท่าบริหารร่างกายสไตล์ไทย



12 ท่า บริหารร่างกายสไตล์ไทย เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหวข้อต่อหรือที่เรียกว่า Dynamic Stretching รวมทั้งเป็นการฝึกการทรงตัว (Balance Training) และมีการเคลื่อนไหวร่างกายหลายส่วนพร้อมกัน (Compound Movement) เช่น ขา ลำตัวและแขน ประกอบด้วย12 ท่า แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ที่มีความยากง่ายในการเคลื่อนไหวร่างกายที่ต่างกัน ดังนี้

1. เป็นการบริหารร่างกายส่วนบนเหมาะกับทุกเพศทุกวัยไม่ว่าจะนั่งหรือยืน เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณบ่า ไหล่ หน้าอก ลำตัวด้านข้าง และหลัง ประกอบด้วย 7 ท่า

2. เป็นการบริหารร่างกายส่วนบน และการเคลื่อนไหวร่างกายหลายส่วนพร้อม เป็นการเพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆให้มากขึ้น กระตุ้นการทำงานของหัวใจและปอดให้ทำงานเพิ่มมากขึ้น ประกอบด้วย 9 ท่า

3. เป็นการบริหารร่างกายทุกๆส่วนรวมกัน ประกอบด้วย 9 ท่าคือ 1.ส่วนบน ได้แก่ บ่า ไหล่ หน้าอก ส่วนกลาง ได้แก่ ลำตัว หลัง หน้าท้อง ส่วนล่าง ได้แก่ ต้นขา และสะโพก ในระดับที่ 3 นี้ จะเป็นการเพิ่มการฝึกการทรงตัว การบริหารกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว กล้ามเนื้อต้นขาและสะโพกให้มีความแข็งแรง

ประโยชน์ของการบริหารร่างกาย

- ช่วยให้ระบบต่างๆของร่างกายทำงานดีขึ้น ได้แก่ ระบบการสูบฉีดเลือดของหัวใจดีขึ้น ส่งผลให้หัวใจ แข็งแรงขึ้น
 - กระตุ้นให้เกิดความพร้อมในการทำงาน จากการ บริหารกล้ามเนื้อ และข้อต่อต่างๆ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ ในการทำงาน
 - มีสมาธิมากขึ้น ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย
 - ลดโรคจากการ (นั่ง) ทำงานนานๆ
- ถ้าทำเกิน10 นาทีจะช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงาน

ผลการดำเนินการเผยแพร่ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)ได้นำท่าบริหารกาย ๑๒ ท่า บริหารร่างกายสไตล์ไทยไปผลิตเป็นวีดิทัศน์เผยแพร่ทางYoutube, เฟสบุ๊ก ไลน์ วิทยุ โทรทัศน์ ผลยอดการเข้าชม

๓.๘ล้านครั้งและเผยแพร่ต่อ๖๐,๖๑๘ครั้ง , ออกรายการเรื่องเด่นเย็นนี้ วันศุกร์ ที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๑

,ลงหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ฉบับวันพุธที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๖๑ หน้าที่ ๑๔, ออกรายการเดินหน้าประเทศไทย วันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑ (วันแรงงาน)

๓.๔ ประโยชน์ที่ได้รับ :เป็นเครื่องมือการขับเคลื่อนการทำงานส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกายสำหรับประชาชนทุกกลุ่มวัย

1. <https://www.youtube.com/watch?v=hkstDXLYmtc>



2.



https://www.facebook.com/Thai.HealthyLifestyle/videos/1721196281248806/?hc_location=ufi



๒.ออกรายการเรื่องเด่นเย็นนี้ วันศุกร์ ที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๑ <http://news.ch3thailand.com/lifestyle/80089>



3. ชาวต่างๆ



ก่อนถก ครม. ลุงตู่ โชว์ท่ากายบริหาร เขียนอวยพรแรงงาน ไทย

ลุงตู่” พิธา โชว์ท่าบริหารร่างกายสไตล์ไทย ก่อนถก ครม. ย้ำการออกกำลังกายเป็นเรื่องดี พร้อมเขียนการ์ดอวยพรวัน
แรงงาน ชี้ทุกคนคือทุนมนุษย์ของประเทศ ต้องพัฒนาตนเอง...



เมื่อวันที่ 1 พ.ค. ก่อนการประชุมคณะรัฐมนตรี พล.อ.ฉัตรชัย สาริกัลยะ รองนายกรัฐมนตรี นำคณะเข้าพบ พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี เพื่อจัดกิจกรรมรณรงค์ Happy Workplace องค์กรแห่งความสุข : ทำบริหารร่างกายสไตล์ไทย เพื่อสุขภาพพี่น้องแรงงาน โดย นายกรัฐมนตรี ได้ร่วมทำท่าบริหารร่างกายสไตล์ไทย 12 ท่า เช่น ท่ากระทบไม้ ไม้ลู่ม นกขมิ้น ไร่ไทย ต่อยมวย และแจวเรือ ร่วมกับตัวแทนเด็กและเยาวชน

4. รายการโทรทัศน์

รายการเดินหน้าประเทศไทยวันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑ (วันแรงงาน)



เดินหน้าประเทศไทย : นิตยสารกรุงเทพ ฉบับประมาณ 1พ.ค.61



เดินหน้าประเทศไทย : นิตยสารกรุงเทพ ฉบับประมาณ 1พ.ค.61
