



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

“ ขับริกปลอตกัถย ”

บรึการกายให้สตกึน

การบรึการล่ำตัว

ทำที่ 1



ทำที่ 2



ยึนตรง ประสานม็อบึนเหนือศึรชะ
แบนตรงแล้วเอียงตัวไปด่ำยซ้าย
จนรู้สึกล่ำตัวด้านขวาตึง
ค้างไว้ 15 วินาที
ทำซ้ำใหม่ด้านตรงข้ามเหมือนเดิม

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

“ ขับรถปลอดภัย ”

บริหารกายให้สดชื่น

การบริหารไหล่

ท่าที่ 1



ยืนตรง แยกเท้าเท่าหัวไหล่
มือวางที่ขอบรถ
และก้มตัวลงจนรู้สึกตึงที่ไหล่
และหลังส่วนบน แขนตั้ง
ค้างไว้ 15 วินาที

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

“ ขับริกปลอตกัย ”

บริหารกายให้สดชื่น

การบริหารแขน

ท่าที่ 1



ยืนตรง
ยกแขนขวาพับลงไว้กลางหลัง
มือซ้ายจับศอกขวาตั้งมาทาง
ด้านซ้ายจนตึงตบแขนด้านหลัง
ค้างไว้ 15 วินาที
ทำซ้ำใหม่ด้านตรงข้าม
เหมือนเดิม

ท่าที่ 2



ยืนตรง ยกแขนขวาไปด้านหน้า
ระดับไหล่ ปลายนิ้วตั้งขึ้น
ใช้มือซ้ายวางที่ฝ่ามือขวา
แล้วด้นเข้าหาตัวจนรู้สึกตึง
ปลายแขนด้านใน
ค้างไว้ 15 วินาที
ทำซ้ำใหม่ด้านตรงข้ามเหมือนเดิม

ท่าที่ 3



ยืนตรง ยกแขนขวาไปด้านหน้า
ระดับไหล่ คอว่ามือลง
ใช้มือซ้ายวางที่หลังมือขวา
แล้วด้นเข้าหาตัวจนรู้สึกตึง
ปลายแขนด้านใน
ค้างไว้ 15 วินาที
ทำซ้ำใหม่ด้านตรงข้ามเหมือนเดิม

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

“ **ขับรถปลอดภัย** ”
บริหารกายให้สดชื่น
การบริหารลำหลัง



ท่าที่ 1

ยืนตรงเท้าห่างกันเท่าหัวไหล่
ค่อยๆ ก้มตัวลงจนรู้สึก
ตึงที่หลัง หรือมือแตะที่ปลายเท้า
ค้างไว้ 15 วินาที

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

“ ขับรถปลอดภัย ”

บริหารกายให้สดชื่น

เทคนิคบริหารคอ



ท่าที่ 1

ยืนตรง มือท้าวเอว
ยืancางไปด้านหลังจนใต้คางตึง
ทำค้างไว้ 15 วินาที
กลับสู่ท่าเริ่มต้น
ศีรษะตรง แล้วก้มศีรษะจนตึง
บริเวณคอด้านหลัง
ค้างไว้ 15 วินาที กลับสู่ท่าเดิม
(ห้ามก้มหลังหายใจขณะบริหารกาย)



ท่าที่ 2

ยืนตัวตรง วางมือซ้ายบนศีรษะ
แล้วเอียงคอมาด้านขวา
จนรู้สึกด้านซ้ายตึง
ค้างไว้ 15 วินาที
ทำซ้ำใหม่ด้านตรงข้าม
เหมือนเดิม

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

“ **ขับรถปลอดภัย** ”

บริหารกายให้สดชื่น

การบริหารขา



ท่าที่ 1

ยืนตรง มือซ้ายจับขอบประตูรถยนต์ พับขาขวาขึ้น
มือขวาจับปลายเท้าขวาแล้วดึงขึ้น จนตึงต้นขาด้านหน้า
ค้างไว้ 15 วินาที
ทำซ้ำใหม่ด้านตรงข้ามเหมือนเดิม



ท่าที่ 2

ยืนตรง มือจับท้ายรถยนต์ ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้า
ย่อเข่าซ้ายไปข้างหน้าจนมองที่ขาขวาตึง
ค้าง 15 วินาที ทำซ้ำใหม่
ด้านตรงข้ามเหมือนเดิม

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

