

เพราะสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ!



80



ทำฮิต
ฟิตใน



30

วินาที



10033673

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์

อยู่ที่ไหน หรือทำอะไร

หารกายไปพร้อมกันได้

วใหม่แบบเน้นเล่นสนุกกับตนเอง

Byoung Lee, Ahn เขียน Jung Soo, Eun ภาพประกอบ

นิสากร พัฒน์ใหญ่ยิ่ง แปล



สารบัญ



อารัมภบท	การบริหารกาย เพื่อให้งานมีประสิทธิภาพสูงขึ้น	06
.....		
ภาค 1	ขั้นพื้นฐาน	14
.....		
บทที่ 1	การบริหารกาย กับกลวิธีบริหารเวลา	17
	การสร้างสภาวะที่ดีที่สุด	18
	การค้นหาเวลาที่ซุกซ่อนอยู่	20
	การบริหารเวลาออกกำลังกายให้เหมาะสม	24
	รูปแบบกิจกรรมที่ทำในเวลาเดียวกันขณะปฏิบัติ กิจวัตรประจำวัน	26
	การมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ	29
.....		
บทที่ 2	ปฏวัติการบริหารกาย 30 วินาที	31
	ผลดีด้านการลดน้ำหนัก	32
	หลัก 3 ประการของการบริหารกายในชีวิตประจำวัน	34
	เปลี่ยนแปลงเวลาเพื่อบริหารกาย	37

ภาค 2 ชั้นปฏิบัติการจริง 40

บทที่ 3 ปฏิบัติการบริหารภายใน 30 วินาที
 ที่ทำได้จริงในที่ทำงาน 43

ขณะรอเปิดหน้าจอบคอมพิวเตอร์-ย่อเข้า ขณะถ่ายเอกสาร-ยื่นด้วย
ปลายเท้า หน้าจอบคอมพิวเตอร์-กะพริบตา หน้าจอบคอมพิวเตอร์-
หายใจลึกๆ หน้าจอบคอมพิวเตอร์-บริหารคอ ขณะทำงาน-บริหาร
ข้อเท้า ขณะประชุม-บริหารเท้า ขณะพูดโทรศัพท์-บริหารเอว
ในห้องน้ำ-ยื่นด้วยปลายเท้า ย่อเข้า และนวดเหงือก ขณะไปร้าน
อาหาร-เดินด้วยปลายเท้า หายใจลึกๆ ขมิบทวารหนัก ขณะนั่งรอ
อาหาร-นวดภายในปาก เมื่อชำระค่าอาหาร-ยื่นด้วยปลายเท้า เวลา
พักชั่วคราว-มือนยันโต๊ะ ใช้แขนยกตัวขึ้นลง เวลาพักชั่วคราว-บริหาร
สี่ข้าง เวลาพักชั่วคราว-บริหารเท้า เวลาพักชั่วคราว-บริหารเอว เวลา
พักชั่วคราว-เหยียดขา เวลาพักชั่วคราว-สลับปลายเท้า เวลาพักชั่วคราว-
บริหารไหล่ เวลาพักชั่วคราว-บริหารปลายนิ้ว ขณะดื่มน้ำหรือชา-
ยื่นด้วยปลายเท้า บนดาดฟ้า-กายบริหาร เวลาเลิกงาน-นวดนิ้วเท้า
ขณะดื่มสุรา-หายใจลึกๆ ขมิบทวารหนัก



บทที่ 4

ปฏิบัติการบริหารกาย 30 วินาที

ที่ทำได้จริงขณะเดินทาง

69

การบริหารกายขณะเดินเท้า

70

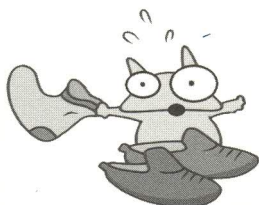
ขณะรอสัญญาณไฟข้ามถนน-บริหารเอว ขณะรอสัญญาณไฟข้ามถนน-หมุนข้อเท้า ขณะรอสัญญาณไฟข้ามถนน-สะบัดเท้า ขณะเดิน-เดินด้วยปลายเท้า ขณะเดิน-หายใจลึกๆ ขณะเดิน-ขมิบทวารหนัก ขณะเดิน-ขัดถูมือ ขณะเดิน-สะบัดข้อมือ ขณะเดิน-ตบท้อง

การบริหารกายขณะโดยสารรถไฟฟ้าหรือรถเมล์ 84

ขณะรอรถไฟฟ้าหรือรถเมล์-บริหารเท้า ขณะนั่งรถ-เพิ่มพลังนิ้ว ขณะใช้บันไดเลื่อนที่สถานีรถไฟฟ้า-ขมิบทวารหนัก ขณะยืน-ยืนด้วยปลายเท้า ยืนด้วยส้นเท้า ขณะยืน-ยืนขาเดียว ขณะนั่งรถ-บริหารเท้า ขณะนั่งรถ-ขมิบทวารหนัก ขณะนั่งรถ-บริหารแขน ขณะนั่งรถ-บริหารอก ขณะโดยสารรถแท็กซี่-นวดกอดจุดที่ขา

การบริหารกายขณะขับรถ 96

ขณะวอร์มเครื่องยนต์-บริหารคอ ขณะรอสัญญาณไฟจราจร-บริหารคอ ขณะรอสัญญาณไฟจราจร-บริหารดวงตา ขณะขับรถ-บริหารไหล่ ขณะรอสัญญาณไฟจราจร-ตบมือ ขณะขับรถ-สะบัด





ข้อมือ จุดพักรถริมทาง-กายบริหาร ขณะขับรถ-บริหารดวงตา
ขณะเติมน้ำมันรถ-บริหารเอว สะบัดเท้า ขณะขับรถ-หายใจลึกๆ
ขณะขับรถ-ชมบิวทาร์หนัก ขณะขับรถทางไกล-บริหารดวงตา
ที่ล้างรถอัตโนมัติ-บริหารเอว

บทที่ 5

ปฏิวัติการบริหารกาย 30 วินาที

ที่ทำได้จริงในบ้าน 119

การบริหารกายในห้องนอน 120

ก่อนนอน-กดท้อง ก่อนนอน-หายใจลึกๆ ก่อนนอน-บริหารแขนขา

การบริหารกายเมื่อตื่นนอน 126

เวลาตื่นนอน-บิดขี้เกียจ เวลาตื่นนอน-แกว่งปลายเท้ากระทบกัน

เวลาตื่นนอน-กดท้อง เวลาตื่นนอน-บริหารแขนขา เวลาตื่นนอน-

ยกขา เวลาตื่นนอน-ยกสะโพก เวลาตื่นนอน-พับเข่าเอียงซ้ายขวา

เวลาตื่นนอน-ดึงเข่า เวลาตื่นนอน-บริหารนิ้วเท้า

การบริหารกายขณะอยู่ในห้องน้ำ 140

ขณะอุจจาระ-กดท้อง ขณะแปรงฟัน-บริหารเอว หลังแปรงฟัน-

นวดเหงือก ขณะนั่งโถส้วม-บริหารปลายเท้า ขณะโกนหนวด-

ทำขี้ม้า ขณะล้างหน้า-ย่อเข่า ขณะอาบน้ำ-บริหารด้วยผ้าเช็ดตัว



การบริหารกายที่โต๊ะอาหาร 150

ขณะรับประทานอาหาร-เคี้ยวให้ละเอียด ขณะรออาหาร-ตบริมฝีปาก
ในห้องครัว-บริหารเอว

การบริหารกายในห้องรับแขก 156

ขณะขัดรองเท้า-นั่งยองๆ เมื่อใช้เครื่องดูดฝุ่น-เดินด้วยปลายเท้า
ขณะสวมรองเท้า-กดจุดฝ่าเท้า ขณะเล่นกับเด็ก-นวดฝ่าเท้า ขณะ
อ่านหนังสือพิมพ์-นั่งยองๆ ขณะตัดเล็บ-นั่งยองๆ ขณะดื่มชา-
คุกเข่าและนั่งพับเพียบ ขณะรีดผ้า-นั่งยองๆ ขณะแต่งหน้า-
ขมิบทวารหนัก ขณะเปลี่ยนเสื้อผ้า-ใช้แผ่นยางนวดเท้า ขณะผูก
เนกไท-ยืนด้วยปลายเท้า ขณะตากผ้าที่ระเบียง-เดินด้วยปลายเท้า

การบริหารกายขณะดูโทรทัศน์ 172

ขณะดูโทรทัศน์-หายใจลึกๆ ขณะดูโทรทัศน์-บริหารนิ้วเท้า ขณะ
ดูโทรทัศน์-กดจุดฝ่าเท้า ขณะดูโทรทัศน์-บริหารร่างกายส่วนบน
ขณะดูโทรทัศน์-แกว่งปลายเท้ากระทบกัน ขณะดูโทรทัศน์-ก้มตัว

.....

ภายในลิฟต์-خمิบทวาร์หนัก ขณะพูดโทรศัพท์มือถือ-ยืนด้วย
 ปลายเท้า ขณะรอกคอย-กอดจุดหลังมือ ขณะรอกคอย-เบ่งท้อง ขณะ
 อ่านหนังสือ-บริหารดวงตา เมื่อยืนเป็นเวลานาน-กอดเอว ขณะ
 อ่านหนังสือ-หายใจลึกๆ หน้าตู้ขายของอัตโนมัติ-ยืนด้วยปลายเท้า
 หน้าเครื่องฝาก-ถอนเงินอัตโนมัติ-ยืนด้วยปลายเท้า ที่ร้านตัดผม-
 หายใจลึกๆ กลอกตา ขณะขึ้นลงบันได-เดินด้วยปลายเท้าและ
 ลั้นเท้า ขณะอาบน้ำ-บริหารด้วยผ้าเช็ดตัว เขย่งเท้า ที่ร้านขาย
 หนังสือ-สะบัดเท้า บริหารเอว นั่งยองๆ ขณะเดินซื้อของ-เดินด้วย
 ปลายเท้า หายใจลึกๆ خمิบทวาร์หนัก ในโรงภาพยนตร์-หายใจลึกๆ
 กะพริบตา

