

ฝึกกล้ามเนื้อ

รักษา-ชะลอกระดูกพรุน



1 Farmers Walk

ท่าที่ 1 “Farmers Walk”

- เลือกถือน้ำหนักที่สามารถถือได้นานประมาณ 5 นาที
- ถือน้ำหนักแขนตรงข้างลำตัวทั้ง 2 ข้าง
- ยึดอกและแขนไว้ตลอดเวลาที่ทำท่านี้
- พยายามเดินให้ตรงที่สุด ไม่โยกหรือเอนตัวไปตามน้ำหนักขณะเดิน
- ทำต่อเนื่อง ครั้งละ 1 นาที แนะนำให้ทำอย่างน้อย 5 ครั้ง

2 Dynamic Squat

ท่าที่ 2 “Dynamic Squat”

- ยืนแยกขาให้กว้างเท่าความกว้างสะโพก
- ดันก้นไปด้านหลัง พับตัวลงด้านหน้าเล็กน้อย
- หายใจเข้า ย่อขาลงประมาณตั้งฉากกับพื้น
- หายใจออก ดันแรงจากเท้าลุกยืนขึ้นตรง
- ครั้งต่อไป ก้าวขา 1 ข้างให้กว้างออกมากกว่าสะโพก และย่อขาตั้งฉากกับพื้น
- ลุกขึ้นยืน ชิดขาแคบเท่าความกว้างสะโพก
- ทำสลับทั้งซ้ายและขวา แนะนำ 8 - 16 ครั้งต่อรอบ





3

Wall Squat

ท่าที่ 3 "Wall Squat"

- ยืนหลังและสะโพกชิดติดกำแพง หายใจตลอดเวลา
- ก้าวเท้าทั้ง 2 ข้าง ไปด้านหน้ามากพอที่จะย่อขา โดยเข้าไม่เกินปลายเท้า
- ย่อขาลงในระดับที่เกร็งค้างไว้ 20 - 90 วินาที
- แนะนำให้ย่อขาไม่เกินมุมตั้งฉากกับพื้น

4

Wall Push Up

ท่าที่ 4 "Wall Push Up"

- ยืนมือดันกำแพง ระดับหน้าอก กว้างประมาณความกว้างหัวไหล่ แขนเหยียดตรง
- ถอยเท้าไปด้านหลัง ประมาณ 1 ก้าวพอให้ตัวเอนตรงได้และวางเท้า กว้างเท่าสะโพก
- หายใจเข้า แหม่วท้อง งอศอกให้ตัวเอนลงหากำแพง กดศอกลงเล็กน้อยระดับหน้าอก
- หายใจออก ดันกำแพงแขนเหยียดตรง
- แนะนำ 6 - 12 ครั้งต่อรอบ
- เพิ่มความยากโดย ชิดขาแคบกว่าสะโพกและยื่นแค่ปลายเท้า



5

Mountain Climber

ท่าที่ 5 "Mountain Climber"

- วางมือเท่าความกว้างไหล่ทั้ง 2 ข้าง และตรงกับหัวไหล่
- เหยียดขาตรงไปด้านหลังทั้ง 2 ข้าง วางปลายเท้ากว้าง ประมาณสะโพก
- ยกตัวเกร็งค้างไว้ ขนานพื้น ไม่แอ่นหลังและสะบัก
- ดึงขา 1 ข้างเข้าหาตัว สลับซ้ายขวา
- แนะนำให้ทำต่อเนื่อง 20 - 60 วินาที

