

กรุณาเลือกโปรแกรม ✓

1

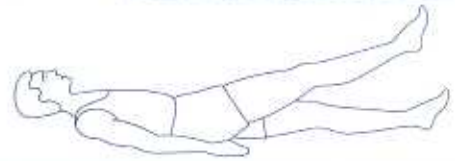
ท่าหนีบขา (Leg Squeeze)



- นอนหงายโดยให้ขาทั้ง 2 ข้างวางราบกับพื้น
- ยกขาขวาขึ้นและกดเข้าให้ชิดอกไว้เป็นเวลา 15 วินาที จากนั้นวางขาลง
- ออกกำลังกายท่านี้ให้ครบ 10 ครั้ง จากนั้นสลับไปเป็นขาซ้าย ทำซ้ำกันเช่นเดิม

2

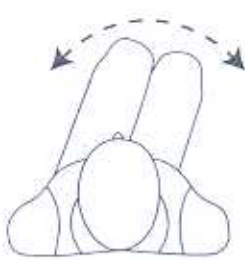
ท่ายกขาตรง (Straight Leg Raise)



- นอนหงายราบและเหยียดขาตรงทั้ง 2 ข้าง
- ยกขา 1 ข้างขึ้นให้ได้ระดับ 45 องศา โดยยังคงเหยียดขาตรง ยกค้างไว้ 15 วินาที จากนั้นผ่อนลงได้
- ออกกำลังกายท่านี้ให้ครบ 10 ครั้ง จากนั้นสลับไปเป็นขาอีกข้าง ทำซ้ำเช่นเดิม

3

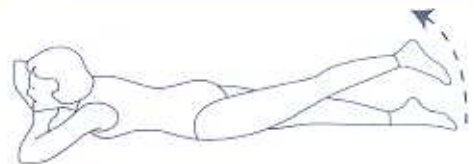
ท่าหมุนหัวเข่า (Knee Rotation)



- นอนหงายราบและงอเข่าทั้ง 2 ข้างตั้งขึ้น
- โยกหัวเข่าทั้ง 2 ข้างอย่างช้าๆ ไปมา จากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง หลังจากนั้นพัก
- ออกกำลังกายท่านี้ให้ครบ 10 ครั้ง

4

ท่ายกขาหลังเหยียดตรง (Straight Back Leg Lift)



- นอนคว่ำ หน้าที่องราบกับพื้นและพักค้างไว้บนมือทั้ง 2 ข้าง
- ยกขาขึ้น 1 ข้างและให้ขาเหยียดตรงไว้เสมอจนคุณรู้สึกว่าสะโพก ยกขึ้นจากพื้น
- ยกค้างไว้ 15 วินาที จากนั้นพัก (ผ่อนลง)
- ออกกำลังกายท่านี้ให้ครบ 10 ครั้ง จากนั้นสลับไปเป็นขาอีกข้าง ทำซ้ำเช่นเดิม

5

ท่าดันตัว (Half push up)



- นอนคว่ำ หน้าที่องราบกับพื้น และเท้าแขนกับพื้นไว้ในท่าดันตัว
- ยันแขนกับพื้นเพื่อยกตัวขึ้นแต่ให้สะโพกยังคงติดกับพื้นอยู่ ยกค้างไว้ 15 วินาที แล้วพัก
- จากนั้นออกกายท่านี้ให้ครบ 10 ครั้ง

6

ท่าลุกนั่ง (Sit up)



- นอนหงายราบ งอเข่าทั้ง 2 ข้างขึ้น และให้เท้าแนบกับพื้น
- วางมือลงบนต้นขา จากนั้นยกศีรษะและหัวไหล่ขึ้น เลื่อนมือไปยังหัวเข่า
- เงยหน้ามองเพดานไว้ตลอด จากนั้นลดศีรษะและไหล่ต่ำลง แล้วพัก
- ทำซ้ำแบบเดิมจนครบ 10 ครั้ง

7

ท่ายืดหลัง (Passive Back Extension)



- ยืนตรงและวางมือทั้ง 2 ข้างที่ข้างเอวหรือสะโพก
- ค่อยๆ ยืดโดยโค้งตัวไปทางด้านหลัง และค้างไว้ 15 วินาที
- จากนั้นพัก ทำซ้ำแบบเดิมจนครบ 10 ครั้ง

8

ท่ายืดหัวเข่าให้ตรง (Knee Straighten)



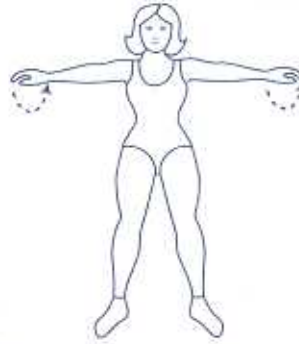
- นั่งบนเก้าอี้และเหยียดขาข้างหนึ่งโดยให้เข่าตรง
- ยกขาค้างไว้ 15 วินาที แล้วพัก
- ออกกำลังกายท่านี้ให้ครบ 10 ครั้ง
- สลับขาอีกข้าง ทำซ้ำเช่นเดิม

9 ท่ายืดกล้ามเนื้อต้นแขน (Tricep Stretch)



- ยืนตรงและยกแขนให้ข้อศอกไปอยู่ด้านหลังศีรษะ
- ใช้มืออีกข้างด้านตรงข้ามมาจับตั้งบริเวณข้อศอกซึ่งอยู่ด้านหลังศีรษะ แล้วดึงค้างไว้ 15 วินาที จากนั้นพัก
- ออกกำลังกายท่านี้ให้ครบ 6 ครั้ง จากนั้นสลับเป็นแขนอีกข้างหนึ่งทำซ้ำเช่นเดิม

10 ท่าหมุนไหล่ (Shoulder Circles)



- ยกแขนขึ้นในระดับเดียวกับหัวไหล่
- ค่อยๆ หมุนแขนทั้ง 2 ข้างเป็นวงกลมจากหน้าไปหลัง โดยเริ่มต้นด้วยวงเล็กๆ ก่อน จากนั้นค่อยๆ ขยายวงให้กว้างใหญ่ขึ้น
- ออกกำลังกายท่านี้ให้ครบ 10 ครั้ง

11 ท่ายกแขนด้านข้าง (Slide Lift)



- นอนหงายเหยียดขาตรง 2 ข้าง แล้วเปลี่ยนเป็นนอนตะแคง โดยตัวเหยียดตรง จากนั้นค่อยๆ ยกแขนข้างลำตัวขึ้นตรงขึ้นเพดาน แล้วพัก
- ออกกำลังกายท่านี้ให้ครบ 10 ครั้ง แล้วจึงสลับข้าง และทำซ้ำเช่นเดิม

12 ท่ายืดแขนขึ้น (Reaching Up)



- นอนหงายราบกับพื้น และยกแขนเหยียดตรงขึ้นไปหาเพดาน จากนั้นจึงยกข้ามศีรษะไปด้านบน โดยที่ไม่ให้แขนแตะพื้น แล้วพัก
- ออกกำลังกายท่านี้ให้ครบ 10 ครั้ง
- จากนั้นสลับไปทำกับแขนอีกข้าง

13 ท่าบริหารไหล่ด้านหลัง (Shoulder Back)



- ยืนตรงและยกแขนทั้ง 2 ข้างไว้ระดับหัวไหล่
- ดันข้อศอกไปทางด้านหลัง และพยายามรักษาระดับแขนไว้
- พัก และออกกายท่านี้ให้ครบ 5 ครั้ง

14 ท่ายืดหัวไหล่ (Shoulder Stretch)



- ยืนตัวตรงและยกแขนข้างหนึ่งไว้ระดับหัวไหล่โดยให้ แขนตั้งขึ้น
- ใช้มืออีกข้างมาดึงข้อศอกไปทางด้านตรงข้ามไหล่ ทำท่านี้ค้างไว้ 15 วินาที แล้วพัก
- ออกกำลังกายท่านี้ให้ครบ 6 ครั้ง
- จากนั้นทำซ้ำเช่นเดิมกับแขนอีกข้าง

15 ท่ายืดกล้ามเนื้อต้นขา (Groin Stretch)



- นั่งกับพื้น งอขาให้เข่าทั้ง 2 ข้าง หันออกด้านข้างและให้ส้นเท้ามาชิดกัน
- ใช้มือทั้ง 2 ข้าง จับที่ข้อเท้าทั้งสอง โดยให้ข้อศอกหันไปทางด้านหัวเข่า
- พยายามดันหัวเข่าทั้ง 2 ข้าง ลงไปแตะพื้น โดยยังจับข้อเท้าทั้งสองไว้
- ค้างท่านี้ไว้ 15 วินาที แล้วพัก
- ออกกำลังกายท่านี้ให้ครบ 6 ครั้ง

16 ท่ายืดกล้ามเนื้อโอบุท (Buttock Stretch)



- นั่งกับพื้นและเหยียดขาตรงทั้ง 2 ข้าง
- งอขา 1 ข้าง โดยให้เท้ามาอยู่ด้านนอกของขาข้างที่เหยียดตรง
- ใช้มือด้านตรงข้ามกับขาที่ยกค้ำยันดึงหัวเข่าให้ข้ามอีกด้านของลำตัว ค้างไว้ 15 วินาที แล้วพัก
- ออกกำลังกายท่านี้ให้ครบ 6 ครั้ง
- จากนั้นสลับทำกับขาอีกข้าง