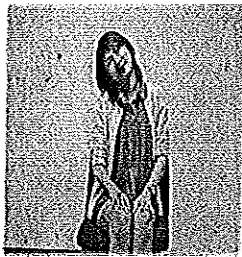


การบริหารกายโดยใช้เก้าอี้ประกอบ 12 ท่าบริหาร



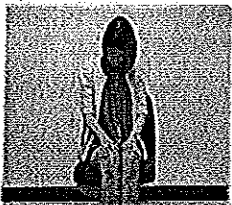
2.ท่ายึดไหล่
นั่งบนเก้าอี้ วางมือขวาลงบนไหล่ซ้าย มือซ้ายจับศอกขวา แล้วดึงศอกขวาเข้าหาตัวจนรู้สึกตึงที่ไหล่ขวา พร้อมหมุนศีรษะมาทางด้านขวาค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง สลับมาทำข้างซ้ายค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง



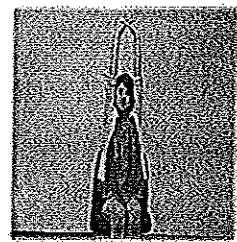
1.ท่ายึดคอ
นั่งบนเก้าอี้ เอียงศีรษะลงทางด้านขวาก่อนให้ศีรษะใกล้กับไหล่มากที่สุด ค้างไว้ 10 วินาที แล้วสลับเอียงศีรษะลงทางด้านซ้าย ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง



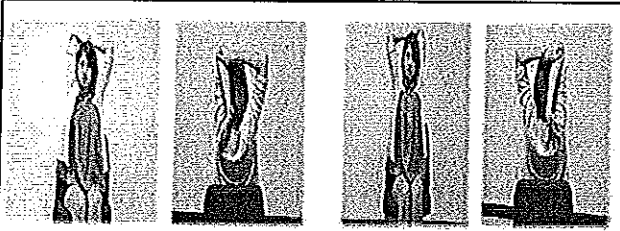
3.ท่ายึดอก
นั่งบนเก้าอี้ วางมือทั้งสองจับเก้าอี้ไว้ด้านหลังแขนทั้งสองเหยียดตรง ยึดอกจนรู้สึกตึงที่หน้าอก ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง



ท่ายึดคอ
นั่งบนเก้าอี้คอตั่งตรง เงยศีรษะขึ้น ค้างไว้ 10 วินาที สลับด้วยการก้มศีรษะลง ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง

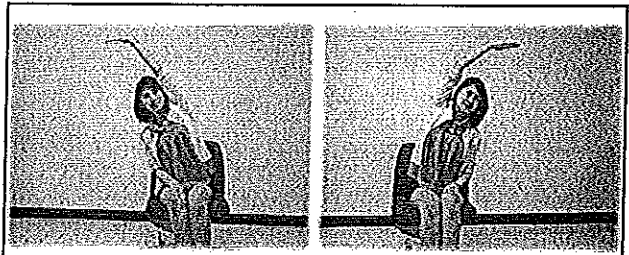


4.ท่ายึดหลัง
นั่งบนเก้าอี้ ประสานมือทั้งสองค้ำหน้า เหยียดแขนและหันฝ่ามือทั้งสองไปทางด้านหน้าให้มากที่สุด ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง และทำคอเนื่องเหยียดแขนและหันฝ่ามือทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะให้มากที่สุด ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง



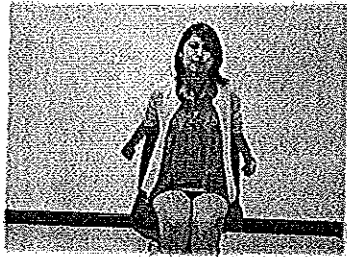
5. ทำยืดแขน

นั่งบนเก้าอี้ ยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะพับมือขวาไว้ทางด้านไหล่ขวา ยกมือซ้าย จับที่ศอกขวาออกแรงดึงศอกขวาทางด้านซ้ายจนรู้สึกตึงที่แขนขวา ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง สลับซ้าย : ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง



7. ทำยืดเอว

นั่งบนเก้าอี้ วางมือขวาไว้ที่เข่าขวาออกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ เหยียดแขนตรง เอียงลำตัวไปทางด้านขวาจนรู้สึกตึงที่เอว ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง สลับซ้าย: ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง



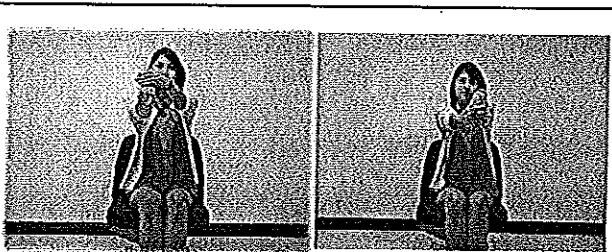
ทำยืดแขน

นั่งบนเก้าอี้ เหยียดแขนทั้งสองไปทางด้านหลัง หมุนแขนทั้งสองเข้าทางด้านในพร้อมกันให้รู้สึกตึงที่แขน ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง



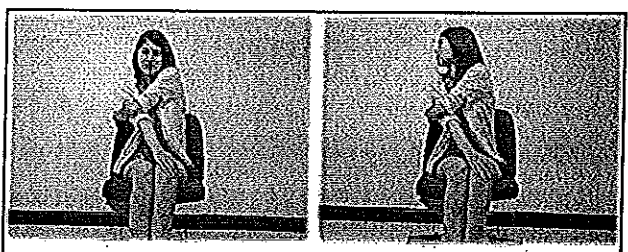
8. ทำยืดหลังส่วนล่าง

นั่งบนเก้าอี้มือขวาจับเหนือศอกซ้าย และมือซ้ายจับเหนือศอกขวาโน้มตัวไปข้างหน้าจนลำตัวแนบกับพื้นหรือจนกว่าจะรู้สึกตึงที่หลัง ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง



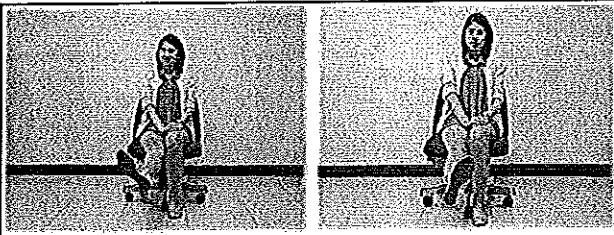
6. ทำยืดข้อมือ

นั่งบนเก้าอี้ เหยียดแขนขวาตรงไปข้างหน้า หงายฝ่ามือใช้ฝ่ามือซ้ายกดศอกฝ่ามือขวาให้รู้สึกตึงที่ข้อมือขวา ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง สลับซ้าย: ขวา และทำต่อเฟือง คราวนี้ฝ่ามือใช้ฝ่ามือซ้ายกดหลังมือขวาให้รู้สึกตึงที่ข้อมือขวา. ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง สลับซ้าย: ขวา



9. ทำยืดลำตัว

นั่งบนเก้าอี้ โดยให้ลำตัวเอียงมาทางด้านหน้า วางเท้าทั้งสองราบกับพื้นมือขวาจับที่ด้านหลังของเข่าซ้าย มือซ้ายจับหนักคิงทางค้ำหน้าของเก้าอี้ค่อย ๆ บิดลำตัวจนรู้สึกตึง ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง สลับซ้าย ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง



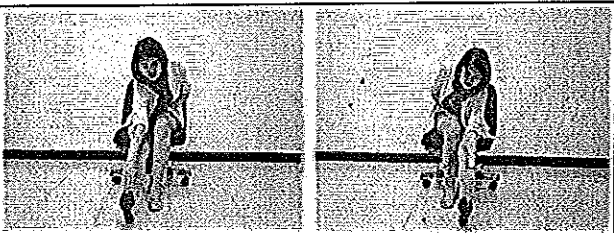
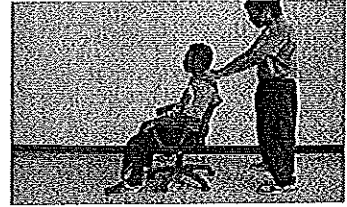
10. ทำซิดข้อเท้า

นั่งบนเก้าอี้หลังตรงวางเข่าเข้าข้างคิงฉากกับพื้น ยกเท้าขวา เหยียดตรง หมุนเท้าขวาเข้าทางด้านใน และหมุนเท้าขวาออกทางด้านนอก 10 รอบ สลับข้าง ค้านละ 10 รอบ

เทคนิคการนวดอย่างง่ายแก้อาการปวดกล้ามเนื้อ

1. การนวดน้า

วิธีปฏิบัติ
วางมือทั้งสองข้างบนน้า
แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้
บีบน้าตั้งแต่โคนไปข้าง
หัวไหล่ บีบไปกลับ
ประมาณ 10 รอบ

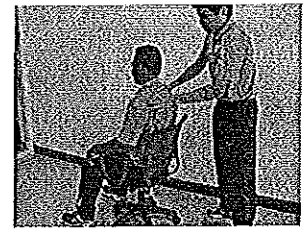


11. ทำซิดปล่อย

นั่งบนเก้าอี้เหยียดเท้าขวาไปข้างหน้าให้เส้นเท้าขวาแตะพื้น เข่าซ้ายตั้งฉากกับพื้นวางมือซ้ายหักไว้ที่เข่าซ้าย ก้มตัวลงไปหาเข่าขวาพร้อมกับนำมือขวาไปจับปลายเท้าขวาจนรู้สึกตึงที่น่องค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง สลับซ้าย : ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง

2. การนวดรอบสะบักหลัง

วิธีปฏิบัติ
ใช้นิ้วชี้กับนิ้วกลางจับกันแล้วใช้
นิ้วทั้งสองกดคลึงลงบนรอบ
สะบักทั้งสองประมาณ 10 รอบ



12. ทำซิดขา

ยืนตัวตรง หันเข่าขวาไปทางด้านหลัง มือขวาจับข้อเท้าขวา ดึงเท้าขวาไปทางด้านหลังจนถึงแขนซ้ายเหยียดตรงไปทางด้านหน้า ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง สลับซ้าย : ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 3 ครั้ง

3. การนวดบนสะบัก

วิธีปฏิบัติ
ใช้นิ้วทั้งสองจับกันแล้วกด
คลึงลงบนสะบักทั้งสอง
ประมาณ 10 รอบ



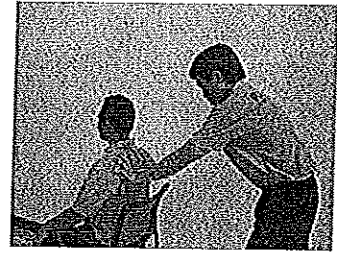
4.การนวดคั้นแขนด้านหลัง
วิธีปฏิบัติ

ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้บีบคั้น
แขนด้านหลังห้ามบีบโคน
กระดูกโดยให้บีบตั้งแต่ข้อศอก
ไปถึงใต้รักแร้ ไปกลับประมาณ
10 รอบ



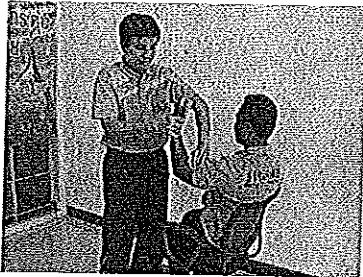
7.การนวดหลัง
วิธีปฏิบัติ

ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งของกลศถึง
ข้างกระดูกสันหลังตั้งแต่ถึง
ส่วนบนลงมาหลังส่วนเอว
ประมาณ 10 รอบ



5.การนวดคั้นแขนด้านหน้า
วิธีปฏิบัติ

ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้บีบคั้น
แขนด้านหน้าห้ามบีบโคนกระดูก
โดยให้บีบตั้งแต่ข้อพับไปถึง
หัวไหล่ ไปกลับประมาณ 10 รอบ



6.การนวดหัวไหล่
วิธีปฏิบัติ

ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้บีบรอบ
บริเวณหัวไหล่
ข้างละประมาณ 10 รอบข้าง

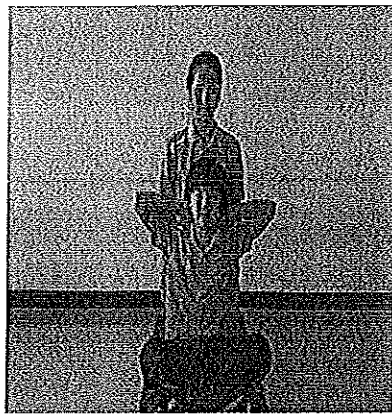


การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

แบบใช้แรงจากภายนอกหรือให้ผู้อื่นช่วยกระทำในการยืดเหยียดให้ (Passive Stretching)

1. การยืดเหยียดกลุ่มกล้ามเนื้อคอ

1.1 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอด้านหลัง

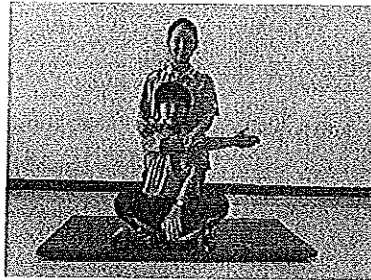
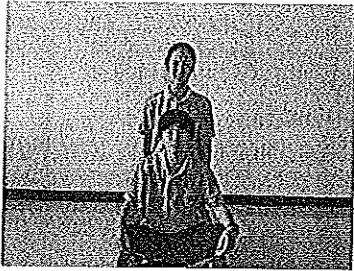


1.2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอด้านข้าง

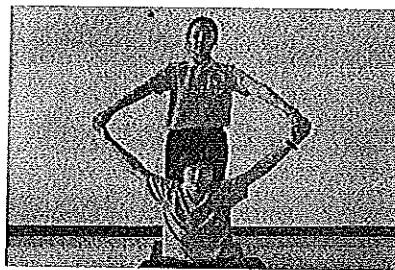
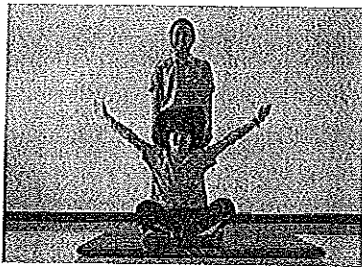


2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อไหล่และต้นแขน

2.1 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อไหล่และต้นแขนด้านหลัง



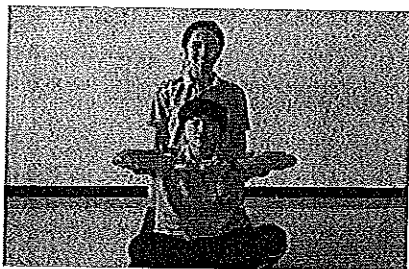
2.2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อไหล่ ต้นแขนด้านหน้า ออก และลำตัวด้านหน้า



2.3 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อไหล่ด้านหน้า และอกด้านนอก

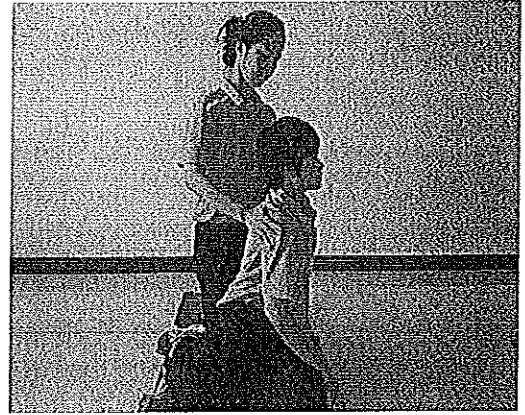
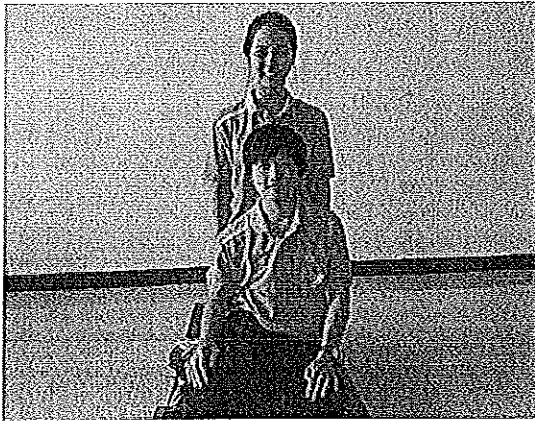


..... 2.4 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อไหล่ด้านหลังหลังส่วนบนด้านนอกและลำตัวด้านข้าง

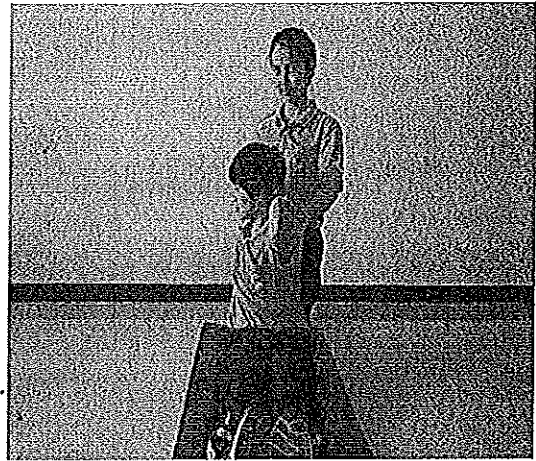
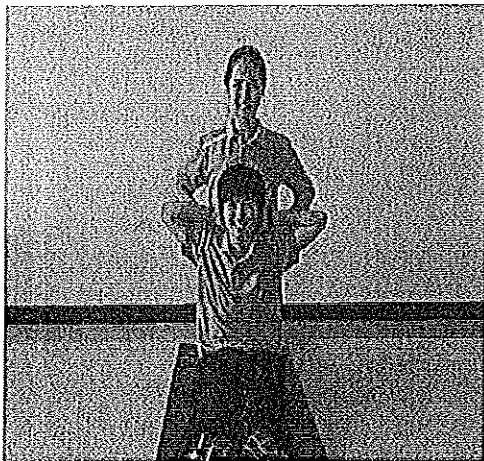


3.การยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัวด้านหลังและด้านข้าง

3.1 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง ลำตัวด้านข้าง

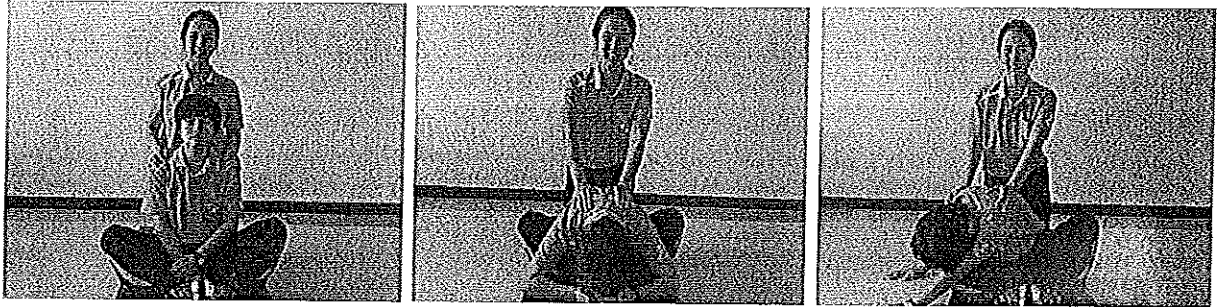


3.2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง ลำตัวด้านข้าง หัวไหล่

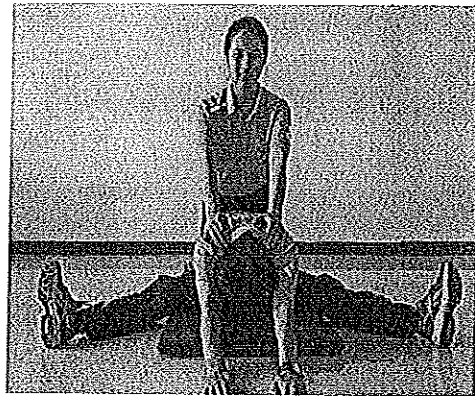
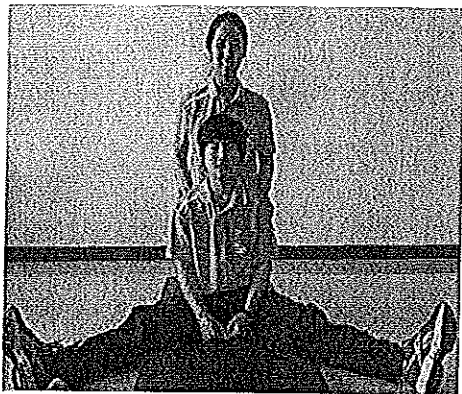


4.การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะโพก ต้นขาด้านหลัง ต้นขาด้านใน ขาหนีบ หลัง

4.1 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านใน ขาหนีบ หลังส่วนล่าง ลำตัวด้านข้าง และไหล่ด้านหลัง



4.2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง ต้นขาด้านใน ขาหนีบ



4.3 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง สะโพกด้านหลัง หลังส่วนล่างและต้นขาด้านใน

