



ท่าเพิ่มความแข็งแรง กล้ามเนื้อหลัง



กล้ามเนื้อหลังส่วนล่างและสะโพก
นอนหงาย ตັังเข้าขึ้น 2 ข้าง นอนหมอนระหว่างเข่า
ยกสะโพกขึ้น เกร็งลำตัวนิ่งค้างไว้



เพิ่มระดับความยาก

นอนหงาย ตັังเข้าขึ้น 2 ข้าง ยกขาไขว้ (คังรูป)
ยกสะโพกขึ้น เกร็งลำตัวนิ่งค้างไว้



ค้างไว้นับ 1-10 ทำซ้ำ 10 ครั้ง อย่างน้อย 3 รอบ/วัน
หากมีอาการผิดปกติ ควรหยุดทำทันที



ท่าเพิ่มความแข็งแรง กล้ามเนื้อลำตัว



กล้ามเนื้อลำตัว

คลานเข่า ยกขาขึ้น เข่าเหยียดตรง เกร็งลำตัวนิ่งค้างไว้



ลดระดับความยาก

นอนคว่ำ แขนอยู่ข้างลำตัว
เกร็งหลังแอ่นขึ้น นิ่งค้างไว้



เพิ่มระดับความยาก

ยกแขนสลับกับขาข้างตรงข้าม
เกร็งลำตัวนิ่งค้างไว้



ค้างไว้นับ 1-10 ทำซ้ำ 10 ครั้ง อย่างน้อย 3 รอบ/วัน
หากมีอาการผิดปกติ ควรหยุดทำทันที



ท่าเพิ่มความแข็งแรง กล้ามเนื้อลำตัว



กล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง

นอนตะแคง แขนเท้าพื้น ยกสะโพกขึ้น ลำตัวตรง
เกร็งลำตัวนิ่งค้างไว้



ท่าเริ่มต้น



กล้ามเนื้อลำตัวด้านหลัง

นอนคว่ำ แขนเท้าพื้น ยกสะโพกขึ้น ลำตัวตรง
เกร็งลำตัวนิ่งค้างไว้



ท่าเริ่มต้น



ค้างไว้นับ 1-10 ทำซ้ำ 10 ครั้ง อย่างน้อย 3 รอบ/วัน
หากมีอาการผิดปกติ ควรหยุดทำทันที



กล้ามเนื้อหลัง



นั่งคุกเข่าบนส้นเท้า โนม้มตัวและ
เหยียดแขน 2 ข้าง ไปด้านหน้า
ให้รู้สึกตึงหลัง

กล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง สะโพก และต้นขาด้านข้าง
นอนหงาย ตึงเข่าขึ้น ยกขาไขว้ (คังรูป)
มือโนม้มเข้าให้รู้สึกตึงหลัง สะโพก และต้นขาด้านข้าง
โดยไหล่ไม่ยกตาม



ค้างไว้นับ 1-10 ทำซ้ำ 10 ครั้ง อย่างน้อย 3 รอบ/วัน
หากมีอาการผิดปกติ ควรหยุดทำทันที



กล้ามเนื้อหลังส่วนล่างและสะโพก

นอนหงาย ตັงเข้าชั้น ใช้มือสอดใต้เข่าดึงชิดอก

ให้รู้สึกตึงหลังส่วนล่างและสะโพก ทำได้ทั้ง 2 แบบ (คังรูป)



แบบที่ 1 ยืดข้างเดียว



แบบที่ 2 ยืดพร้อมกัน 2 ข้าง

กล้ามเนื้อสะโพก

นอนหงาย ตັงเข้าชั้น 2 ข้าง ยกขาไขว้ (คังรูป)

ใช้มือสอดใต้เข่า ดึงชิดอก ให้รู้สึกตึงสะโพกข้างที่ไขว้



ค้างไว้นับ 1-10 ทำซ้ำ 10 ครั้ง อย่างน้อย 3 รอบ/วัน

หากมีอาการผิดปกติ ควรหยุดทำทันที



ท่าบริหารหลัง



ทำนอนคว่ำ



นอนคว่ำราบ



ใช้ศอกค้ำให้หลังแอ่น



ใช้มือค้ำให้หลังแอ่น

ทำซ้ำ 10 ครั้ง/รอบ ทำต่อเนื่องหลายรอบ
หากมีอาการแสบ ควรหยุดทำทันที



ท่าเริ่มต้น



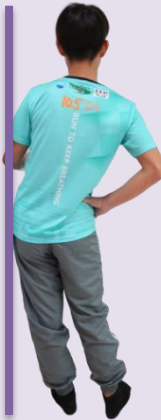
ทำยืนค้ำหลัง

ยืนตรงแยกเท้า

มือค้ำให้หลังแอ่นไปค้ำหน้า



ท่าเริ่มต้น



ทำยืนค้ำเอว

ยืนตรงแยกเท้า แขนแนบผนัง

มือเท้าเอวข้างที่ปวด (ค้ำรูป)

มือค้ำเอวปิดผนัง

ทำซ้ำ 10 ครั้ง/รอบ ทำต่อเนื่องหลายรอบ

หากมีอาการแสบลง ควรหยุดทำทันที