



ท่าบริหารมือ



เหยียดแขนตรง
หงายมือ แบนมือ
ใช้มืออีกข้างดึง
มือเข้าหาตัว
รู้สึกตึงต้นแขน



เหยียดแขนตรง
คว่ำมือ กำมือ
ใช้มืออีกข้างดึง
มือเข้าหาตัว
รู้สึกตึงต้นแขน



กำลูกบอล
โดยออกแรงกำ
มากที่สุด



หนีบทที่หนีบผ้า
อาจใช้ยางวงรัด
เพื่อเป็นแรงต้าน



คล้องยางวงที่
ปลาย แล้วกาง
นิ้วออก

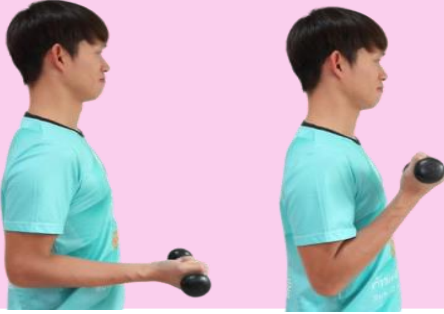


กำมือข้างที่มีปัญหา จากนั้นใช้มืออีกข้าง
ออกแรงกดเบาๆ ให้กำมือได้มากขึ้น

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



ท่าเพิ่มความแข็งแรง กล้ามเนื้อแขน



กล้ามเนื้ออศอก
หงายมือถือคัมเบล
จากนั้นอศอกขึ้นช้าๆ



กล้ามเนื้อกระดูกข้อมือ
คว่ำมือถือคัมเบล
จากนั้นกระดูก
ข้อมือขึ้นช้าๆ



กล้ามเนื้ออวข้อมือ
หงายมือถือคัมเบล
จากนั้นกระดูก
ข้อมือขึ้นช้าๆ

ทำซ้ำ 10 ครั้ง อย่างน้อย 3 รอบ/วัน
หากมีอาการผิดปกติ ควรหยุดทำทันที