



ท่าเพิ่มความแข็งแรง กล้ามเนื้อไหล่



ท่าเริ่มต้น



กล้ามเนื้อสะบัก
นอนคว่ำ
แขนห้อยข้างเดียว
ยกแขนขนานพื้น



ท่าเริ่มต้น



กล้ามเนื้อสะบัก
นอนคว่ำ แขนห้อยข้างเดียว
ชูนิ้วโป้ง ยกแขนเฉียงขึ้น



ท่าเริ่มต้น



กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง
นอนคว่ำ
แขนห้อยข้างเดียว
งอศอกขึ้น (คังรูป)

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



ท่าเพิ่มความแข็งแรง กล้ามเนื้อไหล่



กล้ามเนื้อบ่า ไหล่ด้านหน้า
กางแขน วอศอกตั้งฉาก (ตัวรูป) ค้างยาวขึ้นเหนือศีรษะ

ท่าเริ่มต้น



กล้ามเนื้อบ่า ไหล่ด้านหน้า
กางแขน คว่ำมือ (ตัวรูป) ค้างยาวยึดขึ้นเหนือศีรษะช้า ๆ

ท่าเริ่มต้น



ทำซ้ำ 10 ครั้ง อย่างน้อย 3 รอบ/วัน
หากมีอาการผิดปกติ ควรหยุดทำทันที



ท่าเพิ่มความแข็งแรง กล้ามเนื้อไหล่



กล้ามเนื้อสะบัก

วอลบอลแบบข้างลำตัว (คังรูป) หมุนแขนออก ไม่กางแขน

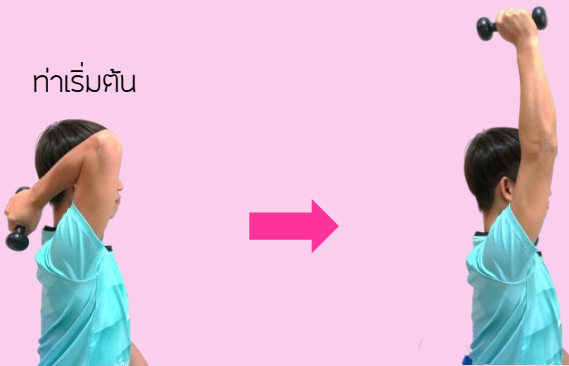
ท่าเริ่มต้น



กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง

ยกแขน วอลบอล (คังรูป) แหย่คศอกตรงเหนือศีรษะช้า ๆ

ท่าเริ่มต้น

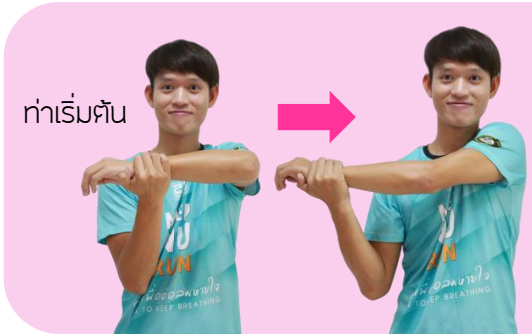


ทำซ้ำ 10 ครั้ง อย่างน้อย 3 รอบ/วัน

หากมีอาการผิดปกติ ควรหยุดทำทันที



กล้ามเนื้อไหล่ด้านหน้า
แขนเก้าอ้นไว้
หมุนลำตัวออก
ให้รู้สึกตึงไหล่ด้านหน้า



กล้ามเนื้อไหล่ด้านหลัง
ยกแขนระดับไหล่ (ค้ำรูป)
มือค้ำแขนเข้าหาตัว สอดตรง
ให้รู้สึกตึงหัวไหล่ด้านหลัง



กล้ามเนื้อท่อนแขน
ใช้มือแตะแนวสันหลัง
มือค้ำสอดไปด้านหลัง (ค้ำรูป)
ให้รู้สึกตึงท่อนแขน

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



ท่าบริหารข้อไหล่



ท่าเริ่มต้น



ท่ายกแขน

จับไม้ (ค้ำรูป)

ค้ำไม้ให้แขนยกสูงขึ้น

ให้รู้สึกตึงไหล่

ท่าเริ่มต้น



ท่ากางแขน

จับไม้ (ค้ำรูป)

ค้ำไม้ให้แขนยกสูงขึ้น

ให้รู้สึกตึงไหล่

ท่าเริ่มต้น



ท่าหมุนแขนออก

จับไม้ (ค้ำรูป)

ค้ำไม้ให้แขนหมุนออก

ให้รู้สึกตึงไหล่

ค้างไว้ นับ 1-10 ทำซ้ำ 10 ครั้ง อย่างน้อย 3 รอบ/วัน

หากมีอาการผิดปกติ ควรหยุดทำทันที