



ท่าเพิ่มความแข็งแรง กล้ามเนื้อคอ



กล้ามเนื้อคอด้านหน้า



วางมือค้ำหน้าศีรษะ
จากนั้นออกแรงเกร็งคอ
ต้านกับฝ่ามือ

กล้ามเนื้อคอด้านหลัง



วางมือค้ำหลังศีรษะ
จากนั้นออกแรงเกร็งคอ
ต้านกับฝ่ามือ

กล้ามเนื้อคอข้าง



วางมือค้ำข้างศีรษะ
จากนั้นออกแรงเกร็งคอ
ต้านกับฝ่ามือ ทำสลับข้าง

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



ทำเริ่มต้น



กล้ามเนื้อคอด้านหลัง
มือวางด้านหลังบนศีรษะ
โน้มคอลลงช้าๆ จนรู้สึกตึง

ทำเริ่มต้น



กล้ามเนื้อคอด้านข้าง
มือวางด้านข้างศีรษะ
โน้มคอเอียงด้านข้างช้าๆ
จนรู้สึกตึง

ทำเริ่มต้น



กล้ามเนื้อบ่า
หันหน้า 45° มือจับศีรษะ
โน้มคอลลงช้าๆ จนรู้สึกตึง

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



2. คึงคอกไปด้านหลัง

1. ท่าเริ่มต้น



3. เวยหน้าขึ้น



4. ผ่อนหน้าลง เก็บคอกไว้



ทำซ้ำ 10 ครั้ง/รอบ ทำต่อเนื่องได้หลายรอบ
หากมีอาการแสบ คอหยุดทำทันที