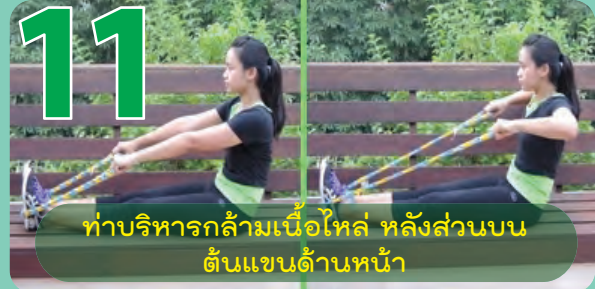




10
ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง

ยืนหรือนั่งหลังตรง คล้องเส้นยางไว้ที่ต้นคอ มือจับปลายยางแต่ละข้าง ต้นแขนทั้งสองแนบชิดลำตัว ฝ่ามือหันเข้าหากัน

ออกแรงดึงยางเหยียดแขนลงสู่พื้น จนแขนเหยียดตึง



11
ท่าบริหารกล้ามเนื้อไหล่ หลังส่วนบน ต้นแขนด้านหน้า

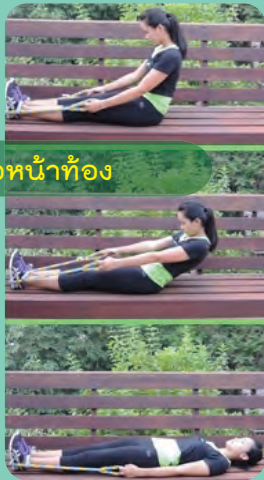
นั่งเหยียดเท้าหลังตรง เกี่ยวคล้องยางไว้ที่ฝ่าเท้า มือจับที่ปลายยางแต่ละข้าง คว่ำฝ่ามือ แขนทั้งสองเหยียดไปทางด้านปลายเท้า

ดึงยางกางศอกออกทางด้านข้างลำตัวระดับอก

12

ท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง

นั่งกับพื้นหลังตรง ขาเหยียดไปข้างหน้า คล้องยางไว้ที่ฝ่าเท้า มือทั้งสองจับปลายยาง ค่อยๆ เอนหลังนอนราบลงกับพื้น จากนั้นยกศีรษะ ไหล่ ลำตัว เหนี่ยวดึงยางลุกขึ้นมาสู่ว่านั่ง



ยางยืดทำเองก็ได้...ง่ายจัง



วิธีร้อยยางยืด

- : ใช้ยางวงขนาดใหญ่ร้อยต่อกันเหมือนข้อโซ่
- : สำหรับผู้ฝึกหัดใหม่ ร้อยยางเป็นข้อๆ ละ 5-6 เส้น จำนวน 35-40 ข้อ สำหรับผู้ที่ปฏิบัติจนแข็งแรงแล้ว อาจเพิ่มเป็นข้อละ 10 เส้น
- : ระหว่างข้อที่ 13 หรือ 15 และ 23 หรือ 25 ให้เพิ่มจำนวนยางมากกว่าปกติอีก 2-3 เส้น พร้อมสอดยางไว้อีก 1 ชุด ในจำนวนที่เท่ากัน
- : สำหรับคล้องรัดข้อเท้าหรือที่ยึดเกาะเช่นขาโต๊ะ ในท่าบริหารบางท่า
- : หาวัสดุเช่นท่อพีวีซีมาสอดที่ปลายทำเป็นที่จับที่มั่นคง
- : กรณีใช้ยางยืดในลักษณะ elastic band แต่ละสีจะมีความหนาและแรงต้านแตกต่างกัน ผู้เริ่มต้นควรเริ่มจากยางที่มีแรงต้านน้อยก่อน และไล่ไปตามความชำนาญ



ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยยางยืด.....

เสริมสร้าง/ฟื้นฟูกล้ามเนื้อ, เอ็นข้อต่อ



พัฒนาบุคลิกภาพ
รูปร่างกระชับได้สัดส่วนสมวัย



กล้ามเนื้อกระชับ,แข็งแรง ยืดหยุ่นได้ดีขึ้น



กระตุ้น, พัฒนามวลกระดูก
ป้องกันปัญหากระดูกบาง กระดูกพรุน

ชมวิดีโอสาธิตทางช่อง youtube "เครือข่ายคนไทยไร้พุง" ชื่อวิดีโอ "ท่าออกกำลังกายด้วยยางยืด" และ "สอนออกกำลังกายด้วยยางยืด"

ยาง...ยืดชีวิต พิชิตโรค



การออกกำลังกายด้วยยางยืด
ควรปฏิบัติอย่างน้อย 2-3 วันต่อสัปดาห์
แต่ละท่าทำ 3 รอบๆ ละ 8-12 ครั้ง

โดยความร่วมมือระหว่าง
เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย
และ รศ.ดร.เจริญ กระบวนรัตน์
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เบอร์โทรศัพท์ 02-579-5869
ร่วมกิจกรรมออกกำลังกายด้วยยางยืด โทร 02-942-8772-3





ท่าบริหารป่า, ไหล่, ต้นแขนด้านหลัง

มือทั้งสองจับที่ปลายยาง
งอศอก กางต้นแขนออก
มืออยู่เหนือไหล่ด้านข้างลำตัว
ฝ่ามือหันไปด้านหน้า

ออกแรงผลักดันขยับ
เหยียดแขนทั้งสองข้าง
ชูขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกัน
หรือ สลับทีละข้าง



ท่าบริหารกล้ามเนื้ออกส่วนกลาง

พาดยางไว้ด้านหลัง
ลำตัวระดับอก มือ
จับปลายยางแต่ละ
ข้าง โดยคว่ำมือ

งอศอก กางแขน
ออกด้านข้างลำตัว
ระดับอก
ออกแรงเหยียด
แขนผลิกขยับ
ไปข้างหน้า งอศอก
กลับสู่ท่าเริ่มต้น



**ท่าบริหารกล้ามเนื้อสะโพกส่วนบน
หลังส่วนล่าง**

มือจับปลายยางทั้งสองข้าง
ใช้ฝ่าเท้าเหยียบที่กึ่งกลาง
ยาง ก้มตัวไปข้างหน้า

เหยียดตัวขึ้น
ในลักษณะหลังตรง



ท่าบริหารกล้ามเนื้อสะโพก, ต้นขาด้านหน้า

ยืนใช้เท้าเหยียบกึ่งกลาง
ยาง แขนเหยียดข้างลำตัว
มือทั้งสองจับที่ปลายเส้นยาง

งอสะโพก งอเข่า ย่อตัวลงจน
ต้นขาเกือบขนานกับพื้น
หลังเหยียดตรง เหยียดสะโพก
เหยียดเข่า กลับสู่ท่าเริ่มต้น



**ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า
สะโพกด้านหลัง**

ยืนหรือนั่งเก้าอี้ เกี้ยวคล่อง
เส้นยางไว้ที่ฝ่าเท้า มือจับ
ปลายยาง งอเข่า ยกเท้าที่เกี้ยว
คล่องยกขึ้นจากพื้น งอศอก
มือดึงปลายยางแต่ละข้างไว้

ใช้เท้าถี่ยันให้เส้นยาง
ยืดออกไปจนกระทั่ง
เข่าเหยียดตรง



ท่าบริหารกล้ามเนื้อไหล่ หลังส่วนบน

ก่ายางไว้ด้วยมือทั้งสองข้าง
กว้างประมาณช่วงไหล่

ใช้มือทั้งสองข้างเหนี่ยวดึง
ยาง กางแขนออกข้างลำตัว



**ท่าบริหารกล้ามเนื้อไหล่ ลำตัวด้านข้าง
หลังส่วนบน-ล่าง**

ยืนตรง ใช้มือขวาจับปลายยาง
ข้างหนึ่งไว้ที่ด้านข้างต้นขาขวา
มือซ้ายจับปลายยางอีกข้าง

ยกแขนซ้ายเหนี่ยวดึงยาง
เฉียงไปด้านซ้ายของลำตัว
เลยไปด้านหลัง จนปลายมือ
สูงกว่าศีรษะเล็กน้อย
ทำสลับซ้ายขวา



**ท่าบริหารกล้ามเนื้อบ่า ไหล่
ต้นแขนด้านหน้า**

ยืนใช้เท้าเหยียบปลาย
ยางด้านหนึ่ง ใช้มือ
ข้างเดียวกันจับปลาย
ยางไว้ โดยคว่ำฝ่ามือ

ยกไหล่พร้อมกับใช้มือข้างที่จับยาง
ออกแรงดึงยางขึ้น ในลักษณะกางศอก
ให้สูงกว่าข้อมือ มืออีกข้างปล่อยตามสบาย



**ท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง
ลำตัวด้านข้าง**

ยืนใช้เท้าซ้ายเหยียบที่กลางเส้นยาง
งอลำตัวก้มไปทางเท้าที่เหยียบยาง
ใช้มือขวาจับยาง ในลักษณะแขนตั้ง
แขนซ้ายงอไขว้ไว้ที่ด้านหลังลำตัว

เหยียดหลัง กลับสู่ท่า
ยืนตรง บิดลำตัวไป
ทางขวา ทำสลับซ้ายขวา