

1 ยืดกล้ามเนื้อคอด้านหลัง
ทำท่าละ 15-20 ครั้ง วันละ 2-3 รอบ



2 ยืดกล้ามเนื้อคอด้านข้าง
ทำท่าค้างไว้ 10-20 วินาที
แล้วสลับข้างซ้าย-ขวา



3 ยืดกล้ามเนื้อไหล่
ทำท่าค้างไว้ 10-20 วินาที
แล้วสลับข้างซ้าย-ขวา



4 ยืดกล้ามเนื้อต้นแขน
ทำท่าค้างไว้ 10-20 วินาที
ทำซ้ำซ้าย-ขวา ข้างละ 5 ครั้ง



5 ยืดกล้ามเนื้อแขนส่วนปลาย
ทำท่าค้างไว้ 10 วินาที
แล้วสลับข้างซ้าย-ขวา



6 ยืดกล้ามเนื้อหลัง
ทำท่าค้างไว้ 20 วินาที
ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง



8 ยืดกล้ามเนื้อขา
ทำท่าค้างไว้ 10-20 วินาที
แล้วสลับข้างซ้าย-ขวา



7 ยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว
ทำท่าค้างไว้ 10-20 วินาที
แล้วสลับข้างซ้าย-ขวา



การออกกำลังกาย เพื่อยืดเหยียด กล้ามเนื้อ

ที่มา : สมาคมการยศาสตร์ไทย