ยางยืดเปลี่ยนชีวิต

**……………………………………………………..**

**………………………………………………………**

**……………………………………………………….**

**\* เมื่อเลิกใช้งานควรเก็บยางยืดไว้ในตู้เย็นจะใช้งานได้นาน 6 -10 เดือน**

ดร.เมธี ธรรมวัฒนา

ภาควิชาการอาชีวศึกษาและพัฒนาสังคม

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Facebook : maytee.tham

May\_t2013@hotmail.com

**แนะนำให้ทำท่าละ 10 - 15 ครั้ง**

**ท่าที่ 1 บริหารข้อมือ**

**จับท่อ และดึงยางยืด ลงมา**

**สะบัดข้อมือซ้าย ขวา หน้า หลัง**

****

**ท่าที่ 2 บริหารกล้ามเนื้อแขน**

**ดึงยางไปด้านข้างจนสุดสลับซ้าย-ขวา**

****

****

**ท่าที่ 3 บริหารหน้าอก แขน และไหล่**

**ชูยางยืดขึ้นเหนือหัว และดึงยางจนสุดแขนตรง เลื่อนลงมาระดับไหล่ และปล่อยให้เด้งคืนไปด้านบน**

****

**ท่าที่ 4 บริหารแขน และไหล่**

**** ****

**ท่าที่5 บริหารกล้ามเนื้อแขนและไหล่**

**นำยางยืดไว้ตรงท้ายทอย และดึงจน**

**สุดแขน เลื่อนลงมาที่แผ่นหลัง**

**และพับแขนมาด้านหน้า และคืนแขนกลับ**

****

****

**ท่าที่ 6 บริหารแขน ไหล่ และหลัง**

**ดึงขึ้นลงและสลับข้างซ้าย ขวา**

****

****

**ท่าที่ 7 บริหารแขน และหลัง**

**นำยางยืดพาดหลัง ดึงยางไปข้างหน้า**

**เลื่อนยางยืดขึ้น-ลง ๆ**

****

**ท่าที่ 8 บริหารต้นขา และข้อเข่า**

**นั่งบนเก้าอี้ ยกขาลอยจากพื้น**

**เหยียบยางจนขาตรง**

****

****