

# ยางยืดเปลี่ยนชีวิต ปี 3

ถึง ผู้รับยางยืด

.....  
.....  
.....  
.....

จาก ผู้ทำยางยืด.....

\* เมื่อเลิกใช้งานควรเก็บยางยืดไว้ในตู้เย็น  
จะใช้งานได้นาน 6 -10 เดือน

อาจารย์ ดร.เมธี ธรรมวัฒนา  
ภาควิชาการอาชีวศึกษาและพัฒนาสังคม  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จ.ชลบุรี  
<http://www.edu.buu.ac.th/vesd>  
Facebook : maytee.tham  
Maydon2014@gmail.com

แนะนำผู้ใช้งานควรทำท่าละ 10 – 15 ครั้ง  
ท่าที่ 1 บริหารกล้ามเนื้อแขน

ดึงยางไปด้านข้างจนสุด แล้วปล่อยยางคืน  
สลับซ้าย-ขวา



ท่าที่ 2 บริหารหน้าอก แขน และไหล่

ชูยางยืดขึ้นเหนือหัว และดึงยางจนสุดแขน  
ตรง เลื่อนลงมาระดับหน้าอก และปล่อยให้  
ยางยืดคืนไปด้านบน



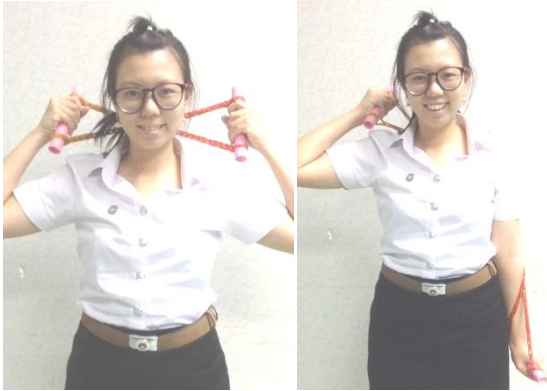
ท่าที่ 3 บริหารกล้ามเนื้อแขนและไหล่

นำยางยืดไว้ตรงท้ายทอย และดึงจน  
สุดแขน เลื่อนลงมาที่แผ่นหลัง  
และพับแขนมาด้านหน้า คืบแขนกลับ  
และปล่อยยางคืนไปด้านบนศรีษะ



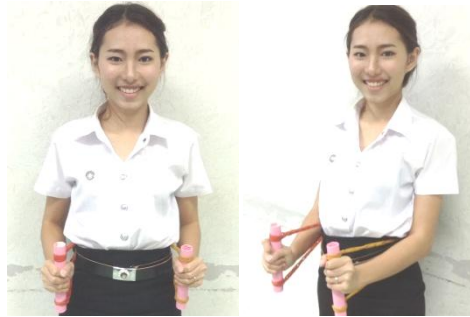
#### ท่าที่ 4 บริหารแขน ไหล่ และหลัง

นำยางไว้ที่ท้ายทอย ดึงยางข้างหนึ่งลงมา  
แนบลำตัว ดึงยางอีกข้างขึ้นลง และสลับ  
ข้างซ้าย ขวา



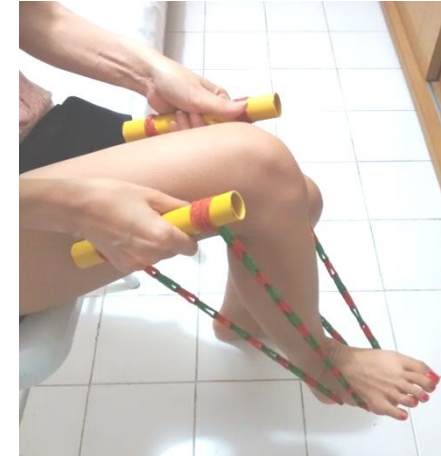
#### ท่าที่ 5 บริหารแขน ไหล่ และหลัง

นำยางยืดพาดหลัง ดึงยางไปข้างหน้า  
เลื่อนยางยืดขึ้น-ลง ทั่ว ปมยางนวด  
แผ่นหลัง



#### ท่าที่ 7 บริหารต้นขา และข้อเข่า

นั่งบนเก้าอี้ ยกขาออกจากพื้น  
เหยียบยางจนขาตรง แล่งงอเข่า



#### ท่าที่ 6 บริหารหน้าอก และแขน

เหยียบท่อนักกับพื้นให้แน่น ดึงยางขึ้น-ลง

