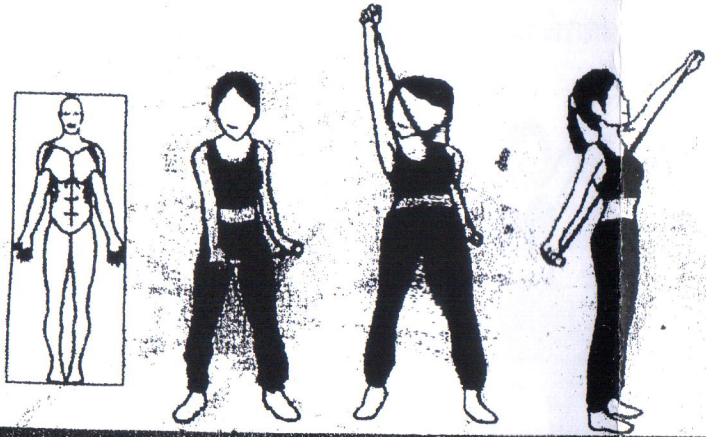
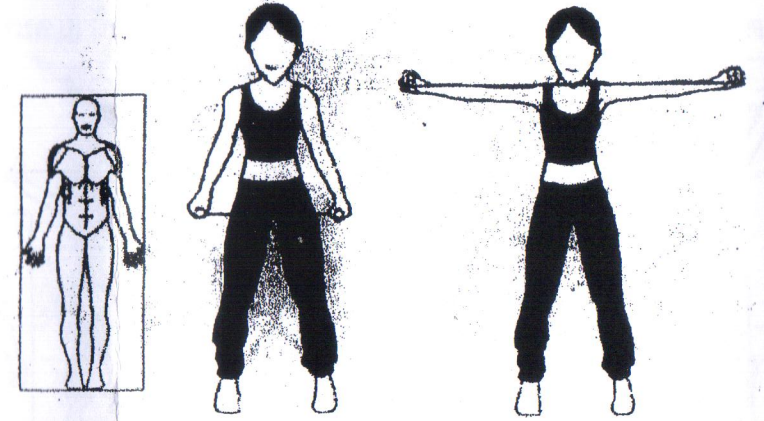


แขนเหยียดให้เฉียงดฟ้า (บริหารกล้ามเนื้อไหล่ มัดหน้าและหลัง)

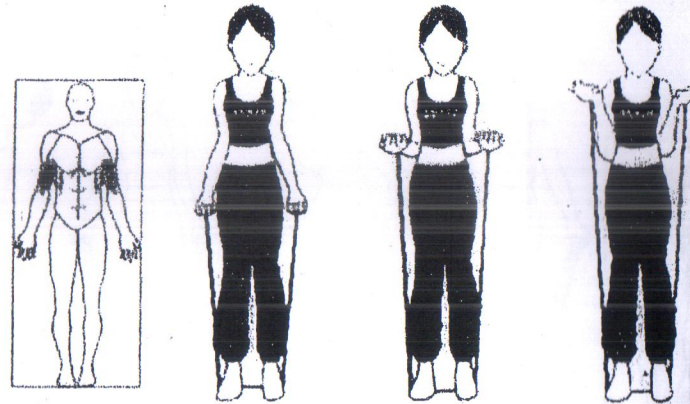


แขนเหยียดเป็นเส้นตรง (บริหารกล้ามเนื้อไหล่ มัดกลาง)



ดึงแขนจนศอกตั้ง (บริหารกล้ามเนื้อต้นแขนและด้านหลัง)

การออกกำลังกายด้วยยางยืด
ควรปฏิบัติอย่างน้อย 2-3 วัน/สัปดาห์
แต่ละท่าทำ 3 รอบๆ 8-12 ครั้ง



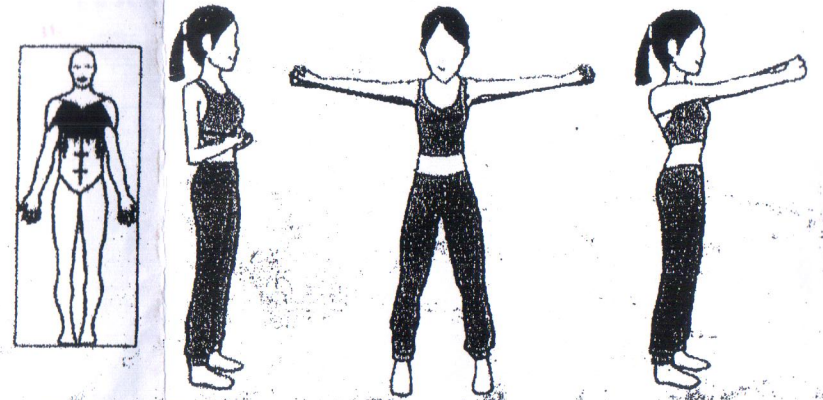
ยาง...ยืดชีวิต

พิชิตโรค

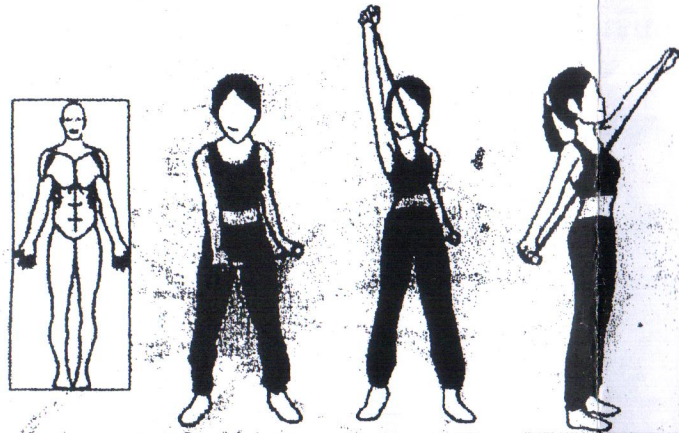
ดึงหลังเพิ่มพลังแขน (บริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังและหัวไหล่)



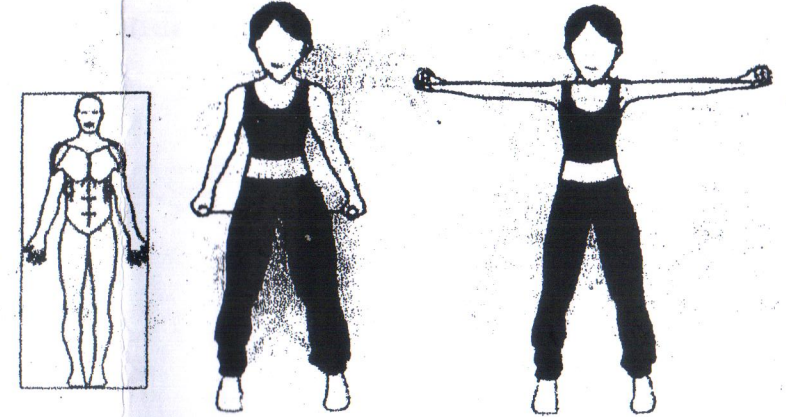
ผีเสื้อขยับปีก (บริหารกล้ามเนื้ออก ด้านนอก ด้านใน)



แขนเหยียดให้เฉียงฟ้า (บริหารกล้ามเนื้อไหล่ มัดหน้าและหลัง)

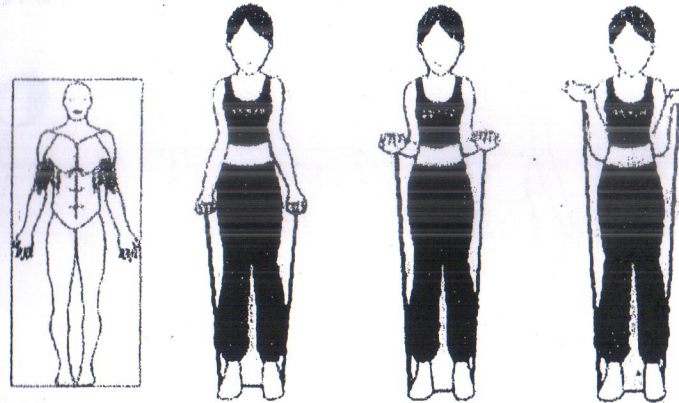


แขนเหยียดเป็นเส้นตรง (บริหารกล้ามเนื้อไหล่ มัดกลาง)



ดึงแขนจนศอกตั้ง (บริหารกล้ามเนื้อต้นแขนและด้านหลัง)

การออกกำลังกายด้วยยางยืด
ควรปฏิบัติอย่างน้อย 2-3 วัน/สัปดาห์
แต่ละท่าทำ 3 รอบๆ 8-12 ครั้ง



ยาง...ยืดชีวิต

พิชิตโรค

ดึงหลังเพิ่มพลังแขน (บริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังและหัวไหล่)



ผีเสื้อขยับปีก (บริหารกล้ามเนื้ออก ด้านนอก ด้านใน)

