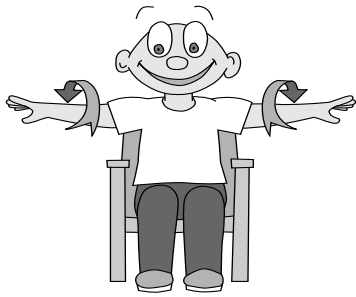


# ການອອກກຳລັງກາຍໃນທ່ານັ່ງ



**ການຕີວົງມືນດ້ວຍແຂນ (ARM CIRCLES)** : ນັ່ງເຮັດຕົວຊຶ່ງ ເທິງຕັ້ງອີ້. ວາງຝ່າຕີນເທິງພື້ນຫ່ອງຢ່າງໝັ້ນຄົງ. ເຄັ່ງໜ້າທ້ອງເຂົ້າມາ. ຍື່ນແຂນອອກໄປທາງຂ້າງໃຫ້ຜຽງກັບລະດັບຂອງບ່າ. ຈົ່ງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ແຂນສອກເດ່ອອກຊື່. ໃຫ້ເອົາແຂນແກວ່ງ ເປັນວົງມືນເປັນໄປທາງໜ້າ 4 ເທື່ອ. ຕໍ່ຈາກນັ້ນ ກໍໃຫ້ແຂນແກວ່ງເປັນວົງມືນໄປທາງຫລັງ 4 ເທື່ອ. ຄ່ອຍໆເພີ່ມຈຳນວນເທື່ອຂຶ້ນຈົນໄດ້ເຮັດ 8 ເທື່ອຊ້ຳກັນສຳລັບມື ແຕ່ລະເບື້ອງ.



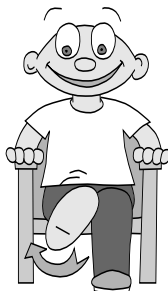
**ການເອື້ອມມື (HAND REACHES)** : ນັ່ງຕັ້ງອີ້. ວາງມືທັງສອງຂ້າງໃສ່ບ່າຂອງທ່ານ. ຍື່ນແຂນແລະ ເອື້ອມມືຂວາໄປຫາເທດານ. ວາງມືຂວາເທິງບ່າອີກເທື່ອນຶ່ງ ແລ້ວເຮັດເຊັ່ນນີ້ອີກສຳລັບມືຊ້າຍ, ຄ່ອຍໆ ເພີ່ມຈຳນວນ ເທື່ອຂຶ້ນຈົນ ໄດ້ເຮັດ 8 ເທື່ອຊ້ຳກັນສຳລັບມືແຕ່ເບື້ອງ.



**ການຍືດຕົວໄປທາງຂ້າງ (LATERAL STRETCH)** : ນັ່ງຕັ້ງອີ້. ຍົກແຂນຂວາຂອງທ່ານໃຫ້ຢູ່ເໜືອຫົວ ແລ້ວອຽງຕົວໄປທາງຊ້າຍ. ໃນເວລາດຽວກັນ, ຕັ້ງມືຊ້າຍຂອງທ່ານເປັນຮູບຕົວ ໑ (ຄືກັບວ່າທ່ານກຳລັງອຸ້ມເດັກນ້ອຍຢູ່). ຄ່ອຍໆຍືດໄປທາງຊ້າຍ. ປ່ຽນຂ້າງ ແລ້ວເຮັດເຊັ່ນນີ້ອີກ. ຄ່ອຍໆເພີ່ມຈຳນວນເທື່ອຂຶ້ນຈົນໄດ້ເຮັດ 8 ເທື່ອຊ້ຳກັນໃນ ແຕ່ລະຂ້າງ.



**ການຍ່າງກັບບ່ອນ:** ນັ່ງຕັ້ງອີ້. ຍົກຫົວເຂົ້າຊ້າຍຂຶ້ນຈົນກວ່າຕີນຢູ່ສູງກວ່າພື້ນຫ່ອງປະມານ 6 ນິ້ວ. ໃຫ້ຫົວເຂົ້າຊ້າຍລົງໄປຢູ່ຢ່າງເດີມ. ຍົກຫົວເຂົ້າຂວາຂຶ້ນຈົນກວ່າຕີນຢູ່ສູງກວ່າພື້ນຫ່ອງປະມານ 6 ນິ້ວ. ໃຫ້ຍ່າງເຊັ່ນນີ້ຕໍ່ໄປອີກ, ໂດຍຫົວເຂົ້າຈະຂຶ້ນ-ລົງເປັນລຳດັບ.



**ການຕີວົງມືນດ້ວຍຂໍ່ຕີນ (ANKLE CIRCLES)**: ນັ່ງຕັ້ງອີ້. ຍື່ນຕີນຂວາອອກໄປທາງໜ້າ. ໝູນຂໍ່ຕີນຂວາເຂົ້າ ມາ 4 ເທື່ອ. ໝູນຂໍ່ຕີນຂວາອອກໄປ 4 ເທື່ອ. ເຮັດເຊັ່ນນີ້ອີກ ໂດຍໃຊ້ຕີນຊ້າຍ.



**ການດຶງຫົວເຂົ້າ (KNEE PULL)** : ນັ່ງຕັ້ງອີ້. ດຶງຫົວເຂົ້າຂວາຂຶ້ນໄປຫາໜ້າອີກ. ກອດຫົວເຂົ້າໄວ້ເປັນເວລານານ 4 ວິນາທີ. ໃຫ້ເອົາຂາລົງຢູ່ຢ່າງເດີມ. ເຮັດເຊັ່ນນີ້ອີກໂດຍໃຊ້ຫົວເຂົ້າອີກຂ້າງນຶ່ງ.