



ไลฟ์สไตล์กับการคลายกล้ามเนื้อ กลุ่มอาชีพเกษตรกร



ชาวนา ชาวสวน ชาวไร่ ชาวประมง เกษตรกรผู้เลี้ยงสัตว์



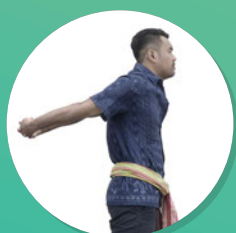
การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหัวไหล่ด้านหลัง ลำตัวด้านข้าง

มือทั้งสองข้างประสานกัน เหยียดหลัง เหยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะ
จนรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อไหล่ด้านหลัง และลำตัวด้านข้าง
ค้างไว้ 10-30 วินาที ไม่กลั่นลมหายใจ ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง และไหล่ด้านหลัง

พับศอกขวาลงมาด้านหลัง มือซ้ายจับที่ศอกขวา ออกแรงดึงศอกขวามาทางด้านไหล่ซ้าย
จนรู้สึกตึงบริเวณต้นแขนด้านหลัง และไหล่ด้านหลัง หยุดนิ่งค้างไว้ 10-30 วินาที
ไม่กลั่นลมหายใจ ปฏิบัติลักษณะเดียวกันในด้านตรงกันข้าม ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออก และไหล่ด้านหน้า

มือทั้งสองประสานกันไว้ด้านหลังบริเวณสะโพก
เหยียดพร้อมทั้งยกแขนทั้งสองข้างขึ้นทางด้านหลัง
หยุดนิ่งค้างไว้ 10-30 วินาที ไม่กลั่นลมหายใจ ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อไหล่ และต้นแขนด้านหลัง

ยกแขนขวาผ่านด้านหน้าระดับไหล่ แขนท่อนล่างซ้ายกับเหนือศอกขวา กดศอกเข้าหาตัว
หันามองข้ามไหล่ขวาจนรู้สึกตึงบริเวณไหล่ และต้นแขนด้านหลัง
หยุดนิ่งค้างไว้ 10-30 วินาที ไม่กลั่นลมหายใจ
ปฏิบัติลักษณะเดียวกันในด้านตรงกันข้าม ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัว สะโพกด้านข้าง ไหล่ และต้นแขนด้านหลัง

ยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ เอียงลำตัวไปทางด้านซ้ายในลักษณะงอทางด้านข้าง
พร้อมออกแรงเหยียดแขนขวาจนรู้สึกตึงบริเวณลำตัว สะโพกด้านข้าง ไหล่
และต้นแขนด้านหลัง หยุดนิ่งค้างไว้ 10-30 วินาที ไม่กลั่นลมหายใจ
ปฏิบัติลักษณะเดียวกันในด้านตรงกันข้าม ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



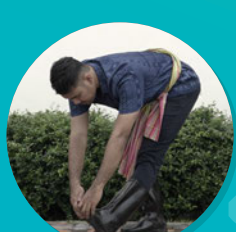
การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะโพก

พิงเสาหรือกำแพงเพื่อรักษาสมดุลร่างกาย ยกเข่าซ้ายขึ้นทางด้านหน้า
มือทั้งสองข้างจับที่เข่าซ้าย ดึงเข่าซ้ายเข้าหาตัวจนรู้สึกตึงบริเวณสะโพก
หยุดนิ่งค้างไว้ 10-30 วินาที ไม่กลั่นลมหายใจ
ปฏิบัติลักษณะเดียวกันในด้านตรงกันข้าม ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

พับเข่าซ้ายขึ้นทางด้านหลัง มือซ้ายจับปลายเท้าซ้าย มือขวาทางออกทางด้านข้าง
หรือใช้อุปกรณ์ช่วยเพื่อรักษาสมดุลร่างกาย ดึงเท้าซ้ายเข้าหาสะโพกจนรู้สึกตึง
บริเวณต้นขาด้านหน้า หยุดนิ่งค้างไว้ 10-30 วินาที ไม่กลั่นลมหายใจ
ปฏิบัติลักษณะเดียวกันในด้านตรงกันข้าม ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะโพก ต้นขาด้านหลัง เอ็นร้อยหวาย และน่อง

วางเท้าซ้ายไปทางด้านหน้า เปิดปลายเท้าขึ้น ก้มตัวมือแตะปลายเท้าซ้าย งอเข่าขวาเล็กน้อย
เข่าข้างที่งอไม่ควรเลยปลายเท้า ก้มตัวลงจนรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อสะโพก
ต้นขาด้านหลัง และน่อง หยุดนิ่งค้างไว้ 10-30 วินาที ไม่กลั่นลมหายใจ
ปฏิบัติลักษณะเดียวกันในด้านตรงกันข้าม ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะโพก ต้นขาด้านใน ขาหนีบ และเชิงกราน

ปลายเท้าวางเฉียง งอเข่าและสะโพก มือขวาวางบนเข่าขวา มือซ้ายวางบนเข่าซ้าย
ดันเข่าขวาจนรู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านในขาหนีบ หยุดนิ่งค้างไว้ 10-30 วินาที
ไม่กลั่นลมหายใจ ปฏิบัติลักษณะเดียวกันในด้านตรงกันข้าม ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง

