

ออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรง กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว



Plank position

เริ่มต้นจากท่าคว่ำ จากนั้นตั้งศอกขึ้น ให้แขนเป็นเส้นตรงกับ
แนวไหล่ ตั้งปลายเท้าขึ้น ให้ลำตัวอยู่ในแนวที่ตรงกันทั้งหมด
ให้รู้สึกมีการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อหน้าท้องและหลัง จาก
นั้นค้างไว้ 30 วินาที ระหว่างทำให้หายใจเข้า-ออกปกติ



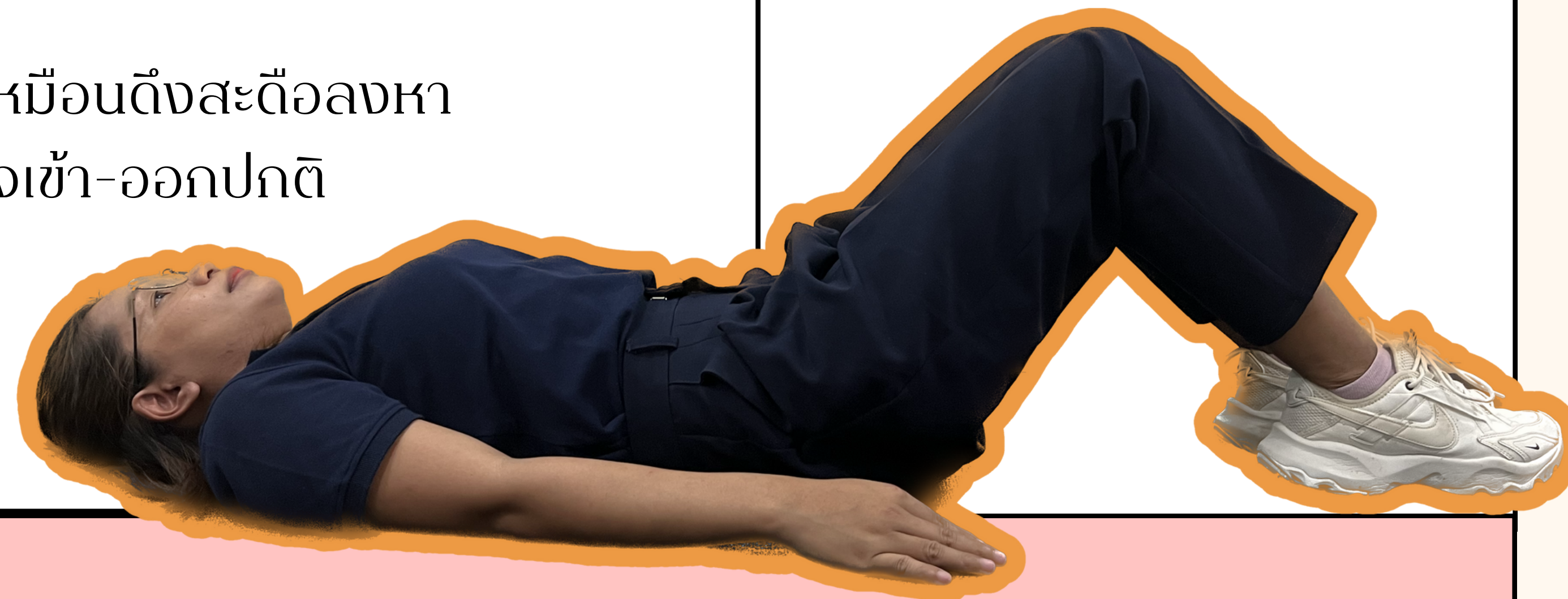
Side plank position

เริ่มจากท่าตะแคง จากนั้นตั้งศอก 1 ข้างขึ้นให้น้ำหนักลงที่แขนด้านที่อยู่
ข้างล่าง และเท้าด้านที่อยู่ข้างล่าง ขณะทำให้เกร็งหน้าท้องและหลังให้ลำ
ตัวเป็นแนวตรงกันทั้งหมดทำค้างไว้ 30 วินาที จากนั้นสลับทำอีกข้าง
ขณะทำให้หายใจเข้า-ออกปกติ



Pelvic tilt

เริ่มจากท่านอนหงายชันเข่า จากนั้นเกร็งหน้าท้อง ให้ความรู้สึกเหมือนดึงสะดือลงหา
เตี๊ยม จากนั้นค้างไว้ 5 วินาที ทำซ้ำ 20 ครั้ง ขณะทำให้หายใจเข้า-ออกปกติ



Partial curl-up

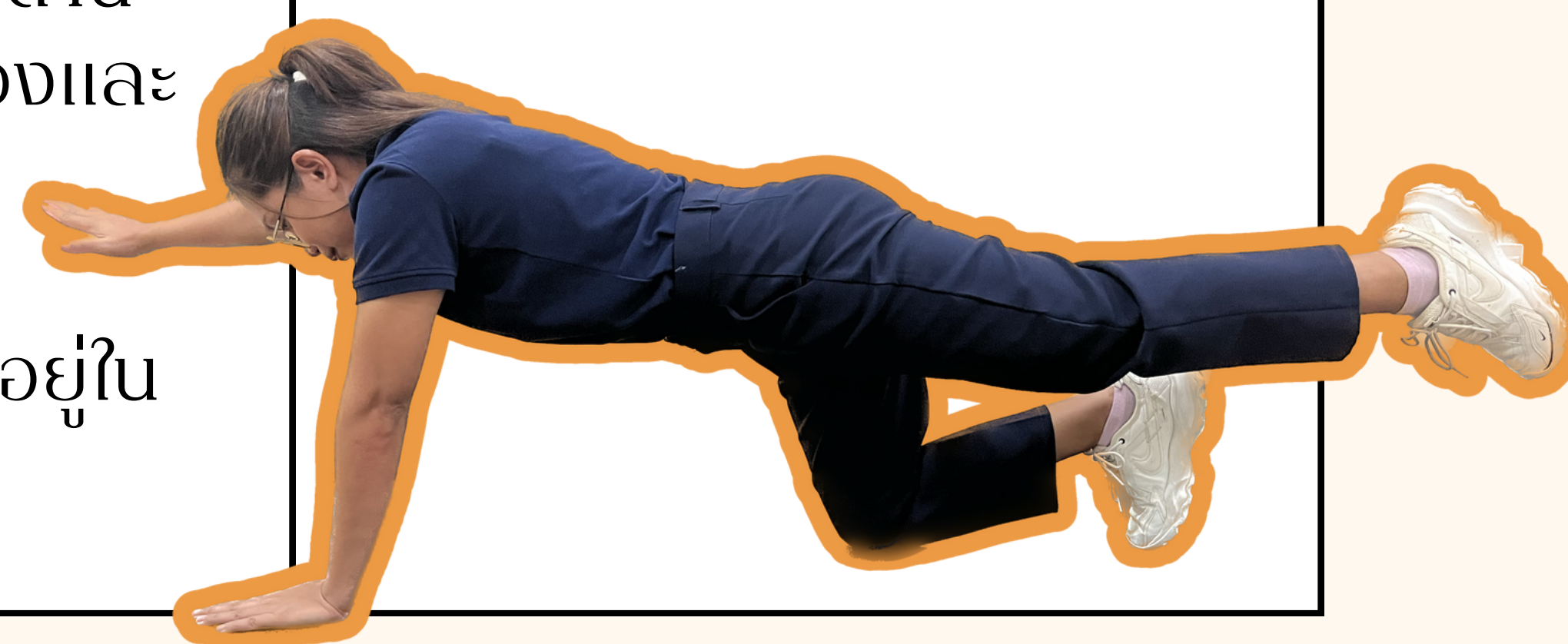
เริ่มจากท่านอนหงายชันเข่าทั้งสองข้างขึ้น วางมือบนหน้าขาทั้งสองข้าง จากนั้นสไลด์มือขึ้น
ด้านบนตามแนวของหน้าขา พร้อมเกร็งหน้าท้องยกลำตัวส่วนบนขึ้น จากนั้นค้างไว้ 5 วินาที
และทำซ้ำ 20 ครั้ง ขณะทำให้หายใจเข้า-ออกปกติ



Quadruped arm/leg raise

เริ่มจากท่าตั้งคลานให้แขนและขาอยู่ในแนวตรงตั้งฉากกับพื้น จากนั้นเหยียดขาหนึ่งข้างไปทางด้าน
หลัง ค้างไว้ 5 วินาที จากนั้นค่อยๆ นำขากลับสู่ท่าเดิม ทำซ้ำ 10 ครั้ง ขณะทำให้มีการเกร็งหน้าท้องและ
ลำตัวให้อยู่ในแนวตรงตลอด และหายใจเข้า-ออกปกติ จากนั้นสลับทำอีกข้าง

ถ้าหากต้องการเพิ่มความยาก ให้ยกแขนด้านตรงข้ามกับขาขึ้นพร้อมกัน พยายามเกร็งลำตัวให้อยู่ใน
ท่าตรงไว้ตลอด ค้างไว้ 5 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง จากนั้นสลับทำอีกข้าง



ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

☎ 081-9746690

LINE @Pacewellness

หรือ Scan QR Code

****การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้องอาศัยระยะเวลาประมาณ 6-8 สัปดาห์
ควรออกกำลังกายต่อเนื่องเป็นประจำอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์****