วิธีทำนวัตกรรมยางยืด พิชิตโรค



หนังยาง 240 เส้น วางกองละ 5 เส้น เรียงเป็น 4 แถว
แถวที่ 1 จำนวน 10 กอง
แถวที่ 2 จำนวน 14 กอง + 1 วง (ใช้สำหรับมัด)
แถวที่ 3 จำนวน 10 กอง
แถวที่ 4 จำนวน 14 กอง



ร้อยหนังยางกองแรกไว้ที่หัวแม่เท้าทั้ง2ข้าง



ใช้หนังยางกองที่2 ดึงคล้องหนังยางชุดแรกตามแบบ



ใช้หนังยางทีละกอง สอดร้อยต่อกันไปเรื่อยๆ



เอาชุดที่ 10 ยืดออกแล้วคล้องกลับลงมาที่
หัวแม่เท้า 2 ข้าง







เสร็จแล้วรวบเอาหนังยางที่หัวแม่เท้าดึงออกมา
ตามแบบ



รวบแยกเอาด้านที่ดึงออกมาจากหัวแม่เท้าไว้
ที่มือด้านขวา
เอาหนังยางส่วนที่ร้อยยาวไว้ที่มือด้านซ้าย



เอาด้านกว้าง(ฝั่งมือด้านซ้าย)คล้องที่นิ้วหัวแม่เท้า
แล้วเริ่มร้อยหนังยาง(แถวที่2) ต่อ



เอาแถวที่2 กองที่ 1 ร้อยต่อเหมือนเดิม
ทำจนหมดแถวที่ 2 (14 กอง)



เอาหนังยางที่เตรียมไว้ 1 เส้น นำมารัดปมไว้
เสร็จแล้ววางพักไว้ (เสร็จ 1 ด้าน)



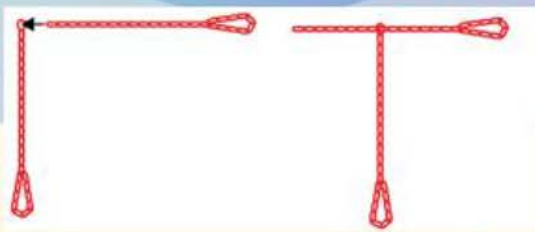
เริ่มทำอีกด้านขั้นตอนเหมือนเดิม



ร้อยจนเสร็จจะได้เส้นที่ 2 ตามแบบ

ดึงหนังยาง 1 เส้นที่รัดปมของเส้นที่ 1 ออก





เสร็จแล้วเอาหนังยางเส้นที่ 1 ร้อยเข้าห่วงสุดท้ายของยางเส้นที่ 2
แล้วรูดเส้นหนังยางให้อยู่ในตำแหน่งตามแบบ







เอาปลายด้านที่มีห่วงสอดเข้าปลายอีกข้าง แล้วดึงให้แน่น
เพื่อมัดดึงให้หนังยางทั้ง 2 เส้นต่อรวมเป็นเส้นเดียวกัน

การออกกำลังกายด้วยยางยืด ทั้งหมด 7 ท่า

ท่าเตรียม : ยืนแยกเท้าให้ห่างกัน ความกว้างระดับไหล่
ใช้นิ้ว 4 นิ้วสอดคำยางยืดหลวมๆ วางมือระดับหน้าอก

ท่าที่ 1 : ท่ายืดหน้าอก เป็นการบริหารกล้ามเนื้อหน้าอก แขน และหัวไหล่

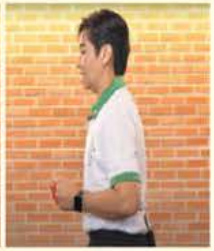
1.ยืนแยกเท้าให้ห่างกัน ความกว้างระดับหัวไหล่
2.คำยางยืดตั้งฉากกับพื้น ยืดแขนออกข้างลำตัวแขนตึง (หายใจเข้าลึกๆ) พร้อมกับดึงยางยืด
3.ขยับแขนกลับเข้ามามาอยู่ในท่าเตรียม(หายใจออก) ทำ 3 รอบ นับเป็น 1 ครั้ง (ทำซ้ำ 10 ครั้ง)




ท่าที่ 2 : ท่าดึงยางไปด้านหน้า บริหารแขนหัวไหล่ เอว

คำยางยืดตั้งฉากกับพื้นโดยวางยางยืดไว้ทางด้านหลังระดับเอวยืดแขนออกไปทางด้านหน้าพร้อมกับหายใจเข้าลึกๆ นับ1-10 หายใจออกกลับสู่ท่าเตรียม ทำ 3 รอบ นับเป็น 1 ครั้ง (ทำซ้ำ 10 ครั้ง)





ท่าที่ 3 : ท่าดึงยางออกด้านข้างลำตัว

คำยางยืดลักษณะคว่ำมือขนานกับพื้น ใช้เท้าข้างเดียวกับมือเหยียบยางยืดไว้ในทิศขนานกับพื้นข้างลำตัวยืดแขนออกไปทางด้านข้างลำตัว(หายใจเข้าลึกๆ) ค้างไว้นับ1-10 แล้วเอาแขนลง(หายใจออก) ทำสลับข้างซ้าย-ขวา แล้วจึงกลับมาอยู่ในท่าเตรียมนับเป็น 1 ครั้ง ทำ 3 รอบ นับเป็น 1 ครั้ง (ทำซ้ำ 10 ครั้ง)






ท่าที่ 4 : ท่าซิทอัพ บริหารหลัง หน้าท้อง ขา

นั่งเหยียดขาออกไปทางด้านหน้า คำยางยืดในลักษณะคำมือ โดยให้ยางยืดเหยียดอยู่ใต้เท้าทั้ง 2 ข้าง โน้มตัวไปด้านหน้า ดึงยางยืดโดยเอนตัวไปทางด้านหลัง แขนตึง (หายใจเข้าลึกๆ) เกร็งหน้าท้อง นับ1-10 แล้วจึงกลับมาอยู่ใน ท่าเตรียม ทำ 3 รอบ นับเป็น 1 ครั้ง (ทำซ้ำ 10 ครั้ง)





ท่าที่ 5 : ท่ายืดเหยียดขาด้านข้าง ท่าบริหารด้านข้างลำตัว

นั่งเหยียดขาออกไปทางด้านหน้า คำยางยืดในลักษณะคว่ำมือ โดยให้ยางยืดเหยียดอยู่ใต้เท้า ข้างใดข้างหนึ่ง ดึงยางยืดเข้าหาตัวเอง แขนงอตั้งฉากกับพื้น หลังตรง นับ 1-10 แล้วจึงกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำสลับซ้าย-ขวา ทำ 3 รอบ นับเป็น 1 ครั้ง (ทำซ้ำ 10 ครั้ง)





ท่าที่ 6 : ท่านอนงอขา เหยียดขา ท่าบริหารเข่า หลัง

นอนหงายราบกับพื้น ยกขาชันเข่าทั้ง 2 ข้าง ในทิศตั้งฉากกับพื้น โดยยางยืดเหยียดอยู่ใต้เท้าทั้ง 2 ข้างเหยียดขาทั้ง 2 ข้างออกในทิศตั้งฉากกับพื้น ขาตึง แขนงอ ข้างลำตัว แล้วจึงกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำ 3 รอบ นับเป็น 1 ครั้ง (ทำซ้ำ 10 ครั้ง)




ท่าที่ 7 : ท่านอนเหยียดขางอศอก เหยียดศอก บริหารข้อศอก

นอนหงายราบกับพื้น เหยียดขาทั้ง 2 ข้างให้ตรง ยืดแขนตรง
แล้วดึงแขนข้าๆให้งอข้อศอกในทิศตั้งฉาก โดยให้แขนแนบกับพื้น นับ 1-10
ปล่อยแขน ค่อยๆยืดแขนออกให้แขนตึง ทำ 3 รอบ นับเป็น 1 ครั้ง (ทำซ้ำ 10 ครั้ง)



