

# เจาะลึก! รวมท่าขยับ กำจัด 'ปวดคอ บ่า ไหล่'

คอ

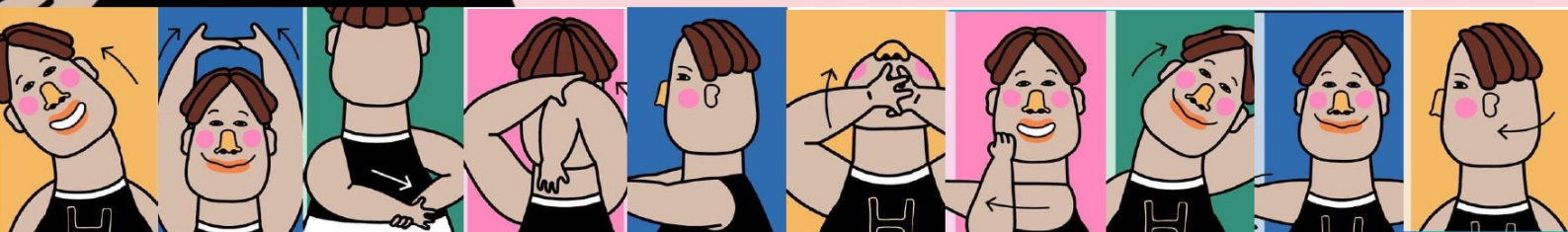
บ่า

ไหล่

แขน

<p>1</p> <p>เอียงคอ ซ้าย-ขวา สลับกัน /ค้าง 5 วินาที</p>	<p>2</p> <p>หันคอ ซ้าย-ขวา สลับกัน /ค้าง 5 วินาที</p>	<p>3</p> <p>หลังตรง ใช้มือเชย คางขึ้น /ค้าง 20 วินาที</p>
<p>1</p> <p>ยกบ่าขึ้น หายใจเข้า /ทิ้งบ่าลง หายใจออก</p>	<p>2</p> <p>ไขว้หลัง จับมือฝั่ง ตรงข้าม /ดึงจนสุด /10 วินาที</p>	<p>3</p> <p>เอียงคอ ใช้มือดึง ให้รู้สึกตึง /สลับข้าง</p>
<p>1</p> <p>จับไหล่ /ศอก ฝั่ง ตรงข้าม /ดึงไหล่ เข้าหาศอก จนตึง</p>	<p>2</p> <p>จับศอก ฝั่งตรงข้าม /ดึงเข้า หาตัว /20 วินาที</p>	<p>3</p> <p>ไขว้แขน ดึงให้ตึง /20 วินาที</p>
<p>1</p> <p>เหยียดแขน งอมือ /ดันมือ เข้าหาตัว</p>	<p>2</p> <p>ประสานมือ /หายใจเข้า ยืดแขนขึ้น /15 วินาที</p>	<p>3</p> <p>กางแขน /หมุนแขน เป็นวงกลม /หน้า-หลัง</p>

ที่มา : doctor.or.th , thebangkokinsight.com , brightside.me และ youtube : Pordipor Yoga , ThaiPBS



OCEAN LIFE CONTACT CENTER  
ศูนย์ลูกค้าสัมพันธ์  
ไทยสมุทรประกันชีวิต  
**1503**  
www.ocean.co.th



เข้าใช้งาน  
OCEAN  
CONNECT  
บริการเชื่อมต่อผ่าน  
LINE เพื่อเข้าถึงบริการ  
WEB MEMBER



@oceanlife



ดาวน์โหลดแอป  
OCEAN CLUB

Q Ocean Club App



รัก  
คือพลัง  
ของชีวิต