

ทำพื้นฐาน

1

นั่งบนเก้าอี้ แรมว่ท้องและยืดหลังขึ้น



ทำยืดหลัง

(ยืดกล้ามเนื้อท้อง ไหล่ และลำตัวด้านข้าง)

2

ยืดหลังให้เต็มที่ แล้วก้มหน้าลงบนโต๊ะ เพื่อผ่อนคลายความเมื่อยตัว



ทำมองดูหน้าท้อง

(ทำให้กระดูกเชิงกราน และหลังส่วนบนท้ายเข่าอยู่ในมุมเอียงที่ถูกต้อง)

3

ก้มหลังให้มากที่สุดในการทำก้มหน้าลง แล้วค่อยๆ แรมว่ท้องพร้อมกับมองดูหน้าท้อง ทำซ้ำนี้ซ้ำอีก



ทำก้มศีรษะค้ำบั

(ยืดความตึงของกล้ามเนื้อหลัง และการอ่อนตัวของร่างกาย)

4

นั่งกอดอกพร้อมกับกางขาออก ให้ใช้น้ำหนักของศีรษะด้วยการก้มศีรษะลง คล้ายค้ำบัโดยไม่ต้องหยุดหายใจ



ทำหายใจหลัง

(ให้ส่วนของหลังอยู่ในท่าที่ถูกต้อง)

5

ยืดหลังช้าๆ ให้อยู่ในท่าดังภาพ แล้วหายใจลึกๆ และให้หน้าอกขยายใหญ่ขึ้น



ทำงอและยืดหัวเข่า

(ขจัดอาการตึงของเลือดที่ปลายขา ความเมื่อยล้าและความรู้สึกไม่กระฉับกระเฉง)

6

ยกขาทั้งสองข้างขึ้นเล็กน้อย แล้วงอและยืดข้อเท้า

