



วิธีใช้ ก้านตาลต้านดึง



ท่าที่ 1



ยืนตรง ใช้ไม้ตาล
พาดเอว ดึงต้านแรง
กัน เพื่อผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อเอว และแขน

ท่าที่ 2



นั่งหลังตรง
ใช้ไม้ตาลพาด
ไหล่ ดึงต้าน
แรงกัน เพื่อ
ผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อ ไหล่
หลัง และแขน

ท่าที่ 3



ใช้ไม้ตาลมวดดึง
บริเวณเอว แก่ปวดหลัง
ปวดเอว

ท่าที่ 4



นั่งเหยียดขาตรง
วางส้นเท้าใส่ห้วง
ยาง ขาตรง ดึงไม้
ตาลเข้าหาตัว

ท่าที่ 5



นอนราบกับพื้น
ยกขาที่ใช้ไม้ตาลขึ้น
ให้สุดเท่าที่สามารถ
ทำได้

















เทศบาลตำบลโคกจาน

ทต.โคกจาน

ทต.โคกจาน

ทต.โคกจาน

ทต.โคกจาน

ทต.โคกจาน

ทต.โคกจาน