

ฟิตอยู่บ้าน

ช่วยชาติต้าน COVID-19

ชอยเท้าอยู่กับบ้าน ต้าน COVID-19

ให้ย่ำเท้าอยู่กับที่ สลับขึ้นลงซ้าย ขวาต่อเนื่อง
วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-5 วัน

ข้อควรรู้

การออกกำลังกายเป็นประจำ
ทำให้หัวใจและปอดแข็งแรงขึ้น

