

ฟิตอยู่บ้าน

ช่วยชาติต้าน COVID-19

กระชับสะโพกและต้นขา
เพิ่มความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขา



ท่าที่ 1

ท่าเตรียม นิ่งหลังตรงวางก้นกลางเก้าอี้
เท้า 2 ช้างวางราบกับพื้นชี้ตรงไปข้างหน้า
ห่างกันประมาณช่วงไหล่
พร้อมไขว่มือบริเวณหน้าอก

ท่าที่ 2

ยืนหลังตรง
ขาและเข่าเหยียดถึง

ท่าที่ 3

ย่อตัวลง
ก้นสะโพกไปข้างหลังเหมือนจะนั่งเก้าอี้
หลังตรง เข่าไม่เลยปลายเท้า พอรู้สึกถึงต้นขา
แล้วเหยียดตัวขึ้นสู่ท่าที่ 2 นับ 1 ครั้ง

ทำซ้ำเซตละ 10 ครั้ง จำนวน 3 เซต ให้พักระหว่างเซต 1-2 นาที

