

พิตอยู่บ้าน

ช่วยชาติต้าน COVID-19

ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อลดอาการเมื่อยหลังและต้นขา

ท่าที่ 1



เหยียดขาข้างขวาให้ตึง พับขาข้างซ้ายเข้าทับใน
คว่ำฝ่ามือทั้ง 2 ข้างซ้อนทับกันพอดี ค่อยๆพับเอว ก้มตัว
เหยียดแขนและปลายนิ้วมือ เข้าหาปลายเท้าเท่าที่ทำได้
จนรู้สึกตึง ก้มตัวค้างไว้ 10 วินาที แล้วสลับทำข้างซ้าย

ท่าที่ 2

1



นอนหงาย เหยียดขา 2 ข้าง
วางแขนทั้ง 2 ข้าง ไว้ข้างลำตัว

2



งอขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้น
ประสานมือไว้บริเวณหน้าแข้ง

3



ดึงเข้าเข้าหาหน้าอกให้รู้สึกตึง
ที่ต้นขาด้านหลังแล้วค้างไว้ 10 วินาที
(ทำสลับซ้าย-ขวา)

ท่าที่ 3

1



นอนหงายชันเข่าทั้ง 2 ข้าง
วางแขนทั้ง 2 ข้าง ไว้ข้างลำตัว

2



งอขาเข้าหาลำตัว
ประสานมือไว้บริเวณหน้าแข้ง

3



ดึงเข้าเข้าหาหน้าอกให้รู้สึกตึง
ที่ต้นขาด้านหลังแล้วค้างไว้ 10 วินาที

