

เพิ่มกล้ามเนื้อ

ดูแลรูปร่างให้กระชับด้วยการออกกำลังกาย
แบบ **Body Weight** กระชับกล้ามเนื้อหน้าท้อง



1 ท่าเตรียม : นอนหงาย



ชันเข่า แขนแนบลำตัว



2 ทำออกกำลัง : เกร็งหน้าท้อง
ดึงตัวขึ้นช้าๆ กลับสู่ท่าเตรียมช้าๆ



3 หากยังทำท่านี้ไม่ได้ให้ใช้มือช่วย



1 ท่าเตรียม : นอนหงาย



ชันเข่า แขนแนบลำตัว



2 ทำออกกำลัง : เกร็งหน้าท้อง
ยกก้นขึ้นช้าๆ ค้างไว้
นับ 1 ถึง 10 กลับสู่ท่าเตรียมช้าๆ

ท่านี้ไม่ต้องยกสะโพกสูงมาก
เพราะอาจทำให้ปวดหลัง



1 ท่าเตรียม : นอนหงายชันเข่า 1 ข้าง
ขาอีกข้างเหยียดตรง แขนแนบลำตัว



2 ทำออกกำลัง : เกร็งต้นขาและ
หน้าท้อง ยกขาที่เหยียดขึ้นช้าๆ ค้างไว้



3 จังหวะที่สอง กระดกข้อเท้าขึ้น
นับ 1 ถึง 10 กลับสู่ท่าเตรียมตัว
ช้าๆ ทำสลับซ้ายขวา

ท่านี้เหมาะสำหรับ
ผู้ที่หน้าท้องใหญ่มาก



1 ท่าเตรียม : นอนหงาย
ชันเข่า 2 ข้าง แขนแนบลำตัว



2 ทำออกกำลัง : เกร็งต้นขา
และหน้าท้อง ยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้นช้าๆ



3 พยายามยกขา ทั้ง 2 ข้างขึ้น
จนเข่าชิดอกค้างไว้ นับ 1 ถึง 10
กลับสู่ท่าเตรียมช้าๆ

ท่านี้แก้ปวดหลังได้

ดาวน์โหลดคู่มือ



หมายเหตุ

ทำติดต่อกันท่าละ 10 ครั้ง นับเป็น 1 ชุด
ทำวันละ 3-4 ชุด ทำทุกท่าสลับกันอย่างต่อเนื่อง

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ 0 2590 4536

จัดทำโดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

เผยแพร่วันที่