

กระชับกล้ามเนื้อสะโพก



1 ท่าเตรียม : นอนตะแคง งอเข่าข้างที่แนบพื้น
พับศอกให้ลำตัวมั่นคง



ยกขาด้านบนที่เหยียดขึ้น ตรงๆ ช้าๆ ค้างไว้



2 จังหวะที่สอง เตะขาไปด้านหลัง
นับ 1 ถึง 5 กลับสู่ท่าเตรียมซ้ำๆ

ทำนื้อย้าให้หลังแอ่น



1 ท่าเตรียม : ทำท่าคลาน 4 ขา
หลังตรง ทางแขนเล็กน้อย



เหยียดขาข้างใดข้างหนึ่ง ไปด้านหลังช้าๆ ค้างไว้



2 จังหวะที่สอง แกว่งขานั้นไปด้านตรงข้าม
นับ 1 ถึง 5 กลับสู่ท่าเตรียมซ้ำๆ ทำสลับซ้าย-ขวา

ทำนี้ไม่ต้องยกขาสูงมาก เพราะอาจทำให้ปวดหลัง

ดาวน์โหลดคู่มือ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี
ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ 0 2590 4536

จัดทำโดย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
เผยแพร่วันที่