

ฟิตอยู่บ้าน

กระชับสะโพกและต้นขา เพิ่มความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขา



ท่าที่ 1

ท่าเตรียม นั้งหลังตรงวางต้นกลางเท้า
ท่า 2 ช้างวางราบกับพื้นชี้ตรงไปข้างหน้า
ห่างกันประมาณช่วงไหล่
พร้อมไขว้มือบริเวณหน้าอก

ท่าที่ 2

ยืนหลังตรง
ขาและเข่าเหยียดถึง

ท่าที่ 3

ย่อตัวลง
ต้นสะโพกไปข้างหลังเหมือนจะนั่งเก้าอี้
หลังตรง เข่าไม่เลยปลายเท้า พอรู้สึกถึงต้นขา
แล้วเหยียดตัวขึ้นสู่ท่าที่ 2 นับ 1

ทำซ้ำเซตละ 10 ครั้ง / จำนวน 3 เซต / ให้พักระหว่างเซต 1-2 นาที

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

0 2590 4536



<https://www.anamai.moph.go.th>



<https://www.facebook.com/anamaidoh/>



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
เลขที่ 88/22 ม.4 ต.จันทน์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2590 4000



AnamaiMedia