

ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

เพื่อลดอาการเมื่อยหลังและต้นขา



ท่าที่ 1

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

ท่าที่ 2



นอนหงาย เหยียดขา 2 ข้าง
วางแขนทั้ง 2 ข้าง ไว้ข้างลำตัว



งอเข้าข้างใดข้างหนึ่งขึ้น
ประสานมือไว้บริเวณหน้าเข่า



ดึงเข้าหาหน้าอกให้รู้สึกตึง
ที่ต้นขาด้านหลังแล้วค้างไว้ 10 วินาที
(ทำสลับซ้าย-ขวา)

ท่าที่ 3



นอนหงายชันเข่าทั้ง 2 ข้าง
วางแขนทั้ง 2 ข้าง ไว้ข้างลำตัว



งอเข้าหาหน้าอก
ประสานมือไว้บริเวณหน้าเข่า



ดึงเข้าหาหน้าอกให้รู้สึกตึง
ที่ต้นขาด้านหลังแล้วค้างไว้ 10 วินาที

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

0 2590 4536



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



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



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
เลขที่ 88/22 น.4 ต.สีวาสนา อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ : 0 2590 4000



AnamaiMedia