

เพิ่มกล้ามเนื้อ

ดูแลรูปร่างให้กระชับด้วยการออกกำลังกายแบบ **Body Weight** กระชับกล้ามเนื้อหน้าท้อง



1 ท่าเตรียม : นอนหงาย



1 ท่าเตรียม : นอนหงาย



1 ท่าเตรียม : นอนหงายชันเข่า 1 ข้าง
ขาอีกข้างเหยียดตรง แขนแบบลำตัว



1 ท่าเตรียม : นอนหงาย
ชันเข่า 2 ข้าง แขนแบบลำตัว



ชันเข่า แขนแบบลำตัว



ชันเข่า แขนแบบลำตัว



2 ท่าออกกำลังกาย : เกร็งต้นขาและ
หน้าท้อง ยกขาที่ยืดขึ้นข้างข้างไว้



2 ท่าออกกำลังกาย : เกร็งต้นขา
และหน้าท้อง ยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้นข้าง



2 ท่าออกกำลังกาย : เกร็งหน้าท้อง
ดึงตัวขึ้นข้างๆ กลับสู่ท่าเตรียมข้างๆ



2 ท่าออกกำลังกาย : เกร็งหน้าท้อง
ยกกันขึ้นข้างๆ ค้างไว้
นับ 1 ถึง 10 กลับสู่ท่าเตรียมข้างๆ



3 จังหวะที่สอง กระดกข้อเท้าขึ้น
นับ 1 ถึง 10 กลับสู่ท่าเตรียมตัว
ข้างๆ ทำสลับซ้ายขวา



3 พยายามยกขา ทั้ง 2 ข้างขึ้น
จนเข้าชิดอกค้างไว้ นับ 1 ถึง 10
กลับสู่ท่าเตรียมข้างๆ



3 หากยังทำท่านี้ไม่ได้ให้ใช้มือช่วย

ท่านี้ไม่ต้องยกสูงมาก
เพราะอาจทำให้ปวดหลัง

ท่านี้เหมาะสำหรับ
ผู้ที่หน้าท้องใหญ่ๆ

ท่านี้แก้ปวดหลังได้

หมายเหตุ
ทำติดต่อกันท่าละ 10 ครั้ง นับเป็น 1 เซต
ทำวันละ 3-4 เซต ทำทุกท่าสลับกันอย่างต่อเนื่อง

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

0 2590 4536



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



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



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



AnamaiMedia