ออกกำลังกายเสริม ความแข็งแรงของข้อเท้า ป้องกันการบาดเจ็บ

1 Standing calf raise

ท่าที่ 1 “Standing calf raise”

- ยืนกางขาพอประมาณ
- ยกส้นเท้าขึ้น ค้างไว้ 15 วินาที
- ทำจำนวน 3 เซต

2 Standing Dorsiflexion

ท่าที่ 2 “Standing Dorsiflexion”

- ยืนกางขาพอประมาณ
- ยกหน้าเท้าขึ้น ค้างไว้ 15 วินาที
- ทำจำนวน 3 เซต

นายรังสิมา พรโสภิณ
นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
ศูนย์กีฬารามาธิบดี
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

3 Single leg balance

ท่าที่ 3 “Single leg balance”

- ยืนกางขาพอประมาณ
- ยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้น ให้ขนานไปกับพื้น ค้างไว้ 15 วินาที
- สลับข้างทำ ค้างไว้อีก 15 วินาที นับเป็น 1 เซต
- ทำจำนวน 3 เซต

4 Single leg balance toe touch

ท่าที่ 4 “Single leg balance toe touch”

- ทำต่อเนื่องจากท่าที่ 3 Single leg balance
- ก้มตัวลงแตะข้อเท้า ใช้แขนด้านเดียวกับที่ยกขาขึ้น
- สลับข้างทำ ค้างไว้อีก 15 วินาที นับเป็น 1 เซต
- ทำจำนวน 3 เซต