

# ออกกำลังกาย

# Lower body

## แบบใช้อุปกรณ์



ย่อเข่าให้หัวเข่าเอนไปด้านหลัง

## 1 Kettlebell squat

- เริ่มจากกางขาสองข้างให้ระยะห่างเท่าช่วงไหล่ของคุณ
- ย่อเข่าลง โดยขณะที่คุณย่อเข่าจะต้องไม่ให้หัวเข่าเลยปลายเท้า ย่อลงไปให้ได้มุมเข่า 90 องศา
- เกร็งหน้าท้อง โฟกัสที่เท้าเป็นจุดที่รับน้ำหนัก จากนั้นดันตัวขึ้น นับเป็น 1 ครั้ง

## 2 Single leg RDL

- ยืนตรง ขากางเท่าช่วงหัวไหล่
- ก้าวขาข้างหนึ่งไปด้านหลังระยะ 2 ก้าว และย่อเข่าลงหลังตรง
- ดันขากลับมาอยู่ในท่าเตรียม
- ทำซ้ำกับขาอีกข้าง



# 3 Backward lunge

- ยืนตรง ขากางเท่าช่วงหัวไหล่
- ก้าวขาข้างหนึ่งไปด้านหลังระยะ 2 ก้าว และย่อเข่าลงหลังตรง
- ดันขากลับมาอยู่ในท่าเตรียม
- ทำซ้ำกับขาอีกข้าง



# 4 Single lag standing calf raise

- ยืนด้วยนิ้วเท้า ใ้ค้อย ๆ ยกส้นเท้าขึ้น แล้วหยุดที่จุดสูงสุดสักครู่
- เข้าตรงตลอดการทำ
- ลดส้นเท้าลงสู่พื้น
- กลับมาอยู่ในท่าเตรียม
- ทำซ้ำกับขาอีกข้าง

