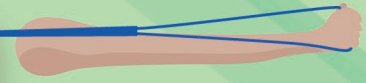


# ออกกำลังกาย ด้วยยางยืด



## 1 Squat



สควอท (Squat) เป็นท่าออกกำลังกายที่ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อส่วนล่างของร่างกาย ทั้งกล้ามเนื้อสะโพก กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

### วิธีปฏิบัติ

- ยืนตรงและแยกเท้าออกจากกันประมาณหนึ่งช่วงไหล่ หรือยืนหันหลังเข้าหาผนังและวางยางยืดออกกำลังกายไว้คั่นไว้ระหว่างหลังช่วงล่างและผนัง
- วางแขนไว้ข้างลำตัวหรือยืดแขนออกไปข้างหน้าเพื่อให้ทรงตัวได้ดีขึ้น
- ยึดดอกและตั้งลำตัวให้ตรง ทั้งน้ำหนักตัวลงบนส้นเท้า
- ย่อตัวลงช้า ๆ โดยงอหัวเข่าจนอยู่ในท่านั่งบนเก้าอี้หรือรองเข่าให้ได้มุม 90 องศา แต่ไม่งอจนเข่าเลยปลายเท้า จากนั้นย่อลงให้ส่วนต้นขาขนานกับพื้น
- ค้างไว้ในท่าดังกล่าวสักครู่ จากนั้นหายใจออกและยกตัวขึ้นกลับไปยังท่าเริ่มต้นด้วยการออกแรงจากส้นเท้าขึ้นไป

## Leg lunge



Leg lunge เป็นท่าออกกำลังกายที่ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อส่วนล่างของร่างกาย ทั้งกล้ามเนื้อสะโพก กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

### วิธีปฏิบัติ

- ยืนตรง แยกขากว้างประมาณไหล่
- ก้าวขาไปข้างหน้าพร้อมย่อตัว ต้นขาขนานกับพื้น ตัวตรง
- แล้วยืดตัวขึ้น กลับสู่ท่าเริ่ม (ปฏิบัติสลับข้างกัน)

## 3 Sumo squat

Sumo Squat ทำบริหารกล้ามเนื้อ ต้นขาด้านหน้าและด้านใน รวมทั้งกันและสะโพก

### วิธีปฏิบัติ

- กางขากว้างกว่าช่วงสะโพก เปิดปลายเท้าเล็กน้อย
- ยึดดอกเกร็งท้องพับสะโพก พร้อมย่อลง

