



คนท้อง

ก็ออกกำลังกายได้



1

Side tap



ทำที่ 1 Side tap

จำนวน 5 เซต เซตละ 3 - 5 นาที พักระหว่างเซต 2 นาที

- ทำเตรียม ยืนขาชิด มือวางไว้ที่เอวหรือระดับเหนือสะโพก
- ทำออกกำลังกาย ตะแคงขาที่พื้นออกไปด้านข้างกว้างประมาณช่วงไหล่ แล้วกลับมาชิดตรงกลางแล้วสลับ
- การหายใจ หายใจเข้าขณะยืนขาชิดและหายใจออกขณะตะแคงขาที่พื้นด้านข้าง

รัฐภัทร์ สิทธิหล่อ
 นักศึกษศึกษา งานสร้างเสริมสุขภาพ
 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
 มหาวิทยาลัยมหิดล

2 Knee up



ท่าที่ 2 Knee up

จำนวน 5 เซต เซตละ 3 - 5 นาที พักระหว่างเซต 2 นาที

- ทำเตรียม ยืนกางขา กว้างระดับหัวไหล่ มือวางไว้ที่เอวหรือระดับเหนือสะโพก
- ทำออกกำลังกาย ยืนยกเข่าให้สูงระดับสะโพก แล้วกลับมาชิดตรงกลางสลับไปมาทั้งสองข้าง
- การหายใจ หายใจเข้าขณะยืนขาชิดและหายใจออกขณะแตะขาที่พื้นด้านข้าง