

# การออกกำลังกาย

# ในคนท้อง



part 2

## Calf raise

ท่าที่ 1 Calf raise

จำนวน 3 เซต เซตละ 10 - 12 ครั้ง พักระหว่างเซต 1 นาที

- ทำเตรียม ยืนขาชิด มือวางไว้ที่เอวหรือระดับเหนือสะโพก
- ทำออกกำลังกาย ตะขาที่พื้นออกไปด้านข้างกว้างประมาณ ช่วงไหล่ แล้วกลับมาชิดตรงกลางแล้วสลับ
- การหายใจ หายใจเข้าขณะยืนขาชิดและหายใจออกขณะ ตะขาที่พื้นด้านข้าง



# 2

## Lateral leg raise

ท่าที่ 2 Lateral leg raise

จำนวน 3 เซต เซตละ 12 - 15 ครั้ง พักระหว่างเซต 1 นาที

- ทำเตรียม ยืนกางขา กว้างระดับหัวไหล่ มือวางไว้ที่เอวหรือระดับเหนือสะโพก
- ทำออกกำลังกาย ตะขาออกไปด้านข้างช้า ๆ สลับไปมาโดยปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า แล้วกลับมาชิด ทำทีละข้าง
- การหายใจ หายใจเข้าขณะเท้าชิดและหายใจออกขณะตะขาออกไปด้านข้าง



รัฐภัทร์ สิทธิหล่อ  
นักศึกษาศึกษา งานสร้างเสริมสุขภาพ  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล



## Donkey kick

ท่าที่ 3 Donkey kick

จำนวน 3 เซต เซตละ 10 - 12 ครั้ง พักระหว่างเซต 1 นาที

- ท่าเตรียม ท่าคลานเข้าหรือท่าแมว ข้อมืออยู่ตรงกับหัวไหล่และเข่าอยู่ตรงกับสะโพก
- ท่าออกกำลังกาย ยันฝ่าเท้าขึ้นในลักษณะชี้ขึ้นที่ละข้าง โดยให้ส้นเท้าชี้ขึ้นและเกร็งก้นแล้วดึงเข่าลงมาแต่ไม่แตะพื้นทำต่อเนื่องทีละข้าง
- การหายใจ หายใจเข้าขณะอยู่ในท่าเตรียมและหายใจออกขณะถีบส้นเท้าชี้ขึ้นด้านบน



## Gluteal Bridge

ท่าที่ 4 Gluteal Bridge

จำนวน 3 เซต เซตละ 12 - 15 ครั้ง พักระหว่างเซต 1 นาที

- ท่าเตรียม นอนราบ ตั้งเข่าโดยเข่าอยู่ระดับเดียวกับข้อเท้า และความกว้างระดับเดียวกับช่วงไหล่ มือวางรองใต้ก้น
- ท่าออกกำลังกาย ยกสะโพกขึ้น ในลักษณะเหมือนมีคนดึงขึ้นด้านบน และขมิบก้นเกร็งสะโพก แล้ววางบนข้างบนหลังมือที่วางอยู่ที่พื้นข้าง ๆ
- การหายใจ หายใจเข้าขณะอยู่ในท่าเตรียมและหายใจออกขณะยกสะโพกต้นขึ้น

