



ทำท่านี้ ดีต่อ เเข่า



สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา
กรมพลศึกษา
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
เลขที่ 154 ถนนพระราม 1
แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์ 0-2215-4646
www.dpe.go.th
สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา
กรมพลศึกษา
ปีที่จัดพิมพ์ : เมษายน 2562
จัดทำโดย : นางสาวนุสรา ปัทมกรกิจ
นางอัยนิษฐากร พันธธาดา



ยืนย่อเข่าในท่านั่ง ระวังไม่ให้
เข่าอเลยปลายเท้า เกร็งย่อ
ไว้ขณะเดินไปด้านข้าง 5 ก้าว
แล้วเดินกลับ



ยื่นแขนไปข้างหน้า
พร้อมก้าวขายย่อตัวลง
เข่าหน้างอตั้งฉาก
เข่าหลังไม่ติดพื้น
หมุนตัวยื่นบอลไป
ด้านข้างให้มากที่สุด
แล้วหมุนกลับ



คุกเข่าหลังตรง ค่อยๆ เอนตัว
กึ่งน้ำหนักไปด้านหลัง
ให้มากที่สุด โดยให้
ลำตัวและสะโพก
อยู่ในแนวตรง



นอนคว่ำหน้าบนลูกบอล
งอเข่าเข้า แล้วเหยียดออก



นอนคว่ำงอเข่า
ดึงเข่ามาหาตัว
ให้มากที่สุด



นอนตะแคงบนลูกบอลไว้
เกร็งลำตัวนิ่งๆ ขณะยกขา
ขึ้นด้านบน



ยืนไขว้ขา กับตัวลงมา
ด้านหน้า ให้มากที่สุด



คุกเข่าหลังตรง ค่อยๆ เอน
กึ่งตัวไปข้างหน้า มือยัน
ลูกบอลแล้วดันตัวกลับ

ตั้งท่าคลาน เหยียดสะโพกขึ้น ให้ต้นขาอยู่ใน
แนวเดียวกับลำตัว งอ-เหยียดเข่าสลับกัน



นอนหงาย วางเท้าบนลูกบอล
ออกแรงกดลูกบอล ยกหลัง
และสะโพกลอยพ้นพื้น



นอนตะแคงงอเข่า แเบขาด้านบนขึ้น
ในขณะที่ข้อเข่ายังวางชิดกันอยู่



ยืนตรง ใช้หลังเข่าดันลูกบอล
อัดติดผนังไว้หนึ่งๆ



ยืนย่อเข่า หย่อนขาลงด้านข้าง
เกร็งลำตัวนิ่งๆ ไม่ให้สะโพกเอียง
ระวังไม่ให้เข่าอเลยปลายเท้า



นอนชันเข่า ยกสะโพก
และหลังลอยพ้นพื้น
เหยียดเข่าขึ้นข้างหนึ่ง



ยืนทรงตัวใช้ปลายเท้า
ยื่นไปแตะจุดต่างๆรอบตัว

คำแนะนำ
ทำแต่ละท่า เกร็งค้างไว้ 30 วินาที
ทำซ้ำ 10 ครั้งต่อเซต วันละ 3 เซต

ยืนห่างผนังประมาณ 1 ฟุต
เอนตัวพิงลูกบอล ค่อยๆ
ย่อเข่าในท่านั่ง ระวังไม่ให้
เข่าอเลยปลายเท้า

