



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

7  
SEVEN WEEKS  
TOWARDS HEALTH LITERACY

COVID-19 รู้ทันป้องกันได้

# ฟิตอยู่บ้าน

## ช่วยชาติต้าน COVID-19

### กระชับสะโพกและต้นขา เพิ่มความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขา



ท่าที่ 1

**ท่าเตรียม** นิ่งหลังตรงวางก้นกลางเก้าอี้  
เท้า 2 ข้างวางราบกับพื้นชี้ตรงไปข้างหน้า  
ห่างกันประมาณช่วงไหล่  
พร้อมไขว้มือบริเวณหน้าอก

ท่าที่ 2

**ยืนหลังตรง**  
ขาและเข่าเหยียดถึง

ท่าที่ 3

**ย่อตัวลง**  
ก้นสะโพกไปข้างหลังเหมือนจะนั่งเก้าอี้  
หลังตรง เข่าไม่เลยปลายเท้า พอรู้สึกตึงต้นขา  
แล้วเหยียดตัวขึ้นสู่อุณหภูมิที่ 2 นับ 1 ครั้ง

ทำซ้ำเซตละ 10 ครั้ง จำนวน 3 เซต ให้พักระหว่างเซต 1-2 นาที

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สแกนคิวอาร์โค้ด  
รับความรู้เรื่อง COVID-19



จัดทำโดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ

เผยแพร่ : 4 เมษายน 2563