

1. ยืน มือจับเก้าอี้แล้วยกเข่าขึ้น

- ยกเข่าขึ้น 1 ข้าง ขึ้น-ลง ซ้ำๆ
- จำนวน 10 ครั้ง 3 เซต
- แล้วสลับข้างพักระหว่างเซต 2 นาที



2. ยืนมือ จับเก้าอี้แล้วพับขา

- ยืน จับเก้าอี้แล้วพับขาไปด้านหลัง 1 ข้าง
- จำนวน 10 ครั้ง 3 เซต
- แล้วสลับข้างพักระหว่างเซต 2 นาที



3. ยืน มือจับเก้าอี้แล้วย่อเข่า

- ยืนมือจับเก้าอี้ แล้วย่อเข่าทั้ง 2 ข้าง ขึ้น-ลง ซ้ำๆ
- จำนวน 10 ครั้ง 3 เซต
- แล้วสลับข้างพักระหว่างเซต 2 นาที



4. ยืน มือจับเก้าอี้แล้วยืนเท้าต่อกัน

- ยืนมือจับเก้าอี้ แล้วยืนเท้าต่อกัน
- ค้างไว้ นับ 20 วินาที 3 เซต
- พักระหว่างเซต 2 นาที



5. ยืน มือจับเก้าอี้แล้วกางขา

- ยืนมือจับเก้าอี้แล้วกางขาไปด้านข้าง
- จำนวน 10 ครั้ง 3 เซต
- แล้วสลับข้างพักระหว่างเซต 2 นาที



6. มือจับกำแพงหรือราว แล้วเดินต่อเท้า

- มือจับกำแพงหรือราว แล้วเดินต่อเท้า
- นับ 30 วินาที 3 เซต
- พักระหว่างเซต 2 นาที



