

1. ยืนหลังตา มือจับเก้าอี้แล้วยกเข้าขึ้น

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



2. ยืนหลังตา มือจับเก้าอี้แล้วพับขา

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



3. ยืนมือจับเก้าอี้ หลังตา แล้วย่อเข้า

- หลังตา แล้วย่อเข้าทั้ง 2 ข้าง ขึ้น-ลง ซ้ำๆ
- จำนวน 10 ครั้ง 3 เซต
- แล้วสลับข้างพักระหว่างเซต 2 นาที



4. ยืนมือจับเก้าอี้ หลังตาแล้วยืนเท้าต่อกัน

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



5. ยืนหลังตา มือจับเก้าอี้แล้วกางขา

- ยืนมือจับเก้าอี้ หลังตา แล้วกางขาไปด้านข้าง
- จำนวน 10 ครั้ง 3 เซต
- แล้วสลับข้างพักระหว่างเซต 2 นาที



6. มือจับกำแพงหรือราว หลังตา

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



