

### 1. ยืน มือกอดอก แล้วยกเข่าขึ้น

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



### 2. ยืนตรง แล้วพับขาไปด้านหลัง

- ยืนตรง แล้วพับขาไปด้านหลัง 1 ข้าง ซ้ำๆ
- จำนวน 10 ครั้ง 3 เซต
- แล้วสลับข้างพักระหว่างเซต 2 นาที



### 3. ยืน มือกอดอก แล้วย่อเข่า

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



### 4. ยืนเท้าต่อกัน ค้างไว้ 20 วินาที

- ยืนเท้าต่อกัน นับค้างไว้ 20 วินาที
- ทำ 3 เซต
- พักระหว่างเซต 2 นาที



### 5. ยืนตรง แล้วกางขาไปด้านข้าง

- ยืนตรง แล้วกางขาไปด้านข้าง
- จำนวน 10 ครั้ง 3 เซต
- แล้วสลับข้างพักระหว่างเซต 2 นาที



### 6. เดินต่อเท้า นับ 30 วินาที

- เดินต่อเท้า นับ 30 วินาที
- ทำ 3 เซต
- พักระหว่างเซต 2 นาที



