



ท่าเพิ่มความแข็งแรง กล้ามเนื้อน่อง



กล้ามเนื้อน่อง



ยืนตรง เขย่งปลายเท้า 2 ข้าง

กล้ามเนื้อน่อง



ยืนตรง เขย่งปลายเท้าข้างเดียว

กล้ามเนื้อน่องด้านข้าง



หมุนเข้าลำตัว



หมุนออกลำตัว

เหยียดขาตรง
มือคึงยาง
หมุนปลายเท้า

ค้างไว้นับ 1-10 ทำซ้ำ 10 ครั้ง อย่างน้อย 3 รอบ/วัน
หากมีอาการผิดปกติ ควรหยุดทำทันที



กล้ามเนื้อน่อง



ยืนตรง ชิดผนัง ก้าวขาถอยหลัง
งอเข่าอีกข้างไปข้างหน้า ให้รู้สึกตึงน่อง

กล้ามเนื้อฝ่าเท้า



ฝ่าเท้ากลิ้งลูกบอลออกไปมา

ค้างไว้นับ 1-10 ทำซ้ำ 10 ครั้ง อย่างน้อย 3 รอบ/วัน
หากมีอาการผิดปกติ ควรหยุดทำทันที