

วิธีบริหารเท้า จากसनสูง

นำเสนอเมื่อ : 5 พ.ค. 2552



เกร็ดน่ารู้ วิธีบริหารเท้า จากसनสูง

1. นั่งพับขา แยกปลายเท้าออกให้กันติดพื้น มือจับฝ่าเท้าทั้งสองข้าง หันหัวแม่มือไปทางสันเท้าและกดลงเบาๆ เหยียดแขนให้ตรง หายใจเข้าและออกช้าๆ พร้อมเอนตัวไปด้านหลัง คางไว้นับ 1-10 ค่อยคืนตัวกลับท่าเริ่มต้น
2. นั่งไขวขาชัน เขามือจับขาทั้งสองข้าง หายใจเข้าช้าๆ พร้อมแยกขาออกจากกัน ขณะเดียวกันให้ไข่มือทั้งสองออกแรงต้านขาไว้ หายใจเข้าอีกครั้ง นับ 1-10 ค่อยหายใจออก
3. นั่งเหยียดขาข้างที่มีอาการปวดเข่า จากนั้นไขวขาอีกข้างทับบนขาข้างที่เจ็บ วางมือทั้งสองข้างราบกับพื้นข้างลำตัว เหยียดแขนตรงหายใจเข้าและออกช้าๆ พร้อมเอนตัวไปด้านหลังจนสุดเท่าที่ทำได้ จนรู้สึกขาที่ทับเข่าตึง จึงค่อยดึงมือกลับ
4. 1 ยืนตรงพิงกำแพง ไขวขาขวาทับขาซ้าย ไข่มือซ้ายดึงข้อเท้าขวาขึ้น มือขวากดเข่าขวาหายใจเข้าลึกๆ พร้อมยืดหลังให้ตรงที่สุด 2 หายใจออกช้าๆ พร้อมหย่อนเข่าซ้าย ขณะเดียวกันมือขวากดเข่าขวาลง มือซ้ายออกแรงดึงข้อเท้าเท่าที่ทำได้ หายใจเข้าพร้อมยืดขาซ้ายขึ้นตรงๆ ค่อยๆ ผ่อนมือทั้งสองข้าง จากนั้นไขวขาซ้ายทับขาขวา ไข่มือขวาดึงข้อเท้าซ้ายขึ้น มือซ้ายกดเข่าซ้าย ทำเช่นเดียวกันจนจบข้อที่ 2

ใครที่มีปัญหาเกี่ยวกับรองเท้านสูงบ่อยๆ อย่าลืมเก็บเอาเคล็ดลับนี้ไปใช้กันนะคะ :)