

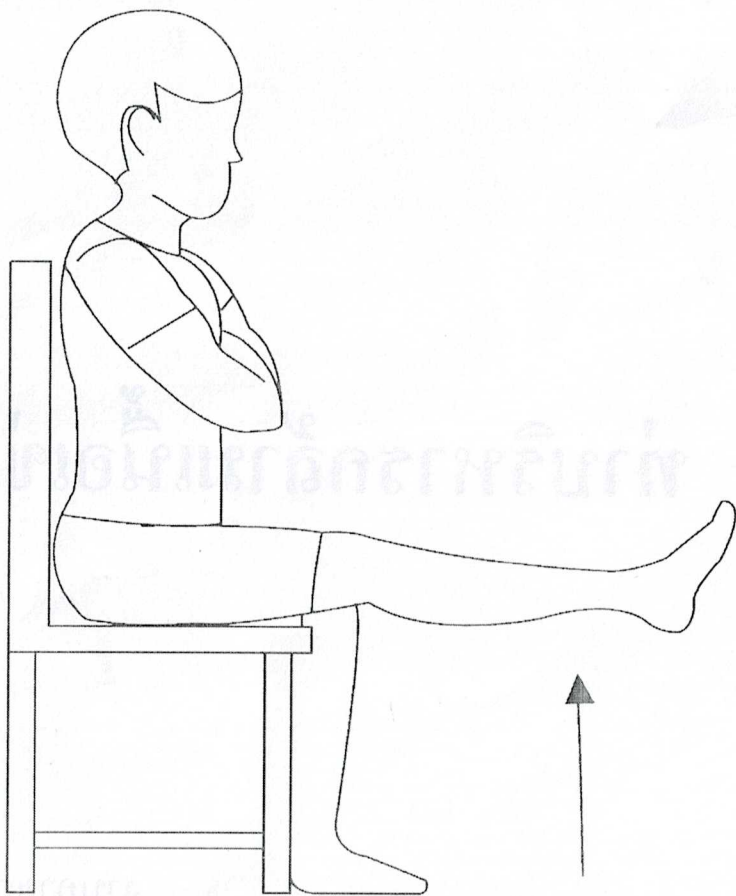
ยืนตรง หลังพิงกำแพง ย่อเข่าลงช้าๆ ประมาณ 90 องศา

ทำบริหารกล้ามเนื้อเข่า

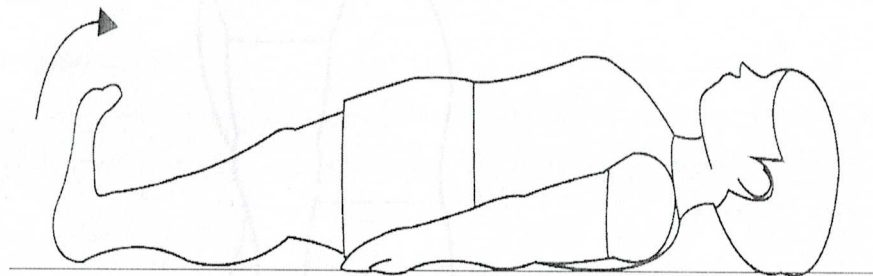
งานกายภาพบำบัด

รพ.บางใหญ่

*ทำค้างไว้ นับ 1 – 10 ในแต่ละท่า



นั่งตัวตรง มือกอดอก ตะขาขึ้นช้าๆ จนเข้าตรง



นอนหงาย กระดกปลายเท้าขึ้น
พร้อมทั้งกดเข่าลงหาเตียง

กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์