**Model design document**

ในเว็บไซต์จะประกอบไปด้วย 2 Course คือ

1. Course : flexibleAndStrong

ท่าในคอร์ส : ( waistFeetAndLegRaises, stompingAndBent )

2. Course : fistAndSweat

ท่าในคอร์ส : ( FistAndStride , stretchOutAndStepBack)

**Thai Ver.**

1. Course : เบาสบายกายขยับ

ท่าในคอร์ส : ( ยกแขนยกขา , ย่ำเท้างอขา )

2. Course : กำหมัดสลัดเหงื่อ

ท่าในคอร์ส : ( กำหมัดก้าวเท้า, ยืดอกก้าวหลัง )

**เท้าเอวยกขา (waistFeetAndLegRaises )**

wflr0 เท้าเอวตัวตรง

wflr1 เท้าเอวก้าวขาซ้ายไปข้างหน้า

wflr2 เท้าเอวก้าวขาขวาไปข้างหน้า

**Finite state machine**

1. เท้าเอวตัวตรง wflr0
2. เท้าเอวก้าวขาซ้ายไปข้างหน้า wflr1
3. กลับไปที่ท่า 1 wflr0
4. เท้าเอวก้าวขาขวาไปข้างหน้า wflr2
5. กลับไปที่ท่า 1 wflr0

**ย่ำเท้างอขา ( stompingAndBent )**

sabstart ยืนตรง

sab1 ย้ำเท้าซ้าย แกว่งแขนขวาไปข้างหน้า

sab2 ย้ำเท้าขวา แกว่งแขนซ้ายไปข้างหน้า

**Finite state machine**

1. ยืนตรง sab0
2. ย้ำเท้าซ้าย แกว่งแขนขวาไปข้างหน้า sab1
3. ย้ำเท้าขวา แกว่งแขนซ้ายไปข้างหน้า sab2
4. กลับไปที่ท่า 2 sab1

**กำหมัดก้าวเท้า** ( **FistAndStride )**

cfs\_0 ยืนตรงกำหมัดข้างอก

cfs\_1 ชนหมัดซ้ายไปข้างหน้าพร้อมก้าวเท้าซ้าย

cfs\_2 ชนหมัดขวาไปข้างหน้าพร้อมก้าวเท้าขวา

**Finite state machine**

1. ยืนตรงกำหมัดข้างอก cfs0
2. ชนหมัดซ้ายไปข้างหน้าพร้อมก้าวเท้าซ้าย cfs1
3. กลับไปที่ท่า 1 cfs0
4. ชนหมัดขวาไปข้างหน้าพร้อมก้าวเท้าขวา cfs2
5. กลับไปที่ท่า 1 cfs0

**ยืดอกก้าวหลัง ( stretchOutAndStepBack )**

[(797) Workout with praew - EP.11 HIIT ออกกำลังกาย ฉบับผู้สูงอายุ - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=9TCwKYNjS4Y&t=531s)

ช่วง 13.00

ss1 ยืดอก+ยืดแขนกลับ

ss2 ยืดอก+ยืดแขนกลับ+ถอยขาซ้าย

ss3 ยืดอก+ยืดแขนกลับ+ถอยขาขวา

**Finite state machine**

1. Ss1
2. Ss2
3. Ss1
4. Ss3