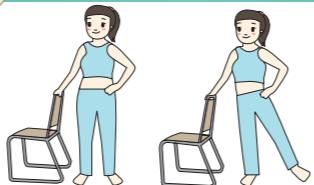


ท่าออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์

11.

ยืนเตะขาไปด้านข้าง



ยืนแกะเก้าอี้ - เตะขาไปด้านข้าง
เกร็งค้าง 3 วินาที - พัก
ทำจนครบ 10 ครั้ง - ทำสลับข้าง

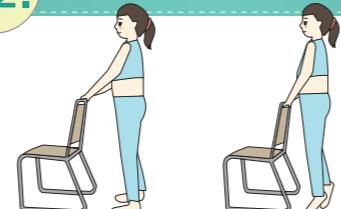
ประโยชน์

กล้ามเนื้อสะโพก
แข็งแรง

ไดรมาสที่
1,2,3

12.

ยืนเขย่งเท้า



ยืนแกะเก้าอี้-เขย่งเท้ายึดตัวขึ้น
เกร็งค้าง 3 วินาที ทำจบครบ 10 ครั้ง

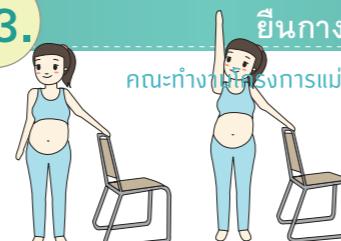
ประโยชน์

กล้ามเนื้อเข่า
-สะโพก
-น่องแข็งแรง

ไดรมาสที่
1,2,3

13.

ยืนกางแขน



ยืนแกะเก้าอี้-กางขาเล็กน้อย-ยกแขนขึ้น
ด้านข้าง-หายใจเข้า-หุบแขนหายใจออก

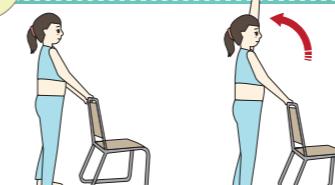
ประโยชน์

ผู้กำกับการแม่-อุกหุนตี กายได้
ฝึกการหายใจ
ควบคู่การ
เคลื่อนไหว

ไดรมาสที่
1,2,3

14.

ยืนแกงแขน สลับขึ้นลง



ยืนยกแขนขึ้นเหนือศีรษะสลับกัน
ซ้ายและขวา ทำจนครบ 10 ครั้ง

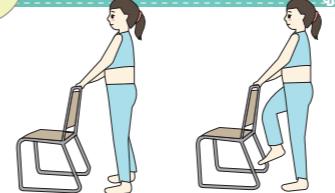
ประโยชน์

กล้ามเนื้อหัวไหล่
แข็งแรง

ไดรมาสที่
1,2,3

15.

เดินย่ออยู่กับที่



ยืนยกเท้าและหัวเข้าขึ้นลงสลับกัน
ซ้าย-ขวา เป็นเวลา 2 นาที ทำจนกว่าจะครบ

ประโยชน์

กระตุนระบบไหล
เวียนเลือด
กล้ามเนื้อด้านขาแข็งแรง

ไดรมาสที่
1,2,3

คำแนะนำ :

ออกกำลังในท่านอน เป็นการนอนบนเตียง ไม่ควรนอน
บนพื้นและในไดรมาส 3 ไม่ควรออกกำลังกายในท่า
นอน hairy



ท่าออกกำลังกาย สำหรับ หญิงตั้งครรภ์



คนกำกับการแม่-อุกหุนตี กายได้

คนไทยไร้พุง
เครื่องข่าย
ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

สสส.
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

คนกำกับการแม่-อุกหุนตี กายได้
คนไทยไร้พุง
ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

สสส.
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ขอขอบคุณ



ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย



ราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย

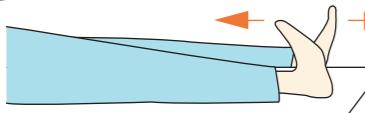
ด้วย

เอกสารออกกำลังกายให้หญิงตั้งครรภ์
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยหอด

ท่าออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์

1.

กระดกข้อเท้า



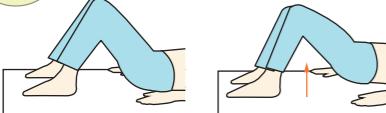
กระดกข้อเท้าขึ้น - ลงเต็มที่
เกร็งค้าง 3 วินาที
ทำสลับข้าง

ประโยชน์

ข้อเท้ามั่นคง
ไม่หลุดง่าย ลดบวม
*ในไตรมาส 3
ต้องทำท่านี้ในท่านั่งเท่านั้น

2.

ยกก้น



ยกก้นขึ้น - เกร็งไว้ 3 วินาที
ทำ 10 ครั้ง

ประโยชน์

กล้ามเนื้อก้น ต้นขา
หน้าท้องแข็งแรง
หุ้นส่วนกระชับ

3.

นอนเตะขา



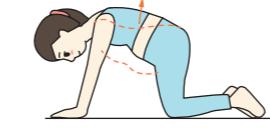
ขันเข่า 1 ข้าง-ยกขาอีกข้างขึ้นตรงๆ
ทำสลับข้างครบ 10 ครั้ง

ประโยชน์

กล้ามเนื้อต้นขา
หน้าท้องแข็งแรง
ลดน่องบวม
ไตรมาสที่ 1,2

6.

แมวๆ



ในท่าคลาน 4 ขา - แขนม้วนห้อง
โถงตัวคล้ายแมวๆ
เกร็ง 3 วินาที พัก 3 วินาที
ทำจนครบ 10 ครั้ง

ประโยชน์

กล้ามเนื้อหลัง
หน้าท้อง
แข็งแรง
ไตรมาสที่ 1,2

9.

ยืนงอเข่า



ยืนเก้าอี้-งอเข่าขวา-เกร็งค้าง
3 วินาที ทำสลับจนครบข้างละ 10 ครั้ง

ประโยชน์

กล้ามเนื้อข้อพับเข่า
แข็งแรง
ไตรมาสที่ 1,2,3

4.

นอนเตะแคงยกขา



ตะแคงซ้าย - ยกขาขึ้นตรงๆ
เกร็งค้าง 3 วินาที - พัก 3 วินาที
ทำจนครบ 10 ครั้ง
ตะแคงขวาทำสลับข้าง

ประโยชน์

กล้ามเนื้อต้นขา
สะโพกแข็งแรง
หุ้นส่วนกระชับ
ไตรมาสที่ 1,2,3

7.

นั่งโยกตัว



นั่งกางขา-โยกตัวไปหลัง-หายใจเข้า
ก้มตัวมาด้านหน้า-หายใจออก

ประโยชน์

ฝึกการหายใจ
ควบคู่กับการ
เคลื่อนไหว
ไตรมาสที่ 1,2,3

10.

ยืนเตะขาไปข้างหลัง



ยืนเก้าอี้ - เตะขาไปด้านหลัง
เกร็งค้าง 3 วินาที - พัก 3 วินาที
ทำสลับข้างจนครบข้างละ 10 ครั้ง

ประโยชน์

กล้ามเนื้อสะโพก
แข็งแรง
ไตรมาสที่ 1,2,3

คำแนะนำ :

ออกกำลังในท่านอน เป็นการนอนบนเตียง ไม่ควรนอน
บนพื้นและในไตรมาส 3 ไม่ควรออกกำลังกายในท่า
นอนหงาย