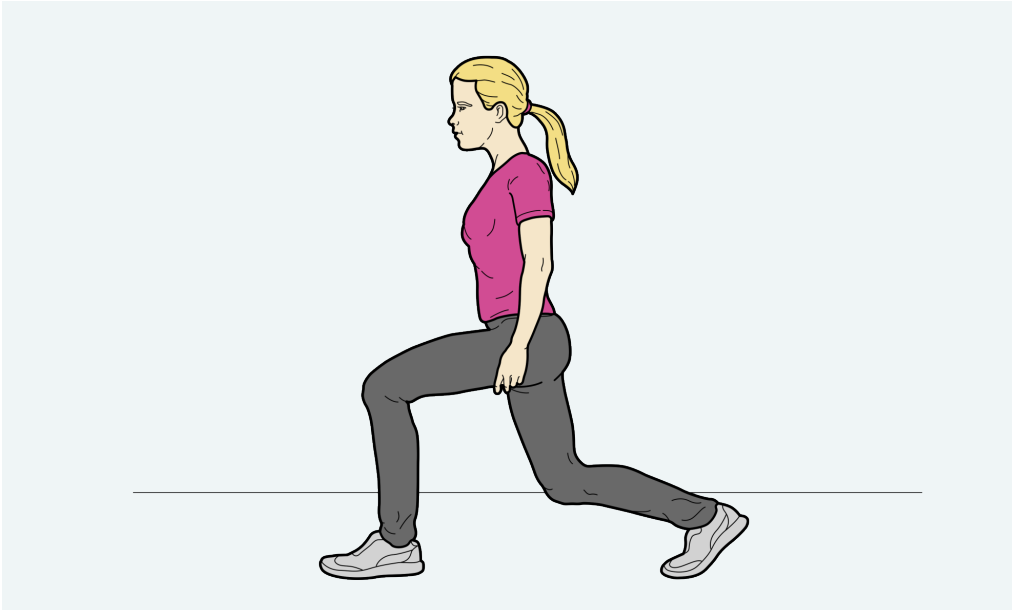
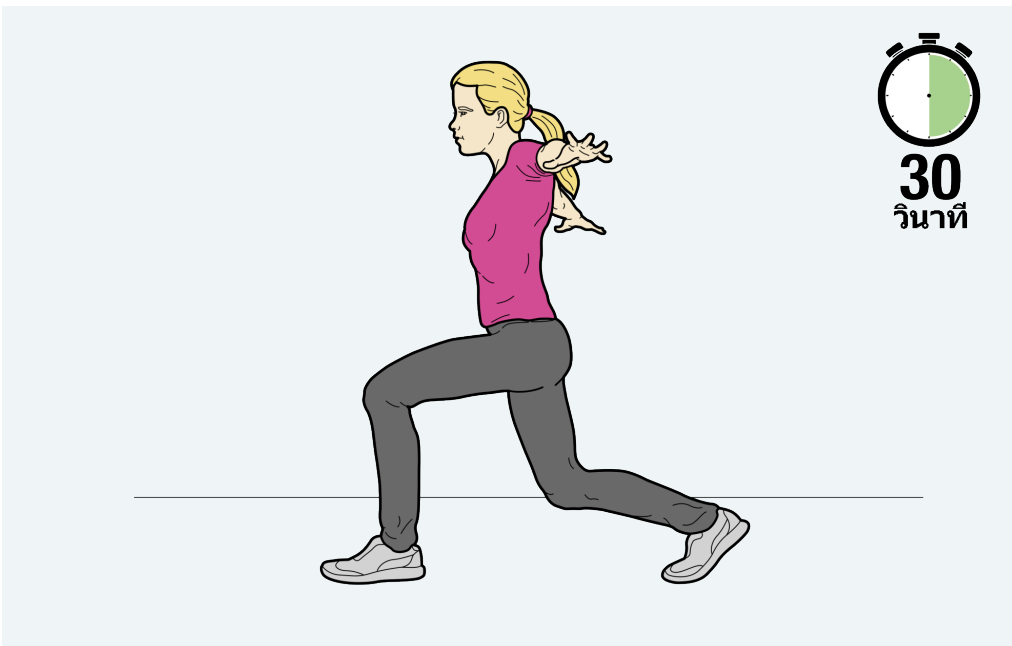


# กิจกรรม 21: ทำยืดตัวเล่นโต้คลื่น

## 1. เริ่มต้นในท่ายืน



## 2. วางเท้าซ้ายไปข้างหน้าและวางเท้าขวาไปข้างหลัง ย่อตัวลงเล็กน้อย



## 3. ยกแขนขึ้นและยื่นออกไปด้านข้างของลำตัว เรียกว่าทำยืดตัวเล่นโต้คลื่น ทำท่านี้ค้างไว้ 30 วินาที

คุณรู้สึกถึงส่วนไหนในร่างกาย เมื่อคุณทำท่ายืดตัวเล่นโต้คลื่น

## 4. ตอนนี้ทำท่ายืดตัวเล่นโต้คลื่นซ้ำ แต่คราวนี้โฟกัสที่ส่วนของร่างกายที่คุณระบุไว้ในขั้นตอนที่ 3

คุณรู้สึกถึงส่วนไหนในร่างกาย เมื่อคุณทำท่ายืดตัวเล่นโต้คลื่น ที่เดิมเหมือนกับครั้งที่แล้วหรือที่ใหม่