

กระโดดโลดเต้น
อย่างน้อยวันละ 60 นาที ทุกวัน
ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโต
ของกระดูกและกล้ามเนื้อ

ภารกิจพิชิตสูง

รูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย

START

1 Kid Jump

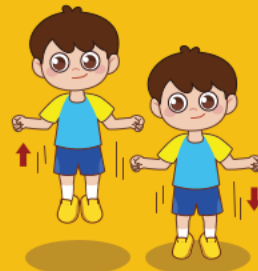
ชุดท่ากระโดด

คำแนะนำ

ลงน้ำหนักที่ปลายเท้า พร้อมเหวี่ยงแขนให้เหมือนท่ากระโดดเชือกด้วยนะ

01 กระโดดอยู่กับที่

1. กระโดดขึ้นจากปลายเท้า ลอยห่างจากพื้นประมาณ 2 นิ้ว
2. กระโดดต่อเนื่อง 10 ครั้ง



02 กระโดดขาคู่

1. กระโดดขาคู่ไปทางด้านข้าง
2. ทำสลับไปมา ซ้าย-ขวา 10 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง

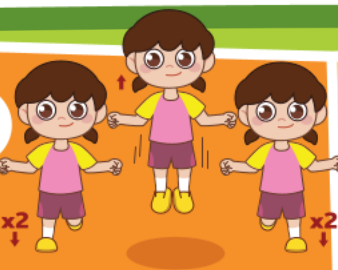


03 กระโดดยกขา



04 กระต่ายขาเดียว

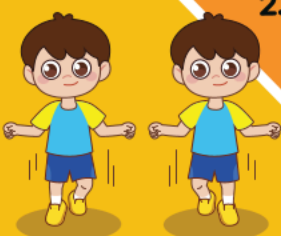
1. กระโดดไปด้านข้างด้วยขาข้างเดียว และกระโดดอยู่กับที่ซ้ำอีกครั้ง ด้วยขาข้างเดิม
2. ทำสลับไปมา ซ้าย-ขวา 10 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง



1. กระโดดยกขาข้างหนึ่งให้สูงถึงระดับสะโพก ส่วนอีกข้างหนึ่ง กระโดดด้วยปลายเท้าเบาๆ
2. วางเท้าที่ยกเข้าลงบนพื้น แล้วสลับยกเข้าอีกข้าง พร้อมกระโดดเบาๆ
3. ทำสลับ ซ้าย-ขวา 10 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง

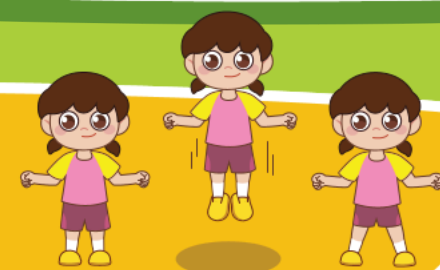
05 วิ่งอยู่กับที่

1. วิ่งกระโดดดีดสั้นเท้า ไปทางด้านหลังทีละข้าง
2. ทำสลับ ซ้าย-ขวา 10 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง



08 กระโดดแยกขา

1. ยืนเท้าชิด กระโดดแยกขาออกพร้อมกันทั้งสองข้าง
2. กลับมาท่าเริ่มต้นนับ 1 ครั้ง ทำต่อเนื่อง 10 ครั้ง



2 Kid Grow

ชุดท่ายืดเหยียด

03 ท่าข้างก้นน้ำ

1. ยืนตรง แยกเท้าออกเล็กน้อย
2. ก้มตัวลงช้าๆ เอานิ้วมือแตะปลายเท้า เข้าเหยียดตรง ค้างไว้ 10 วินาที



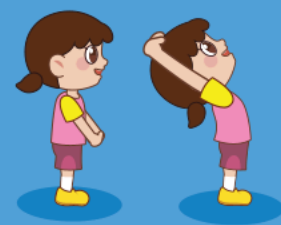
ท่าปลาตาย

1. ยืนกางแขน กางขา ปลายเท้าชี้ไปทางด้านข้าง
2. เอี้ยวตัวลงด้านข้าง มือจับข้อเท้า เข้าเหยียดตรง ค้างไว้ข้างละ 10 วินาที



01 ท่ายีราฟ

1. ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะทั้งสองข้าง เหยียดไปด้านหลังให้ได้มากที่สุด
2. ค่อยๆ คลายตัวกลับมาถึงท่าเริ่มต้น ทำต่อเนื่อง 10 ครั้ง



03 ท่าขึงหน้า

1. ยืนตรง ทำกว้างประมาณช่วงหัวไหล่
2. วางมือบนพื้นแล้วค่อยๆ ไต่มือเดินไปข้างหน้าช้าๆ จนกระทั่งลำตัวอยู่ในท่าแพลงก์ (Plank)
3. ค่อยๆ ไต่มือกลับสู่ท่าเริ่มต้น นับเป็น 1 ครั้ง ทำต่อเนื่อง 10 ครั้ง



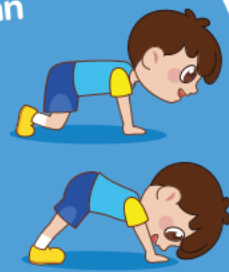
02 ท่าปลาตาย

1. นอนคว่ำ วางฝ่ามือด้านข้างลำตัว เหยียดขาไปด้านหลัง ให้หลังเท้าราบไปกับพื้น
2. ค่อยๆ ยกตัวขึ้นจากพื้น ม้วนหัวไหล่ไปด้านหลัง ยึดอก กดสะโพกลงกับพื้น พร้อมหายใจออก ค้างไว้ 10 วินาที



06 ท่าสุนัข

1. วางมือ วางเข่าลงบนพื้น กว้างประมาณช่วงหัวไหล่
2. ยกลำตัวและสะโพกขึ้นคล้ายตัว V คว่า เหยียดแขนตรงเข้าตั้ง หายใจเข้าออกลึกๆ ค้างไว้ 10 วินาที
3. กลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำต่อเนื่อง 10 ครั้ง

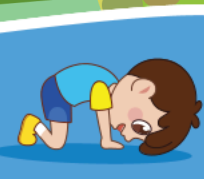


3 Activity

การเล่นที่หลากหลาย เช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก ฟุตบอล บาสเกตบอล

08 ท่าแมว - ท่าวัว

1. ท่าแมว : ค่อยๆ โกงหลังขึ้นให้สูงที่สุด จากนั้นก้มหน้าลงให้คางชิดหน้าอก พร้อมหายใจออก ค้างไว้ 10 วินาที
2. ท่าวัว : ขณะหายใจเข้า ค่อยๆ แอนหลังลงพร้อมกับเงยหน้าขึ้น ค้างไว้ 10 วินาที



07 ท่าเด็ก

1. เริ่มจากท่าคุกเข่าโดยให้นั่งบนส้นเท้า หลังเท้าราบไปกับพื้น
2. ค่อยๆ พับตัวโน้มไปข้างหน้า เหยียดแขนเหนือศีรษะ ให้ได้มากที่สุด



Tips

อย่าลืม!!! โหนบาร์ ครั้งละ 10-15 วินาที ควบคู่ไปกับการยืดเหยียดด้วยนะเด็กๆ

สูตรลับความสูง

- กินเป็น**
ดื่มวันละ 2 แก้ว และกินไข่ วันละ 1 ฟอง
- เล่นพอ**
กระโดดโลดเต้น วันละ 60 นาที
- นอนดี**
เข้านอนก่อน 3 ทุ่ม

FINISH