

มีบันได...เพื่ออะไร ?

มีบันไดไว้ทำไม...ถ้าจะขึ้นลิฟต์ ?

เดินขึ้นบันได...ได้อะไร ?

**>> คำตามเหล่านี้จะหมดไป
ถ้าทุกคนร่วมมือใจเดินขึ้นบันได แทนการใช้ลิฟต์**

ทราบหรือไม่ ?

ขึ้น-ลงบันได 1 นาที เผาผลาญพลังงาน

ได้ถึง 18 แคลอรี ทำต่อเนื่อง หัวใจท่านจะแข็งแรงขึ้น

และระดับไขมันในเลือดลดลง

ขึ้น-ลงบันไดอย่างไร ให้หัวใจแข็งแรง ?

**1. เดินขึ้นให้ยืນตรง แขนงว้างหรือพุง ไม่เกร็งช่วงไหล่
ก้าวขึ้นทีละขั้น**

**2. แต่ละก้าววางให้เต็มเท้า กดน้ำหนักลงที่เท้า ยืดตัวขึ้น
เกร็งช่วงสะโพกและต้นขา**

3. แต่ละครั้งให้ได้ 1 นาที และ 1 วันทำ 15 นาทีจะดีมาก

เพื่อสุขภาพที่ดีของทุกท่าน

มาร่วมกันขึ้น-ลงบันไดกันนะครับ/คะ

“ขึ้น-ลงบันได แทนการใช้ลิฟต์ สุขภาพแข็งแรง ลดโรค”

Stair Climbing วันนี้ท่านเริ่มต้นแล้วหรือยัง ?