

ท่าบริหารกล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรง (แก้เหนื่อยง่าย)

กำมือขวาและกางมือซ้ายออก จากนั้นให้เอาสันหมัดตอยเบาๆ กลางอุ้งมือซ้าย

ไม่ให้มีเสียง นับ 36 ครั้ง และสลับข้าง นับอีก 36 ครั้งเช่นเดียวกัน

