

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

1. ยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและน่อง



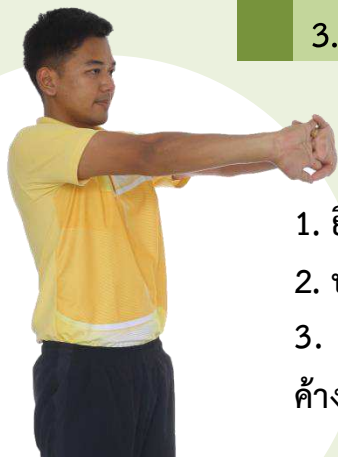
1. นั่งบนเก้าอี้(ไม่มีล้อ)ครึ่งก้น
2. เหยียดเท้าขวาไปด้านหลังวางส้นเท้าบนพื้นกระดกปลายเท้าขึ้น
3. เหยียดแขนก้มตัวและปลายเท้า(ทำเท่าที่ทำได้)ค้างไว้ 15 วินาที เมื่อครบแล้วให้เปลี่ยนเป็นข้างซ้าย

2. ยืดกล้ามเนื้อแขน ไหล่ และ ออก



1. ยืนเท้าแยกกัน กว้างระดับไหล่
2. มือประสานกันที่ด้านหลัง
3. ยกแขนขึ้นให้มากที่สุด ค้างไว้ 15 วินาที

3. ยืดกล้ามเนื้อแขน ไหล่ และหลัง



1. ยืนเท้าแยกกัน กว้างระดับไหล่
2. ประสานมือไว้ด้านหน้าระดับอก
3. เหยียดแขนออกไปจนสุดแขน ค้างไว้ 15 วินาที

ท่าฝึกความแข็งแรง

1. ยืนย่อ เพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อต้นขา สะโพก ก้น



1. ยืนเท้าแยกกัน กว้างระดับไหล่
2. ย่อตัวลงเหมือนจะนั่งเก้าอี้ แต่ยังไม่ถึงกับนั่ง แล้วยืนขึ้นตัวตรง นับเป็น 1 ครั้ง ทำขึ้นลงแบบนี้ซ้ำๆจนครบ 12-15 ครั้งก็จะนับเป็น 1 เซท

2. ดันกำแพง เพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อหน้าอก

1. ยืนหันหน้าหากำแพง มือยันกำแพงระดับไหล่
2. โน้มตัวหากำแพง แล้วผลักตัวออกจากกำแพง นับ 1 ครั้ง ทำขึ้นลงแบบนี้ซ้ำๆ จนครบ 12 ครั้งก็จะนับเป็น 1 เซท



3. นั่งเตะเท้า เพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า



1. นั่งบนเก้าอี้ เท้ากว้างเท่าไหล่
2. ยกเท้าขึ้นซ้ำๆ จนเข่าเหยียดตึง นับ 1 ครั้ง ทำขึ้นลงแบบนี้ซ้ำๆ จนครบ 12 ครั้งก็จะนับเป็น 1 เซท

4. ยืนเขย่งเท้าเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อน่อง



1. ยืนแยกเท้า ระยะห่างประมาณไหล่
2. เขย่งส้นเท้าขึ้นจนตึง แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
3. ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเซท

5. ยืนเตะขาด้านข้าง เพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อสะโพก



1. ยืน ใช้มือซ้ายจับพนักเก้าอี้ แล้วเตะเท้าขวาไปด้านข้างจนรู้สึกตึง แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น
2. ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ทำซ้ำ 12-15 ครั้ง แล้วสลับปฏิบัติด้านตรงข้าม

6. พับแขน เพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า



1. นั่งบนเก้าอี้ มือทั้งสองข้างถือขวดน้ำ หรือดัมเบลล์ ให้วางแขนข้างลำตัวหันฝ่ามือออกมาด้านหน้า
2. ยกน้ำหนักโดยพับแขนเข้าหาตัว นับ 1 ครั้ง ทำขึ้นลงแบบนี้ซ้ำๆ จนครบ 12 ครั้งก็จะนับเป็น 1 เซท

7. ยกแขน เพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อหัวไหล่



1. นั่งบนเก้าอี้ มือทั้งสองข้างถือขวดน้ำ หรือดัมเบลล์ ยกแขนขึ้นงอศอก ให้ข้อศอกอยู่ในระดับหัวไหล่
2. ยกน้ำหนักขึ้นเหนือศีรษะ นับ 1 ครั้ง ทำขึ้นลงแบบนี้ ซ้ำๆ จนครบ 12-15 ครั้งก็จะนับเป็น 1 เซท

ท่าฝึกการทรงตัว



1. เดินต่อเท้า

1. ยืนตรงมองไปข้างหน้า
2. ค่อยๆ เริ่มเดินโดยก้าวเท้าไปไว้ข้างหน้าในลักษณะปลายเท้าต่อส้นเท้าและเดินเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนครบ 10 ก้าว
3. จากนั้นกลับหลังหัน เดินต่อเท้ากลับอีก 10 ก้าวทำซ้ำ 10 ครั้ง



2. เดินด้วยส้นเท้า



1. ยืนตรงมองไปข้างหน้า
2. ค่อยๆ เริ่มเดินด้วยส้นเท้าโดยก้าวเท้าไปไว้ข้างหน้าในจนครบ 10 ก้าว
3. จากนั้นกลับหลังหัน เดินกลับอีก 10 ก้าวทำซ้ำ 10 ครั้ง



3. ท่าเดินสไลด์ด้านข้าง

1. ยืนตรงมองไปข้างหน้ามือเท้าเอว
2. เดินไปข้างขวา 10 ก้าว
3. จากนั้นเดินกลับไปทางซ้าย 10 ก้าว
4. ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

4. ยืนขาเดียว

1. ยืนตรงมองไปข้างหน้า
2. ยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นและยืนด้วยขาข้างเดียวนาน 10 วินาที
3. จากนั้นเปลี่ยนข้างอีก 10 วินาที



ทำออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุ



กลุ่มงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
055-993000-2 ต่อ 129