

ท่า 1 บริหารกล้ามเนื้อไหล่ ลำตัวด้านข้าง หลังส่วนบน – ล่าง



1. ยืนตรง มือจับปลายท่อ PVC ทั้งสองข้างยกแขนขวาเฉียงไปเหนือศีรษะเล็กน้อยสลับ ซ้าย – ขวา
2. ยกแขนซ้ายเหนือศีรษะเฉียงไปด้านซ้ายของลำตัวเลยไปด้านหลังจนปลายมือสูงกว่าศีรษะเล็กน้อยทำสลับซ้ายขวา

ท่า 3 บริหารกล้ามเนื้อไหล่ หลังส่วนบน



1. กำยางไว้ด้วยมือทั้งสองข้างกว้างประมาณช่วงไหล่
2. ใช้มือสองข้างเหนือศีรษะยกกางแขนออกข้างลำตัว

ท่า 5 ท่าบริหารความแข็งแรงกล้ามเนื้อลำตัว



1. ยืนตรง มือจับปลายท่อ PVC ทั้งสองข้างยกแขนขวาเฉียงไปเหนือศีรษะเล็กน้อยสลับ ซ้าย – ขวา

ท่า 2 บริหารกล้ามเนื้อสะโพกส่วนบน หลังส่วนล่าง



1. มือจับปลายท่อ PVC ทั้งสองข้างแล้วใช้ฝ่าเท้าเหยียบกึ่งกลางก้มตัวไปข้างหน้า
2. เหยียดตัวขึ้น หลังตรง

ท่าที่ 4 ท่าบริหารกล้ามเนื้อเอว ไหล่ และการทรงตัว



1. มือจับปลายท่อ PVC ทั้งสองข้าง และอีกฝ่ายดึง เข้าหาลำตัว

ท่าที่ 6 เพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อต้นขาและหลัง



1. ยืนตรง มือจับปลายท่อ PVC ทั้งสองข้างแล้วโน้มตัวไปข้างหน้า




ท่าที่ 7 เพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อข้อศอก



1. มือจับปลายท่อ PVC ทั้งสองข้างกลางแขนเข้า- ออก ลำตัว

ประโยชน์ของการ

ออกกำลังกายด้วยยางยืด

1.  ช่วยเสริมสร้างพื้นฟูกล้ามเนื้อและเอ็นข้อต่อ
2.  ช่วยกระชับกล้ามเนื้อให้แข็งแรงและยืดหยุ่นได้ดี
3.  ช่วยกระตุ้นพัฒนามวลกระดูก ป้องกันปัญหากระดูกบาง กระดูกพรุน

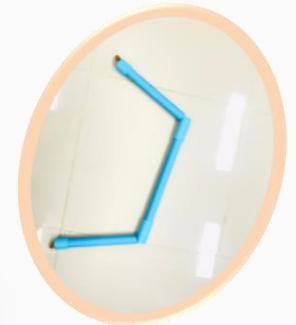


กรมกิจการผู้สูงอายุ
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



สูงวัย ยืดเหยียด

อายุเฉียด 100



ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ
บ้านทักมิลิน จังหวัดยะลา



Facebook



Website