

การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

โต๊ะหรือเก้าอี้ที่ใช้จับยึดต้องหนักพอเพื่อไม่ให้เลื่อน



เหยียดคอ

- ก. เหยียดศีรษะลงด้านซ้าย หรือด้านขวาก่อน พยายามให้ใบหูใกล้หัวไหล่มากที่สุด
 ขว : ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง
 ซ้าย : ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง
- ข. ก้มศีรษะ พยายามให้คางจรดหน้าอก
 ค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง



เหยียดหลัง

- นั่งแยกขา เอามือวางที่ด้านข้างทั้งสองของหัวเข่า
 จากนั้นค่อย ๆ เลื่อนมือลงไปจนถึงข้อเท้า
 แล้วเลื่อนกลับพร้อมยกลำตัวขึ้นตั้งตรง
 เข่าซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง
 เข่าขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



เหยียดเข่า

- เหยียดเข่าขึ้นมาให้ตรง หยุดและเกร็ง
 แล้วดึงเท้ากลับวางบนพื้น
 ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง
 ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



เตะเท้า

- เตะเท้าขึ้นลงโดยการเกร็งและงอเข่า
 ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง
 ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ยกแขน

- ยกแขนขึ้นด้านข้างเหนือศีรษะ หยุดประมาณ 2 วินาที
 แล้วดึงมือกลับวางบนที่วางแขน
 ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง
 ทำสองข้างพร้อมกัน : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



กรรเชียง

- นั่งตัวตรง เหยียดแขนซ้ายตรงไปข้างหน้า
 จากนั้นงอศอกดึงแขนกลับมาอยู่ข้างลำตัว
 แขนขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง แขนซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง
 ทำสองแขนพร้อมกัน : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



เหยียดน่อง

มือสองข้างจับขอบโต๊ะหรือพนักเก้าอี้
ก้าวเท้าซ้ายถอยไปข้างหลัง 1 ก้าวยาว ให้เข่าซ้ายเหยียดตรง
ปลายเท้าตรงไปข้างหน้า ค่อย ๆ โน้มตัวไปข้างหน้า งอเข่าขวา
พยายามให้เส้นเท้าซ้ายติดพื้นตลอดเวลา
ขาขวา : ค้างไว้ 30 วินาที ทำซ้ำ 4 ครั้ง
ขาซ้าย : ค้างไว้ 30 วินาที ทำซ้ำ 4 ครั้ง



เขย่งปลายเท้าสลับยืนบนส้น

ยืนตัวตรง แยกเท้าสองข้าง มือข้างหนึ่งจับพนักเก้าอี้เพื่อช่วยพยุง
ยืนเขย่งปลายเท้าหยุดค้างไว้เล็กน้อย แล้วลงกลับที่เดิม
จากนั้นยกปลายเท้าขึ้น ยืนบนส้น หยุดค้าง แล้วกลับที่เดิม
ทำสลับกัน 10 ครั้ง



เหยียดขาออกข้าง

ยืนตรงจับพนักเก้าอี้ ยกขาซ้ายออกไปด้านข้าง
ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า เข่าเหยียด เอวตั้งตรงไม่เอียง
ขาขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง
ขาซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



ย่อเข่า

ยืนจับพนักเก้าอี้ งอ (ย่อ) เข่าทั้งสองข้างลงในท่าสบาย
ให้หลังและศีรษะตั้งตรง โดยอยู่หลังปลายเท้า
เหยียดเข่าขึ้นขึ้นสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง



งอและเหยียดสะโพก

ยืนจับพนักเก้าอี้ งอเข่าซ้ายยกขึ้นมาให้ใกล้หน้าอก
พยายามอย่าให้ลำตัวงอ หย่อนขาซ้ายลง แล้วเหยียดไป
ด้านหลังให้เข่าเหยียดตรง ดึงขากลับสู่ท่าเริ่มต้น
ขวา : ทำซ้ำ 10 ครั้ง ซ้าย : ทำซ้ำ 10 ครั้ง



โยกลำตัว

ยืนแยกเท้ากว้างพอประมาณ โยกหรือเอียงลำตัวไป
ด้านขวา แล้วกลับมาด้านซ้าย สลับไปมา
พยายามยืนให้ตรงที่สุดเท่าที่เป็นไปได้
ทำซ้ำ 10 ครั้ง