ELDERLY EXERCISE PROGRAM FOR HALE 75 YEARS

E75

สูงวัยแข็งแรง
กับกรมอนามัย

โปรแกรม
การออกกำลังกาย

เพื่อผู้สูงวัยแข็งแรงและกระฉับกระเฉง E75

ELDERLY EXERCISE PROGRAM FOR HEALE 75 YEARS

กรมอนามัย

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
พิมพ์ครั้งที่ 2 : ธันวาคม 2562

15 ท่า 2 รอบ 2 วัน / สัปดาห์

แข็งแรง สุขภาพดี 75 ปี ++

สูงวัยทั้งหลาย บริหารร่างกายกันเถอะ

รับชมวิดีโอ
บริหารกาย
สูงวัยแข็งแรง
กับกรมอนามัย
ได้ที่นี่

SCAN ME

โปรแกรมการออกกำลังกาย
เพื่อผู้สูงวัยแข็งแรงและกระฉับกระเฉง E75
ELDERLY EXERCISE PROGRAM FOR HALE 75 YEARS

คำนำ

ปัจจุบันโลกของเราได้กลายเป็นสังคมสูงอายุแล้วในปี 2560 โลกมีประชากรสูงอายุ หรือคนที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไปมากถึง 962 ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ 13 ของประชากรโลกทั้งหมด 7,550 ล้านคน ในประเทศไทยมีประชากรอายุ 60ปี ขึ้นไปจำนวน ประมาณ 11 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 17.04 จากประชากรทั้งหมด คาดประมาณว่าอีกไม่เกิน 4 ปี ข้างหน้านี้ประเทศไทยก็จะกลายเป็นสังคมสูงอายุ อย่างสมบูรณ์ โดยผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เข้าสู่ภาวะเสื่อมถอยของอวัยวะและระบบการทำงานต่างๆ เช่น กระดูกและกล้ามเนื้อ มีความแข็งแรงและความยืดหยุ่นลดน้อยลง ทำให้ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันได้ลดลง ขาดความกระฉับกระเฉง การรับรู้ การแสดงปฏิกิริยาช้าลง ความจำลดลง มีภาวะสมองเสื่อม จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการบริหารกายที่เพียงพอเหมาะสมให้กับผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงของกล้ามเนื้อและป้องกันภาวะความเสื่อมของร่างกายในด้านต่างๆ ส่งผลให้ผู้อายุมีร่างกายที่แข็งแรง ใช้ชีวิตอย่างกระฉับเฉง และมี คุณภาพชีวิตที่ดี

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ หวังว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในสูงอายุ และสามารถใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉง และให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายผู้สูงอายุมีอายุคาดเฉลี่ยของการมีสุขภาพดีที่ 75 ปี

กรมอนามัย
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

สารบัญ

บทนำ

ท่าบริหารกล้ามเนื้อส่วนบน

ท่าที่ 1 แกว่งแขนสูงกำมือ แบมือ 6

ท่าที่ 2 กางแขน แตะมือเหนือศีรษะ 7

ท่าที่ 3 กางศอก 8

ท่าที่ 4 หุบศอก 9

ท่าที่ 5 กำหมัดชูแขน 10

ท่าบริหารกล้ามเนื้อส่วนแกนกลาง

ท่าที่ 6 เหวี่ยงแขน บิดลำตัว 11

ท่าที่ 7 ยกเข่า บิดลำตัว 12

ท่าที่ 8 นอนหงาย ยกขา ยกแขน 13

ท่าบริหารกล้ามเนื้อส่วนล่าง

ท่าที่ 9 ย่ำเท้า ยกเข่าสูง 14

ท่าที่ 10 ย่ำเท้า งอขา ยกส้นเท้า 15

ท่าทดแทนที่ 10 เกาะผนัง ยกส้นเท้า 16

ท่าที่ 11 ย่อเข่า 17

ท่าทดแทนที่ 11 ย่อเข่าพิงผนัง 18

ท่าที่ 12 นอนหงาย ยกสะโพกสูง 19

ท่าที่ 13 ย่อเข่าก้าวด้านข้าง 20

ท่าทดแทนที่ 13 (แบบที่ 1) เกาะผนังกางขา 21

ท่าทดแทนที่ 13 (แบบที่ 2) นอนตะแคงกางขาขึ้น 22

ท่าทดแทนที่ 13 (แบบที่ 3) ก้าวเท้าทางด้านข้าง 23

ท่าที่ 14 นั่งยกขา 24

ท่าทดแทนที่ 14 (แบบที่ 1) นอนราบยกขา 25

ท่าทดแทนที่ 14 (แบบที่ 2) นั่งเก้าอี้ เตะขาขึ้น 26

ท่าที่ 15 นั่งกางขา 27

ท่าทดแทนที่ 15 นั่งเก้าอี้ กางขา 28

บทนำ

การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง อดทนของกล้ามเนื้อ เป็นการพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงของเซลล์กล้ามเนื้อและเซลล์กระดูกให้แข็งแรงอดทน เพื่อช่วยรองรับแรงกระแทก น้ำหนักตัว และช่วยชะลอหรือป้องกันการเสื่อมสภาพของเซลล์กล้ามเนื้อและเซลล์กระดูกรวมทั้งระบบโครงสร้างร่างกาย ซึ่งมีความสำคัญในการออกแรง และการเคลื่อนไหวของร่างกายต่าง ๆเช่น การเดิน การหยิบจับสิ่งของ การยกของ การลุกขึ้นยืน-นั่ง จะทำให้ร่างกายสามารถดำเนินกิจวัตรประจำวันต่าง ๆได้มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้จะส่งผลให้การเผาผลาญ และผลิตพลังงานของร่างกายเพิ่มขึ้น การออกกำลังกายแบบแรงต้านในผู้สูงอายุจะช่วยป้องกันและบำบัดอาการข้อเสื่อม ข้อติดกระดูกบาง ระบบประสาทรับรู้สั่งการเคลื่อนไหวที่เสื่อมสภาพตลอดจนช่วยให้เกิดความสัมพันธ์และความมั่นคงในการทรงตัว ในแต่ละอิริยาบถของการเคลื่อนไหว

โปรแกรมการออกกำลังกาย E75 เป็นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ รวมทั้งฝึกสมาธิบริหารสมองในการควบคุมการเคลื่อนไหว และฝึกการทรงตัว ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความแข็งแรง ใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉง และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายผู้สูงอายุ มีอายุคาดเฉลี่ยของการมีสุขภาพดีที่ 75 ปี ผู้สูงอายุสามารถทำการบริหารร่างกายได้ง่ายๆได้ทุกๆที่ โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ ประกอบด้วย ท่าการบริหารกาย 15 ท่า และสำหรับผู้สูงอายุที่กล้ามเนื้อต้นขาที่ยังไม่แข็งแรง การทรงตัวไม่ดี จะมีท่าฝึกทดแทน เพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้สูงอายุสามารถบริหารร่างกายในท่าที่เหมาะสมและปลอดภัย กลุ่มกล้ามเนื้อเป้าหมายในการบริหารและเสริมสร้างความแข็งแรง

ประกอบด้วย

1. กลุ่มกล้ามเนื้อส่วนบน ได้แก่ อก บ่า หลังส่วนบน หัวไหล่ และแขน
2. กลุ่มกล้ามเนื้อส่วนกลาง ได้แก่ หน้าท้อง ลำตัว และหลังส่วนล่าง
3. กลุ่มกล้ามเนื้อส่วนล่าง ได้แก่ สะโพก ต้นขา และน่อง

โปรแกรมการออกกำลังกาย
เพื่อผู้สูงวัยแข็งแรงและกระฉับกระเฉง E75

ท่าบริหารกล้ามเนื้อส่วนบน

ท่าที่ 1 แกว่งแขนสูงกำมือ แบมือ
ท่าที่ 2 กางแขน แตะมือเหนือศีรษะ
ท่าที่ 3 กางศอก
ท่าที่ 4 หุบศอก
ท่าที่ 5 กำหมัดชูแขน

ท่าบริหารกล้ามเนื้อส่วนกลาง

ท่าที่ 6 เหวี่ยงแขน บิดลำตัว
ท่าที่ 7 ยกเข่า บิดลำตัว
ท่าที่ 8 นอนหงาย ยกขา ยกแขน

ท่าบริหารกล้ามเนื้อส่วนล่าง

ท่าที่ 9 ย่ำเท้า ยกเข่าสูง
ท่าที่ 10 ย่ำเท้า งอขา ยกส้นเท้า
ท่าทดแทนที่ 10 เกาะผนัง ยกส้นเท้า
ท่าที่ 11 ย่อเข่า
ท่าทดแทนที่ 11 ย่อเข่าพิงผนัง
ท่าที่ 12 ท่านอนหงาย ยกสะโพกสูง
ท่าที่ 13 ย่อเข่าก้าวด้านข้าง
ท่าทดแทนที่ 13 (แบบที่ 1) เกาะผนังกางขา
ท่าทดแทนที่ 13 (แบบที่ 2) นอนตะแคงกางขาขึ้น
ท่าทดแทนที่ 13 (แบบที่ 3) ก้าวเท้าทางด้านข้าง
ท่าที่ 14 นั่งยกขา
ท่าทดแทนที่ 14 (แบบที่ 1) นอนราบยกขา
ท่าทดแทนที่ 14 (แบบที่ 2) นั่งเก้าอี้ เตะขาขึ้น
ท่าที่ 15 นั่งกางขา
ท่าทดแทนที่ 15 นั่งเก้าอี้ กางขา

โปรแกรมการออกกำลังกาย E75 เป็นแบบสถานี

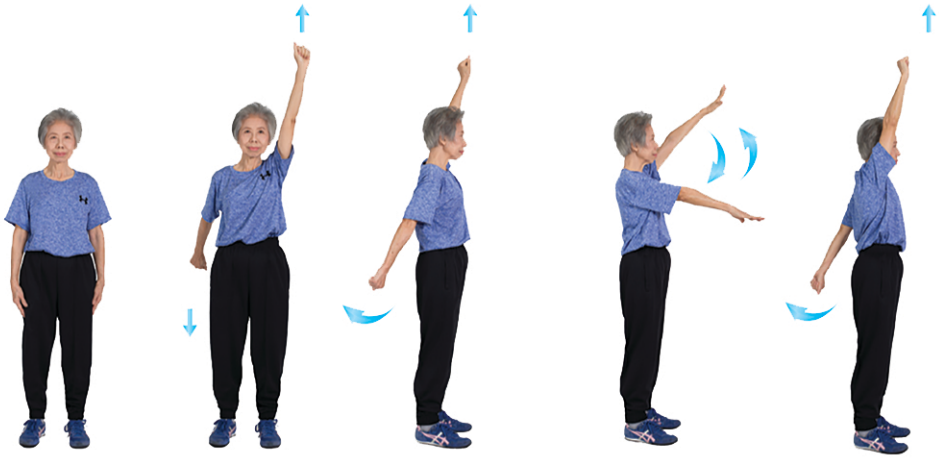
โดยบริหารท่าละ 12–15 ครั้ง จำนวน 2 รอบ (Set) ระยะเวลาพักระหว่างท่าบริหาร 30 วินาที ตัวอย่างเช่น

บริหารรอบ (Set)ที่ 1 : บริหารท่าที่ 1 – *พัก 30 วินาที* – **บริหารท่าที่ 2** – *พัก 30 วินาที* .....
.....**บริหารท่าที่ 14** – *พัก 30 วินาที* – **บริหารท่าที่ 15** – *พัก 1–2 นาที*

บริหารรอบ (Set)ที่ 2 : บริหารท่าที่ 1 – *พัก 30 วินาที* – **บริหารท่าที่ 2** – *พัก 30 วินาที* .....
.....**บริหารท่าที่ 14** – *พัก 30 วินาที* – **บริหารท่าที่ 15** – *ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ*

ควรบริหาร 2 – 3 วัน/สัปดาห์

ท่าที่ 1 แกว่งแขนสูงกำมือ แบมือ



1. ยืนตรง ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ และเหวี่ยงแขนไปทางด้านหลัง
2. กำมือ เมื่อแกว่งแขนขึ้น – ลง จนสุดการเคลื่อนไหว
3. คลายมือ ในช่วงลดแขนลง และยกแขนขึ้นขณะสลับข้าง

ปฏิบัติสลับข้างขวาและซ้ายนับเป็น 1 ครั้ง

ปฏิบัติต่อเนื่องกัน
12-15 ครั้ง

◆ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อหัวไหล่ด้านหน้า และหัวไหล่ด้านหลัง
- ฝึกสมาธิและบริหารสมองในการควบคุมการเคลื่อนไหวของแขน และการกำมือ-แบมือ

ท่าที่ 2 กางแขน แตะมือเหนือศีรษะ

1. กางแขน
2. ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ หลังมือแตะกัน
3. หุบแขนลง แนบลำตัว

ปฏิบัติตั้งแต่เริ่มต้นจนจบนับเป็น 1 ครั้ง

ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง

ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณน่าและไหล่
- ป้องกันและแก้ปัญหาอาการปวดน่าและไหล่ หรือ ออฟฟิศซินโดรม

ท่าที่ 3 กางศอก

1. ยกแขนขึ้น กำมือ กางศอก ให้อยู่ระดับหน้าอก

2. เหนี่ยวแขนและศอกไปด้านหลัง ให้เลยลำตัวให้มากที่สุด หยุดนิ่งไว้ 2 วินาที

3. หุบแขนและศอก มาด้านหน้า นับเป็น 1 ครั้ง

ปฏิบัติสลับกับท่าที่ 4 หุบศอก

ปฏิบัติต่อเนื่องกัน
12-15 ครั้ง

◆ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อไหล่ด้านหลัง หลังส่วนบน และสะบัก
- ฝึกการประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อหลังส่วนบน หน้าอก และไหล่
- ฝึกสมาธิและบริหารสมองในการควบคุมการเคลื่อนไหวและการทำมือ-แขน

ท่าที่ 4 หุบศอก

1. ยกแขนขึ้น กำมือ กางศอก ให้อยู่ระดับหน้าอก

2. แบบมือหุบศอกทั้งสองข้างเข้าหากัน จนฝ่ามือและศอกประกบชิดกัน ออกแรงดันแขนและศอก ค้างไว้ 2 วินาที

3. กางศอกไปด้านหลัง กำมือ นับเป็น 1 ครั้ง

ปฏิบัติสลับกับท่าที่ 3 กางศอก

ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง

◆ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก และไหล่ด้านหน้า
- ฝึกการประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อหลังส่วนบน หน้าอก และไหล่
- ฝึกสมาธิและบริหารสมองในการควบคุมการเคลื่อนไหวและการกำมือ-แบมือ

ท่าที่ 5 กำหมัดชูแขน

1. ยกแขนกางศอกขึ้นระดับหน้าอก แบมือ มืออีกข้างท้าวเอว

2. เอียงลำตัวไปทางด้านข้าง พร้อมกับชูแขน กำมือขึ้นเหนือศีรษะ

3. ลดแขนลงระดับหน้าอก แบมือ นับเป็น 1 ครั้ง

◆ ปฏิบัติต่อเนื่องจนครบจำนวนแล้วจึงสลับข้าง

ปฏิบัติต่อเนื่องกัน
12-15 ครั้ง

ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณบ่า ไหล่ และลำตัวด้านข้าง
- ฝึกสมาธิและบริหารสมองในการควบคุมการเคลื่อนไหวของแขนและการกำมือ-แบมือ

ท่าที่ 6 เหวี่ยงแขน บิดลำตัว

1. เหวี่ยงแขนทั้ง 2 ข้างเฉียงขึ้น บิดลำตัวไปทางด้านหลัง ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ กำมือ

2. ลดแขนลง บิดลำตัวกลับ แบมือ

3. เหวี่ยงแขนทั้ง 2 ข้างเฉียงขึ้นสลับด้าน บิดลำตัวไปทางด้านหลัง ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ กำมือ

◆ ปฏิบัติตั้งแต่เริ่มต้นจนจบนับเป็น 1 ครั้ง

ปฏิบัติต่อเนื่องกัน
12-15 ครั้ง

ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณ แกนกลางลำตัว ไหล่ และหลัง
- ฝึกสมาธิและบริหารสมองในการควบคุมการเคลื่อนไหวของแขน และการกำมือ-แบมือ

ท่าที่ 7 ยกเข่า บิดลำตัว

1. ยกแขน กางศอกทั้ง 2 ข้าง แบมืออยู่ระดับศีรษะ

2. ยกขาซ้ายขึ้น งอเข่าสูงระดับเอว กำมือพร้อมบิดลำตัวไปทางซ้าย

3. ลดขาลง วางเท้ากับพื้น บิดลำตัวกลับ กางศอกทั้ง 2 ข้าง แบมือ

4. ยกขาขวาขึ้น งอเข่าสูงระดับเอว กำมือพร้อมบิดลำตัวไปทางขวา

ปฏิบัติสลับข้างขวาและซ้ายนับเป็น 1 ครั้ง

ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณแบบรวมส่วน ได้แก่ หน้าท้อง ลำตัวด้านข้าง หลัง และไหล่
- ฝึกการประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ
- ฝึกการทรงตัว
- ฝึกสมาธิและบริหารสมองในการควบคุมการเคลื่อนไหวและการกำมือ-แบมือ

ปฏิบัติต่อเนื่องกัน
12-15 ครั้ง

ท่าที่ 8 นอนหงาย ยกขา ยกแขน

1. นอนราบกับพื้น เหยียดขา กางศอก มือแตะศีรษะ

2. ยกขาซ้าย พร้อมยกลำตัวและแขนขวาขึ้น โดยให้มือขวาเข้าหาขาซ้าย วางขา ลดลำตัวและแขนลง กลับสู่ท่านอนหงาย

◆ ปฏิบัติสลับข้างขวาและซ้ายนับเป็น 1 ครั้ง

ปฏิบัติต่อเนื่องกัน
12-15 ครั้ง

ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณแบบรวมส่วน ได้แก่ ไหล่ หน้าท้อง ลำตัว สะโพก และขา
- ฝึกการประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ

ท่าที่ 9 ย่ำเท้า ยกเข่าสูง

ย่ำเท้าอยู่กับที่ ยกเข่าสูงระดับสะโพก
สลับกัน ซ้าย - ขวา
พร้อมแกว่งแขน

ปฏิบัติสลับข้างขวาและซ้ายนับเป็น 1 ครั้ง

ปฏิบัติต่อเนื่องกัน
20 ครั้ง

ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณ สะโพกด้านหน้า ต้นขาด้านหน้า หน้าท้องส่วนล่าง
- ฝึกการทรงตัว
- กระตุ้นการทำงานของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด

ท่าที่ 10 ย่ำเท้า งอขา ยกส้นเท้า

1. งอเข่า ยกส้นเท้าไปทางด้านหลัง ส้นเท้าสูงระดับเข่า

2. ปฏิบัติสลับกับซ้าย – ขวา ย่ำเท้าอยู่กับที่ พร้อมแกว่งแขน

ปฏิบัติสลับข้างขวาและซ้ายนับเป็น 1 ครั้ง

ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 20 ครั้ง

◆ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณ ต้นขาด้านหลังและสะโพกด้านหลัง
- ฝึกการทรงตัว
- กระตุ้นการทำงานของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด

ท่าทดแทน ท่าเกาะผนัง ยกส้นเท้า

ท่าที่ 10 สำหรับผู้สูงอายุที่กล้ามเนื้อต้นขายังไม่แข็งแรง การทรงตัวยังไม่ดี

1. ยืนหันหน้าเข้าหาผนัง ห่างจากผนังประมาณ 1 ช่วงแขน ใช้มือทั้งสองข้างยันผนัง

2. งอเข่า ยกส้นเท้าไปทางด้านหลัง ส้นเท้าสูงระดับเข่า

ปฏิบัติสลับข้างขวาและซ้ายนับเป็น 1 ครั้ง

ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 20 ครั้ง

ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลัง
- ฝึกการทรงตัว
- กระตุ้นการทำงานของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด

ท่าที่ 11 ย่อเข่า

1. ยืนแยกขากว้าง
ประมาณ 1 ช่วงไหล่
แขนแนบลำตัว

2. ย่อเข่า งอสะโพก
ทิ้งน้ำหนักตัวไปทางด้านหลัง
เข่าไม่เลยแนวปลายเท้า

3. เหยียดขา ยืนตรง
แขนแนบลำตัว

ปฏิบัติตั้งแต่เริ่มต้นจนจบนับเป็น 1 ครั้ง

ปฏิบัติต่อเนื่องกัน
12-15 ครั้ง

◆ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณต้นขา และสะโพก

ท่าทดแทน ท่าย่อเข่าพิงผนัง

ท่าที่ 11 สำหรับผู้สูงอายุที่กล้ามเนื้อต้นขายังไม่แข็งแรง การทรงตัวไม่ดี

1. ยืนหลังพิงผนังเท้าห่างจากผนัง ประมาณครึ่งก้าว

2. ย่อเข่าลง จนกระทั่งต้นขาขนานพื้น หรือเข่างอประมาณ 90 องศา ค้างไว้ 10 วินาที

3. เหยียดขา ยืนตรง

ปฏิบัติตั้งแต่เริ่มต้นจนจบนับเป็น 1 ครั้ง

ปฏิบัติต่อเนื่องกัน **8-10 ครั้ง**

◆ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหน้าและสะโพก

ท่าที่ 12 นอนหงาย ยกสะโพกสูง

1. นอนหงายชันเข่า เท้าแยกจากกันเล็กน้อย

2. ออกแรงยกสะโพกและเชิงกรานขึ้นจากพื้นให้สูงที่สุดเท่าที่คงค้างไว้ 1-2 วินาที

3. ลดสะโพกลงกลับสู่พื้น นับเป็น 1 ครั้ง

ปฏิบัติตั้งแต่เริ่มต้นจนจบนับเป็น 1 ครั้ง

ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง

ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณ สะโพก ต้นขาด้านหลัง และหลังส่วนล่าง

ท่าที่ 13 ย่อเข่าก้าวด้านข้าง

1. ยืนเท้าชิด มือท้าวเอว ลำตัวตรง
2. ก้าวเท้าซ้ายออกทางด้านข้าง พร้อมกับ ย่อขาขวา
3. ชิดเท้าซ้าย เหยียดขาขวา กลับคืนมาสู่ท่ายืน

ปฏิบัติต่อเนื่องจนครบจำนวนแล้วจึงสลับข้าง

ปฏิบัติต่อเนื่องกัน
12-15 ครั้ง

ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณ ต้นขา และสะโพกด้านนอก
- ฝึกการทรงตัว
- ป้องกันการหกล้ม

ท่าทดแทน ท่าเกาะผนังกางขา

ท่าที่ 13 (แบบที่ 1)

สำหรับผู้สูงอายุที่กล้ามเนื้อสะโพกและต้นขายังไม่แข็งแรงการทรงตัวไม่ดี

1. ยืนหันหน้าเข้าหาผนัง ใช้มือทั้งสองข้างเกาะผนังเพื่อการทรงตัว

2. ยกขากางออกทางด้านข้าง ปลายเท้าชี้เข้าหาผนัง

3. หุบขา กลับคืนมาสู่ท่ายืน

ปฏิบัติต่อเนื่องจนครบจำนวนแล้วจึงสลับข้าง

ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง

ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณ ต้นขาด้านข้าง และสะโพกด้านนอก
- ฝึกการทรงตัว
- ป้องกันการหกล้ม

ท่าทดแทน ท่านอนตะแคงกางขาขึ้น

ท่าที่ 13 (แบบที่ 2)

สำหรับผู้สูงอายุที่กล้ามเนื้อสะโพกและต้นขายังไม่แข็งแรงการทรงตัวไม่ดี

1. นอนตะแคงข้าง มือท้าวศีรษะและวางผ่านหน้าลำตัว
2. ยกขากางออกทางด้านบน ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า
3. หุบขา กลับคืนมาสู่ท่ายืน

ปฏิบัติต่อเนื่องจนครบจำนวนแล้วจึงสลับข้าง

ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง

◆ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณ ต้นขาด้านข้าง และสะโพกด้านนอก
- ฝึกการทรงตัว
- ป้องกันการหกล้ม

ท่าทดแทน ท่าก้าวเท้าทางด้านข้าง

ท่าที่ 13 (แบบที่ 3)

สำหรับผู้สูงอายุที่กล้ามเนื้อสะโพกและต้นขายังไม่แข็งแรงการทรงตัวไม่ดี

1. ยืนเท้าชิด มือท้าวเอว ลำตัวตรง

2. ก้าวเท้าซ้ายออกทางด้านข้าง

3. ชิดเท้าซ้าย กลับคืนมาสู่ท่ายืน

ปฏิบัติต่อเนื่องจนครบจำนวนแล้วจึงสลับข้าง

ปฏิบัติต่อเนื่องกัน
12-15 ครั้ง

◆ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณ ต้นขาด้านข้าง และสะโพกด้านนอก ด้านใน
- ฝึกการทรงตัว
- ป้องกันการหกล้ม

ท่าที่ 14 นั่งยกขา

1. นั่งเหยียดขาทั้งสองข้างไปข้างหน้า มือทั้งสองข้างยันพื้นไว้ทางด้านหลังลำตัว

2. ยกขาขึ้นให้ปลายเท้าสูงระดับอก คงค้างไว้ 1-2 วินาที แล้ววางเท้าลงช้าๆ

ปฏิบัติต่อเนื่องจนครบจำนวนแล้วจึงสลับข้าง

ปฏิบัติต่อเนื่องกัน
12-15 ครั้ง

◆ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณ สะโพกด้านหน้า ต้นขาด้านหน้า และหน้าท้องส่วนล่าง
- บริหารข้อเข่าให้แข็งแรง

ท่าทดแทน ท่านอนราบยกขา

ท่าที่ 14 (แบบที่ 1)

1. นอนราบกับพื้น

2. ยกขาขึ้น ปลายเท้าชี้ไปทางศีรษะ แล้ววางเท้าลงช้าๆ

ปฏิบัติต่อเนื่องจนครบจำนวนแล้วจึงสลับข้าง

ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง

◆ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณ สะโพกด้านหน้า ต้นขาด้านหน้า และหน้าท้องส่วนล่าง
- บริหารข้อเข่าให้แข็งแรง

ท่าทดแทน ท่านั่งกับเก้าอี้ เตะขาขึ้น

ท่าที่ 14 (แบบที่ 2)

1. นั่งเก้าอี้ ลำตัวตรง แขนอยู่ด้านข้างลำตัว

2. เตะขาขึ้น จนขาตรง ปลายเท้าชี้ขึ้นค้านบน คงค้างไว้ 1-2 วินาที แล้ววางเท้าลงช้าๆ

ปฏิบัติต่อเนื่องจนครบจำนวนแล้วจึงสลับข้าง

ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง

ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณ ต้นขาด้านหน้า และหน้าท้องส่วนล่าง
- บริหารข้อเข่าให้แข็งแรง

ท่าที่ 15 นั่งกางขา

1. นั่งกับพื้นเหยียดขาทั้งสองข้างไปข้างหน้า มือทั้งสองข้างวางพื้นไว้ทางด้านหลังลำตัว

2. ยกขาซ้ายจากพื้นเล็กน้อย กางขาออกให้ได้ระยะมากที่สุด แล้วหุบขากลับที่เดิม

ปฏิบัติต่อเนื่องจนครบจำนวนแล้วจึงสลับข้าง

ปฏิบัติต่อเนื่องกัน
12-15 ครั้ง

ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณ สะโพกด้านนอก และด้านใน
- สร้างความมั่นคงในการเคลื่อนไหว และการทรงตัว

ท่าทดแทน ท่านั่งเก้าอี้ กางขา

ท่าที่ 15

1. นั่งบนเก้าอี้ ยกขาขึ้น
2. กางขาออกด้านข้าง ให้ได้ระยะมากที่สุด
3. หุบขากลับที่เดิม
4. ลดขาลงสู่พื้น

ปฏิบัติต่อเนื่องจนครบจำนวนแล้วจึงสลับข้าง

ปฏิบัติต่อเนื่องกัน
12-15 ครั้ง

ประโยชน์

- บริหารกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณ สะโพกด้านนอก ด้านใน และด้านหน้า
- สร้างความมั่นคงในการเคลื่อนไหว และการทรงตัว

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

1. แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร — อธิบดีกรมอนามัย
2. นายแพทย์บัญชา ค้าของ — รองอธิบดีกรมอนามัย
3. นายแพทย์อุดม อัศวุตมางกุร — ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

ผู้เชี่ยวชาญ

ศาสตราจารย์เจริญ กระบวนรัตน์ — ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย SCG Badminton Academy

บรรณาธิการ

1. นางสาวอำนวย ภูภัทรพงศ์ — กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
2. นายชัยรัชต์ จันทร์ตรี — กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

เรียบเรียงเนื้อหา

นายชัยรัชต์ จันทร์ตรี — กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

จัดพิมพ์โดย

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-2590-4589 โทรสาร 0-2590-4584
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
พิมพ์ครั้งที่ 2 : ธันวาคม 2562

ดาวน์โหลด
คู่มือโปรแกรม
การออกกำลังกาย E75
ได้ที่นี่

SCAN ME

รับชมวีดีโอ
บริหารกาย
สูงวัยแข็งแรง
กับกรมอนามัย
ได้ที่นี่

SCAN ME

กรมอนามัย

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-2590-4589 โทรสาร 0-2590-4584