



กรมอนามัย

โปรแกรมการออกกำลังกาย

สำหรับผู้สูงอายุแข็งแรงและกระฉับกระเฉง E75

ELDERLY EXERCISE PROGRAM FOR HEALE 75 YEARS

ELDERLY EXERCISE PROGRAM FOR HALE 75 YEARS

E75

สูงวัยแข็งแรง

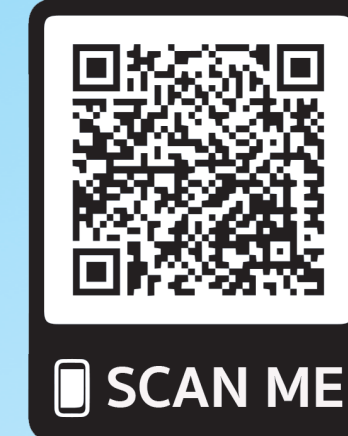
กับกรมอนามัย

ดาวน์โหลด
โปสเตอร์โปรแกรม
การออกกำลังกาย E75
ได้ที่



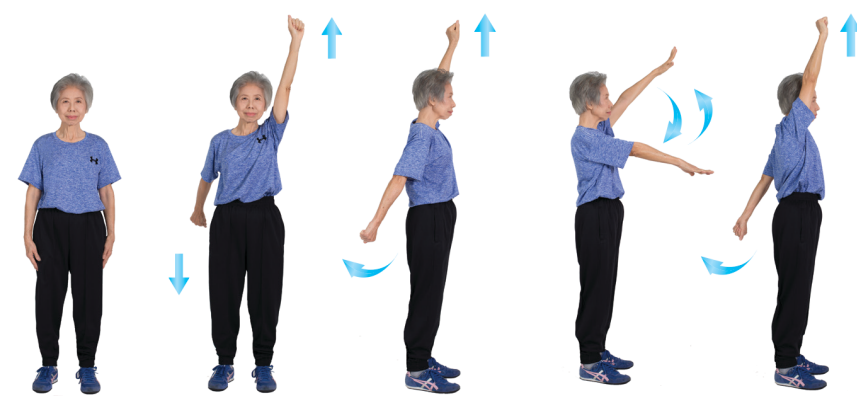
SCAN ME

รับชมวิดีโอ
บริหารกาย
สูงวัยแข็งแรง
กับกรมอนามัย
ได้ที่



SCAN ME

ท่าที่ 1 แกว่งแขนสูงท่ามือ แขนมือ



- ยืนตรง ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ และเหยียดแขนไปทางด้านหลัง
- ท่ามือ แกว่งแขนขึ้น - ลง จนสุดการเคลื่อนไหว
- คลายมือ ในช่วงคลายแขน และยกแขนขึ้นขณะสลับข้าง

◇ ปฏิบัติสลับข้างขวาและซ้ายนับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง ◇

ท่าที่ 2 กางแขน แตะมือเหนือศีรษะ



- กางแขน
- ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ หลังมือแตะกัน
- หุบแขนลง แบบลำตัว

◇ ปฏิบัติตั้งแต่มุมต้นจนนับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง ◇

ท่าที่ 3 กางศอก



- ยกแขนขึ้น ท่ามือ กางศอก ให้อยู่ระดับหน้าอก
- เหยียดแขนและศอกไปด้านหลัง ให้อยู่ระดับหน้าอกที่สุด หยุดไว้ 2-5 นาที
- หุบแขนและศอก มาด้านหน้า นับเป็น 1 ครั้ง

◇ ปฏิบัติสลับกับท่าที่ 4 หุบศอก ต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง ◇

ท่าที่ 4 หุบศอก



- ยกแขนขึ้น ท่ามือ กางศอก ให้อยู่ระดับหน้าอก
- แบบมือหุบศอกทั้งสองข้างเข้าหากัน ออกแรงดันแขนและศอก ค้างไว้ 2-5 นาที
- กางศอกไปด้านหลัง ท่ามือ นับเป็น 1 ครั้ง

◇ ปฏิบัติสลับกับท่าที่ 3 กางศอก ต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง ◇

ท่าที่ 5 ท่าหมึกชูแขน



- ยกแขนกางศอกขึ้นระดับหน้าอก แขนมือ มีอศอกข้างก้าวเดียว
- เหยียดลำตัวไปทางด้านข้าง พร้อมกับชูแขน ท่ามือขึ้นเหนือศีรษะ
- ลดแขนลงระดับหน้าอก แขนมือ นับเป็น 1 ครั้ง

◇ ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง แล้วสลับข้างเปลี่ยนแขน ◇

ท่าที่ 6 เหยียดแขน บิดลำตัว



- เหยียดแขนทั้ง 2 ข้างเหยียดขึ้น บิดลำตัวไปทางด้านหลัง
- ลดแขนลง บิดลำตัวกลับ แขนมือ ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ ท่ามือ
- เหยียดแขนทั้ง 2 ข้างเหยียดขึ้นสลับด้าน บิดลำตัวไปทางด้านหลัง ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ ท่ามือ

◇ ปฏิบัติตั้งแต่มุมต้นจนนับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง ◇

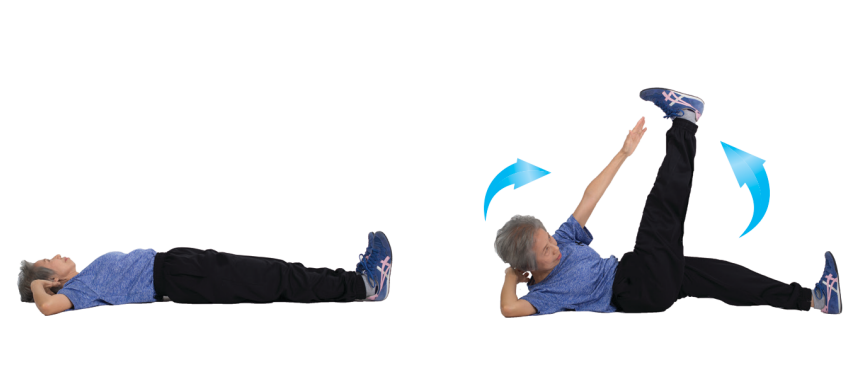
ท่าที่ 7 ยกเข่า บิดลำตัว



- ยกแขน กางศอกทั้ง 2 ข้าง แขนมืออยู่ระดับศีรษะ
- ยกขาซ้ายขึ้น งอเข่าสู่ระดับเอว ท่ามือหรือบิดลำตัวไปทางด้านซ้าย
- ลดขาลง วางเท้ากับพื้น บิดลำตัวกลับ กางศอกทั้ง 2 ข้าง แขนมือ
- ยกขาขวาขึ้น งอเข่าสู่ระดับเอว ท่ามือหรือบิดลำตัวไปทางด้านขวา

◇ ปฏิบัติสลับข้างขวาและซ้ายนับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง ◇

ท่าที่ 8 นอนหงาย ยกขา ยกแขน



- นอนราบกับพื้น เหยียดขา กางศอก มือแตะศีรษะ
- ยกขาซ้าย พร้อมกับยกลำตัวและแขนขาขึ้น โดยให้มือขวาเข้าหาขาซ้าย วางขา ปลายเท้าและแขนลง กลับสู่ท่านอนหงาย

◇ ปฏิบัติสลับข้าง ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง ◇

ท่าที่ 9 ย่ำเท้า ยกเข่าสูง



- ย่ำเท้าอยู่กับที่ ยกเข่าสู่ระดับสะโพก สลับกับ ซ้าย - ขวา พร้อมแกว่งแขน

◇ ปฏิบัติสลับข้างขวาและซ้ายนับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 20 ครั้ง ◇

ท่าที่ 10 ย่ำเท้า วอขา ยกส้นเท้า



- วอขา ยกส้นเท้าไปทางด้านหลัง สิ้นเท้าสู่ระดับเข่า
- ปฏิบัติสลับกับซ้าย - ขวา ย่ำเท้าอยู่กับที่ พร้อมแกว่งแขน

◇ ปฏิบัติสลับข้างขวาและซ้ายนับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 20 ครั้ง ◇

ท่าที่ 11 ย่อเข่า



- ยืนเหยียดขาตรง ประมาณ 1 ช่วงไหล่ แขนแบบลำตัว
- ย่อเข่า งอสะโพก ค้างน้ำหนักตัวไปทางด้านหลัง เข่าไม่เลยแนวปลายเท้า
- เหยียดขา ยืนตรง แบบแบบลำตัว

◇ ปฏิบัติตั้งแต่มุมต้นจนนับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง ◇

ท่าที่ 12 นอนหงาย ยกสะโพกสูง



- นอนหงายชันเข่า เท้าแยกจากกันเล็กน้อย
- ออกแรงยกสะโพกและเอียงกราม ขึ้นจากพื้นให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ ค้างไว้ 1-2 นาที
- ลดสะโพกลงสู่พื้น นับเป็น 1 ครั้ง

◇ ปฏิบัติตั้งแต่มุมต้นจนนับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง ◇

ท่าที่ 13 ย่อเข่าก้าวด้านข้าง



- ยืนเท้าชิด มือก้าวเดียว ลำตัวตรง
- ก้าวเท้าซ้ายออกทางด้านข้าง พร้อมกับ ย่อเข่าขวา
- ชิดเท้าซ้าย เหยียดขาขวา กลับคืนมาสู่ท่ายืน

◇ ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง แล้วจึงสลับข้าง ◇

ท่าที่ 14 นิ่งยกขา



- นั่งเหยียดขาทั้งสองข้างไปข้างหน้า มือทั้งสองข้างยันพื้นไว้ทางด้านหลังลำตัว
- ยกขาขึ้นให้ปลายเท้าสู่ระดับอก ค้างไว้ 1-2 นาที แล้ววางเท้าลงช้าๆ

◇ ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง แล้วจึงสลับข้าง ◇

ท่าที่ 15 นิ่งกางขา



- นั่งกับพื้นเหยียดขาทั้งสองข้างไปข้างหน้า มือทั้งสองข้างยันพื้นไว้ทางด้านหลังลำตัว
- ยกขาซ้ายจากพื้นเล็กน้อย กางขาออกให้ไต่ระดับมากที่สุด แล้วหุบขาจากส้นเท้า

◇ ปฏิบัติต่อเนื่องกัน 12-15 ครั้ง แล้วจึงสลับข้าง ◇

โปรแกรมการออกกำลังกาย E75 เป็นแบบฝึกหัด โดยบริหารท่าละ 12-15 ครั้ง จำนวน 2 รอบ (Set) ระยะเวลาพักระหว่างท่าบริหาร 30 วินาที **ควรบริหาร 2 - 3 วัน/สัปดาห์**

ตัวอย่าง 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 14 - พัก 30 วินาที - บริหารท่าที่ 2 - พัก 30 วินาที.....
.....บริหารท่าที่ 14 - พัก 30 วินาที - บริหารท่าที่ 15 - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

◇เสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ◇ฝึกสมาธิ บริหารสมอง
◇ฝึกการทรงตัว ◇สามารถเรียนรู้และฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง



กรมอนามัย

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข อาคาร 7 ชั้น 7 ต.ตลาดขวัญ ก.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 02 590 4582 <http://dopah.anamai.moph.go.th>