

ความฟิตกล้ามเนื้อ

7. จอแขวน **ต้นแขนด้านหน้า** งอศอก ยกน้ำหนัก ขึ้นหาไหล่ทั้งสองข้าง แล้วหย่อนน้ำหนักลงไม่ต้องเหยียดศอกออกเต็มที่ **ทำสลับข้าง**



2. กระเชือกแขวนเตี้ย **ต้นแขนด้านหลัง** ดึงน้ำหนักขึ้นหาไหล่ แล้วหย่อนน้ำหนักลงสู่พื้น **ทำสลับข้าง**



3.

ทางแขวน ต้นแขนด้านข้าง ทางแขวน ยกน้ำหนักขึ้นด้านข้างหย่อนน้ำหนักเข้าหาตัวอย่างช้า ๆ รักษาแผ่นหลังให้ตรง และพอนคลายตัวค่อย **ทำสลับข้าง**



4. **ต้นขาหน้า** **แขนและหน้าอก** งอศอกเกร็งข้อลำตัว เข้าใกล้ฝ่าเท้าอย่างช้า ๆ แล้วเหยียดแขนออก



5. **ต้นขา** **แขนและหน้าอก** วางเก้าอี้ติดฝ่าเท้า เพื่อให้ต้นขาตั้งเหยียดแบบตึงหน้าขาขึ้น งอศอกหย่อนลำตัวลงเข้าใกล้เก้าอี้

6. **ศอกเข้าต้นขาค้น** **แขนและหน้าอก** รักษาแผ่นหลังให้ตรง เหยียดแขนขึ้น แล้วงอศอกหย่อนลำตัวลงใกล้พื้น



7. **ข้อปลายเท้าด้านหน้า** **แขนและคอ** รักษาแผ่นหลังให้ตรง เหยียดแขนขึ้น แล้วงอศอกหย่อนลำตัวลงใกล้พื้น



8. **งอศอก** **หน้าท้อง** ไขว้แขนจับไหล่ ยกศีรษะขึ้น จากพื้นให้แผ่นหลังส่วนล่างแนบติดกับพื้น



9. **ยกไหล่** **หน้าท้อง** ไขว้แขนจับไหล่ ยกไหล่ทั้งสองข้างขึ้นจากพื้นเล็กน้อย ให้แผ่นหลังส่วนล่างแนบติดกับพื้น



ข้อแนะนำการออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

1. ควรฝึกออกกำลังกายด้วยแรงต้านของกล้ามเนื้อใหญ่ๆ 8 - 10 ท่า
2. ควรฝึกปฏิบัติซ้ำๆ ท่าละ 8 - 15 ครั้ง ต่อชุด เมื่อท่านสามารถปฏิบัติได้ 15 ครั้งอย่างสบายๆ ท่านสามารถฝึกความหนักเพิ่มขึ้นได้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสองอย่างดังนี้
 - 2.1 เพิ่มน้ำหนักที่ใช้
 - 2.2 เพิ่มการฝึกชุดที่ 2 ชุดละ 8 - 15 ครั้ง
3. ฝึกทุกวันเว้นวันหรือสัปดาห์ละ 2 - 3 วัน
4. ขณะออกกำลังกายให้หายใจเข้า-ออกปกติไม่ต้องกลืนหายใจ
5. หรือฝึกตามโปรแกรมที่แนะนำในปฏิทินบันทึก

10. **เหยียดแขนยกไหล่** **หน้าท้อง** วางแขนที่หน้าต้นขา ยกไหล่ทั้งสองข้างขึ้นพร้อมเลื่อนมือทั้งสองไปแตะหัวเข่า ไม่เกร็งศีรษะและคอ



11. **ไขว้แขนยกไหล่** **หน้าท้อง** ไขว้แขนจับไหล่ งอศอกเกร็งแขนยกไหล่ทั้งสองข้างขึ้นจากพื้น ไม่เกร็งศีรษะและคอ



12. **นอนคว่ำยกคอ** **หลัง** ยกหน้าขาขึ้น จากพื้นอย่างช้า ๆ ให้ลำคอตรง



13. **นอนคว่ำยกขาข้างเดียว** **หลัง** วางศีรษะบนมือ ยกขาข้างหนึ่งขึ้นจากพื้นช้า ๆ **ทำสลับข้าง**



14. **นอนคว่ำยกศีรษะ** **หลัง** ยกหน้าขาพร้อมขาข้างหนึ่งขึ้นจากพื้น ให้ลำคอตรง **ทำสลับข้าง**



15. **นั่งยกขาส่วนล่าง** **ต้นขา** **หน้า** นั่งบนเก้าอี้ ยกเท้าเหยียดขาขึ้นตรง ให้ต้นขาแนบติดเก้าอี้ไว้ **ทำสลับข้าง**



16. **นั่งยกขาตรง** **ต้นขา** **หน้า** นั่งบนเก้าอี้ ยกเท้าเหยียดขาขึ้นตรง และยกต้นขาให้พ้นจากเก้าอี้ **ทำสลับข้าง**



17. **ก้าวขึ้นลงบันได** **ต้นขา** **หน้า** ก้าวขึ้นบันได พร้อมเหยียดเข่าตรง แล้วถอยหลังลง **ทำสลับข้าง**



19.

เหยียดปลายเท้า **น่อง** ยืนบนเก้าอี้ เหยียดปลายเท้าขึ้น หย่อนส้นลงติดพื้น



18. **นั่งเก้าอี้ลุกขึ้น** **ต้นขา** **หน้า** นั่งบริเวณขอบเก้าอี้ มือทั้งสองข้างจับขอบและวางส้นเท้าไว้ตรงขอบเก้าอี้ ลุกขึ้นยืนบนเก้าอี้เล็กน้อยแล้วนั่งลงอย่างช้า ๆ



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

