



# “สูงวัย โกลโรค”

## ทำบริหารร่างกายสำหรับผู้สูงวัย

ด้วยความปราณณาดีจากองค์การบริหารส่วนตำบลหนองน้ำแดง



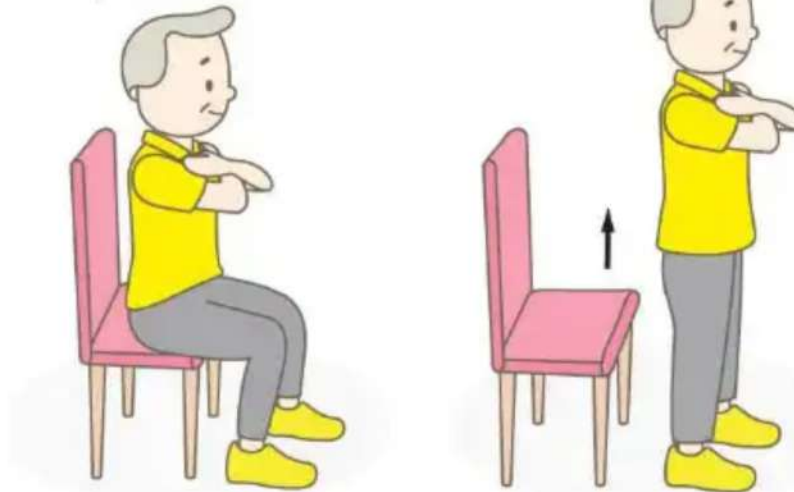
# “สูงวัย ไกลโรค”

ทำบริหารกล้ามเนื้อ

1

ท่าบริหารช่วงล่าง

นั่งให้ก้นแตะเก้าอี้ ลุกขึ้นยืนยืดตัวตรง แล้วนั่งลง ทำซ้ำๆ ไม่ต้องรีบ



วางเท้ากว้างเท่าหัวไหล่ คนที่มีปัญหาหัวเข่า หรือทำแล้วเจ็บให้ข้ามข้อนี้ไป

ด้วยความปรารถนาดี จากองค์การบริหารส่วนตำบลหนองน้ำแดง

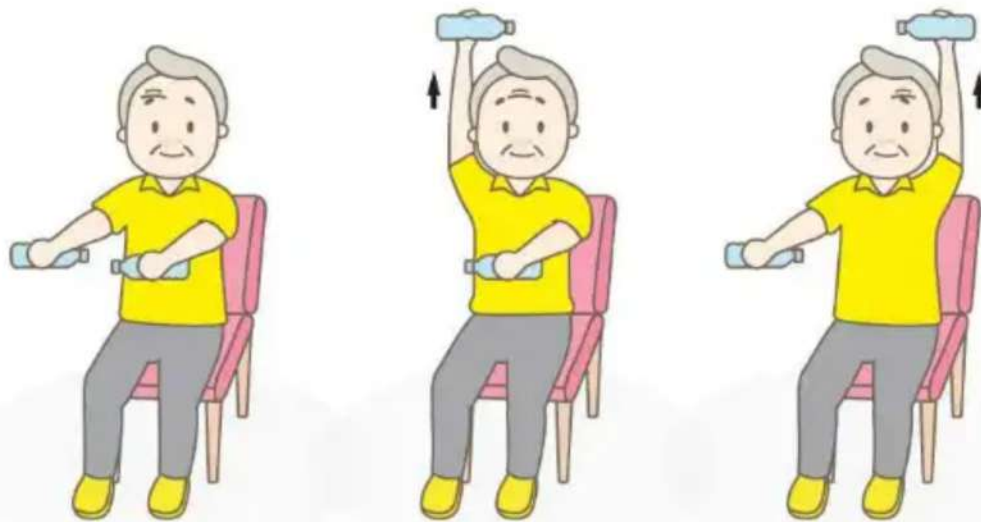


# “สูงวัย โกลโรค”

ทำบริหารกล้ามเนื้อ

## 2 ทำบริหารหัวไหล่

ยกแขนสลับ เพิ่มความหนักได้โดยการถือขวดน้ำ



แขนข้างที่ไม่ได้ยก ให้เหยียดเกร็งค้างไว้  
ระดับหัวไหล่ พยายามยกแขนให้สุด

ด้วยความปรารถนาดี จากองค์การบริหารส่วนตำบลหนองน้ำแดง



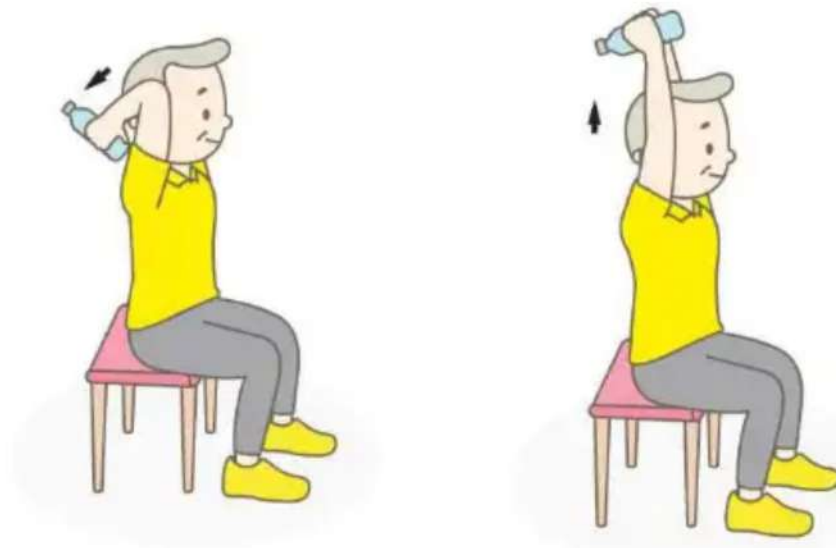
# “สูงวัย โกลโรค”

ทำบริหารกล้ามเนื้อ

3

ท่าบริหารต้นแขน

สามารถถือขวดน้ำ หรือกระเป๋าลูกเต๋าเพื่อเพิ่มความหนัก



หนีบข้อศอกไว้ข้างหู  
พับข้อศอกมาด้านหลัง แล้วออกแรงดันขึ้น

ด้วยความปรารถนาดี จากองค์การบริหารส่วนตำบลหนองน้ำแดง