ท่าออกกำลังกายที่เหมาะกับผู้สูงอายุ

เมื่ออายุมากขึ้น การดูแลต้องเพิ่มขึ้นตามไปด้วย โดยเฉพาะการรักษากล้ามเนื้อ กระดูก ซึ่งมีผลต่อความแข็งแรงและการเคลื่อนไหวของร่ายกาย ฉะนั้น มาเลือกออกกำลังกายให้เหมาะกับผู้สูงอายุกันเถอะ นอกจากรักษามวลกล้ามเนื้อของร่างกายแล้ว ยังทำให้ระบบภายในต่างๆ ทั้งหัวใจ ปอด การไหลเวียนของเลือดทำงานดีขึ้นด้วย

6 ท่าออกกำลังกายที่อยากแนะนำ เป็นท่าออกกำลังกายง่ายๆ เหมาะสำหรับผู้สูงวัย เพียงแค่ใช้เก้าอี้ตัวเดียว หรือโต๊ะกินข้าวก็ได้ เพื่อให้มีที่ยึดในการทรงตัว

1. Side Leg Raise
โดยเริ่มจากยืนจับพนักพิงเก้าอี้ข้างหลัง แล้วแยกเท้าออกหนึ่งช่วงไหล่ ค่อยๆ เหยียดขาข้างขวาไปข้างหน้าค้างไว้ประมาณ 3วินาที ลดขาลง กลับสู่ท่าเดิม ทำสลับกันทั้งขาซ้าย ขวา เท่ากับ 1 ครั้ง ทั้งหมด 10-15 ครั้ง

2. Hip Flexion
ท่านี้เริ่มต้นด้วยท่ายืนตรง สองมือจับเก้าอี้ไว้เหมือนเดิม จากนั้นให้ค่อยๆ งอเข่าข้างใดข้างหนึ่งขึ้นมาถึงหน้าอก ตัวตรง ค้างไว้สักประมาณ 3 วินาที แล้วค่อยลดหัวเข่าลง ทำสลับไปทั้งสองข้าง ทำทั้งหมด 10-15 ครั้ง

3. Knee Extension
นั่งบนเก้าอี้ ค่อยๆ เหยียดขา ข้างหนึ่งไปข้างหน้าให้ตรงที่สุดเท่าที่จะทำได้ พร้อมกับตั้งปลายเท้าค้างไว้ประมาณ 5วินาที ก่อนจะผ่อน ปลายเท้า พร้อมกับลดขากลับสู่ท่าเดิม ทำสลับไปมาทั้งสองข้าง เพื่อยืดเส้น และข้อ ประมาณ 10-15 ครั้ง

4. Plantar Flexion

ลองมองหาโต๊ะตู้ หรือเก้าอี้ที่มั่นคง จากนั้นให้ใช้มือข้างใดข้างหนึ่ง หรือทั้งสองข้างจับอุปกรณ์ดังกล่าว พร้อมกับยืนปรับหลังให้ตรง ค่อยๆ เขย่งปลายเท้าช้าๆ สูงสุดเท่าที่จะสูงได้ โดยค้างทิ้งไว้ประมาณ 3 วินาที จึงค่อยลดส้นเท้าลง ทำสลับไปมา ทั้งหมด 10-15 ครั้ง

5. Hip Extension
ยืนจับพนักพิงเก้าอี้ หรือโต๊ะห่างประมาณ 1 ฟุต แล้วจึงยกขาขวาไปข้างหลัง โดยที่ขาอยู่ในลักษณะตรง ค้างไว้ประมาณ 3วินาที จากนั้นค่อยๆ ทำสลับกับขาข้างซ้ายไปมา ทั้งหมด 10-15 ครั้ง

6. Knee Flexion
ท่านี้เริ่มที่ยืนจับโต๊ะ หรือโซฟา ยืดหลังให้ตรงเหมือนท่า Planter หรือท่าเขย่งฝ่าเท้า จากนั้นค่อยๆ งอเข่าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยให้ค้างไว้ 3วินาที ทำสลับไปมาทั้งสองข้าง ประมาณ 10-15 ครั้ง

สำหรับแต่ละท่าให้พักครั้งละ 1-3 นาที แล้วค่อยทำท่าต่อไป แต่ทั้งนี้ขึ้นอายุกับสภาพร่างกาย และจิตใจ และความเหมาะสมของสุขภาพ หรือทางที่ดีควรมีลูกหลานคอยดูแลอย่างใกล้ชิด และไม่ควรหักโหม เพื่อไม่ให้เป็นการฝืนร่ายกายมากเกินไปด้วย

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Youtube : WheyWWL Official