



เดินได้ด้วยตัวเอง หรือเดินได้โดยมีผู้ช่วยเหลือ

สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการบรรเทาอาการท้องผูก

C

ในการเบ่งเพื่อการขับถ่าย คุณจะต้องออกแรงไปที่ท้อง การฝึกบริหารจะช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องและช่วยลดอาการท้องผูก

1

ท่าบริหารโดยการหมุนตัว (15 เซ็ต)

เพื่อกระตุ้นการทำงานของลำไส้ให้เคลื่อนไหวเป็นจังหวะ

* เตรียมขวดพลาสติกที่มีการเติมน้ำ 2 ขวด



ยืนแยกปลายเท้าออกจากกันเท่ากับความกว้างของช่วงไหล่



ถือขวดน้ำไว้ที่มือทั้งสองข้าง และหมุนลำตัวไปทางซ้ายและขวาสลับกัน

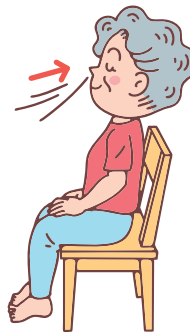
2

ฝึกลมหายใจเข้าและออก (20 เซ็ต)

เพื่อกระตุ้นการทำงานของลำไส้



ก้มลงเล็กน้อย หายใจออก โดยให้ลมหายใจออกมาจากท้องจนหมด (ท้องจะแฟบ)



หายใจเข้า สูดอากาศเข้าไปจนสุด (ท้องจะป่อง)

* ยกส้นเท้าขึ้นทั้งสองข้างอย่าให้ติดพื้น