



สามารถยืนได้โดยมีผู้ช่วยเหลือ

G

สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการบรรเทาอาการท้องผูก

ในการเบ่งเพื่อการขับถ่าย คุณจะต้องออกแรงไปที่ท้อง การฝึกบริหารจะช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องและช่วยลดอาการท้องผูก

1 การฝึกลมหายใจเข้าออก (20 เซ็ต)

เพื่อกระตุ้นการทำงานของลำไส้



ก้มตัวลงเล็กน้อย และหายใจออก โดยให้ลมหายใจออกจากท้องจนหมด (ท้องจะแฟบ)

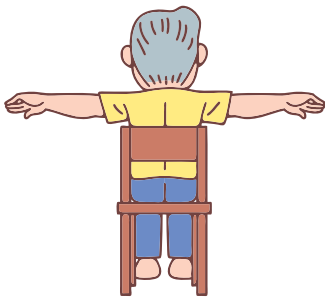
* ยกส้นเท้าขึ้นทั้งสองข้างอย่าให้ติดพื้น



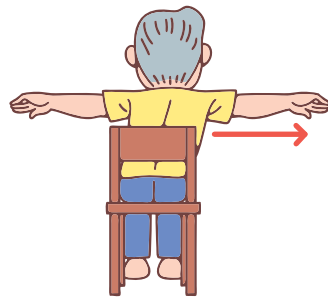
หายใจเข้า สุดอากาศเข้าปอดสุด (ท้องจะป่อง)

2 ท่าบริหารลำตัวส่วนบน (10 เซ็ต/ข้าง)

เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อท้อง



ยกแขนทั้งสองขึ้นข้างลำตัวในระดับไหล่ ขณะนั่งอยู่บนเก้าอี้



เอียงลำตัวส่วนบนไปด้านข้างจากซ้ายไปขวา แล้วสลับไปอีกด้าน ค้างไว้ข้างละ 2-3 วินาที

* คุณสามารถทำการบริหารท่านี้ได้โดยการลดแขนลงต่ำกว่านี้ถ้ายกแขนไม่ไหว

D
E
F
G

สามารถยืนได้โดยมีผู้ช่วยเหลือ