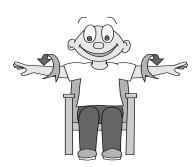
## ການອອກຳລັງກາຍໃນທ່ານັ່ງ



ການຕີວົງນົນດ້ວຍແຂນ (ARM CIRCLES): ນັ່ງເຮັດ ຕົວຊື່ງ ເທິງຕັ່ງອີ້. ວາງຝ່າຕິນເທິງພື້ນຫ້ອງຢ່າງໝັ້ນຄົງ. ເຄັ່ງໜ້າຫ້ອງເຂົ້າມາ. ຍື່ນແຂນອອກໄປທາງຂ້າງໃຫ້ພຽງ ກັບລະດັບຂອງບ່າ. ຈີ່ງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ແຂນສອກເດ່ອອກຊີ່. ໃຫ້ເອົາແຂນແກວ່ງ ເປັນວົງນົນເປັນໄປທາງໜ້າ 4 ເທື່ອ. ຕໍ່ຈາກນັ້ນ ກໍໃຫ້ແຂນແກວ່ງເປັນວົງນິນໄປທາງໜ້າ 4 ເທື່ອ. ຄ່ອຍໆເພີ້ມຈຳນວນເທື່ອຂຶ້ນຈົນໄດ້ເຮັດ 8 ເທື່ອຊ້ຳ ກັນສຳລັບນີ ແຕ່ລະເບື້ອງ.



ການເອື້ອນມື (HAND REACHES) : ນັ່ງຕັ່ງອີ້. ວາງ ມີທັງສອງຂ້າງໃສ່ບ່າຂອງທ່ານ. ຍິ່ນແຂນແລະ ເອື້ອນມື ຂວາໄປຫາເພດານ. ວາງມືຂວາເທິງບ່າອີກເທື່ອນຶ່ງ ແລ້ວ ເຮັດເຊັ່ນນີ້ອີກສຳລັບມືຊ້າຍ, ຄ່ອຍໆ ເພີ່ນຈຳນວນ ເທື່ອ ຂຶ້ນຈີນ ໄດ້ເຮັດ 8 ເທື່ອຊ້ຳກັນສຳລັບມືແຕ່ເບື້ອງ.



ການຍຶດຕົວໄປທາງຂ້າງ (LATERAL STRETCH): ນັ່ງຕັ່ງອີ້. ຍົກແຂນຂວາຂອງທ່ານໃຫ້ຢູ່ເໜືອຫົວ ແລ້ວອ່ຽງ ຕົວໄປທາງຊ້າຍ. ໃນເວລາດຽວກັນ, ຕັ້ງມືຊ້າຍຂອງທ່ານ ເປັນຮູບຕົວ ໆ ເຄີກັບວ່າທ່ານກຳລັງອຸ້ມເດັກນ້ອຍຢູ່). ຄ່ອຍໆ ຍິດໄປທາງຊ້າຍ. ປ່ຽນຂ້າງ ແລ້ວເຮັດເຊັ່ນນີ້ອີກ. ຄ່ອຍໆ ເພີ່ມຈຳນວນເທື່ອຂຶ້ນຈົນໄດ້ເຮັດ 8 ເທື່ອຊ້ຳກັນໃນ ແຕ່ລະຂ້າງ.



ການຍ່າງກັບບ່ອນ: ນັ່ງຕັ່ງອີ້. ຍົກຫົວເຂົ້າຊ້າຍຂື້ນຈີນກວ່າ ຕີນຢູ່ສູງກວ່າພື້ນຫ້ອງປະມານ 6 ນີ້ວ. ໃຫ້ຫົວເຂົ້າຊ້າຍລົງ ໄປຢູ່ຢ່າງເດີມ. ຍົກຫົວເຂົ້າຂວາຂຶ້ນຈົນກວ່າຕີນຢູ່ສູງກວ່າ ພື້ນຫ້ອງປະມານ 6 ນີ້ວ. ໃຫ້ຍ່າງເຊັ່ນນີ້ຕໍ່ໄປອີກ, ໂດຍຫົວ ເຂົ້າຈະຂຶ້ນ-ລົງເປັນລຳດັບ.



ການຕີວົງມີນດ້ວຍຂໍ່ຕີນ (Ankle Circles): ນັ່ງຕັງອີ້. ຢິ່ນຕີນຂວາອອກໄປທາງໜ້າ. ໝູນຂໍ່ຕີນຂວາເຂົ້າ ມາ 4 ເທື່ອ. ໝູນຂໍ່ຕີນຂວາອອກໄປ 4 ເທື່ອ. ເຮັດເຊັ່ນນີ້ອີກ ໂດຍໃຊ້ຕີນຊ້າຍ.



ການດຶງຫົວເຂົ້າ (KNEE PULL): ນັ່ງຕັ່ງອີ້. ດຶງຫົວ ເຂົ່າຂວາຂຶ້ນໄປຫາໜ້າອີກ. ກອດຫົວເຂົ້າໄວ້ເປັນເວລາ ນານ 4 ວິນາທີ. ໃຫ້ເອົາຂາລົງຢູ່ຢ່າງເດີນ. ເຮັດເຊັ່ນນີ້ ອີກໂດຍໃຊ້ຫົວເຂົ້າອີກຂ້າງນຶ່ງ.



Lao - Seated Physical Activities

Translation of this publication was supported by HRSA HCAP Grant # G92OA02204. ©2006 The Whittier Institute for Diabetes

Permission granted by The Whittier Institute for Diabetes to copy for patient education purposes. For additional information see www.whittier.org