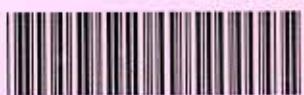


ณรงค์ จันทร์หอม

พิชิต باحวาน ด้วยท่าบริหารง่ายๆ



K
0
211w
54
1



10036422

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์

สารบัญ

ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน	3
ออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน	4
การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ในขณะออกกำลังกาย	5
ออกกำลังกายอย่างปลอดภัยในผู้ป่วยเบาหวาน	5
ออกกำลังกายอย่างปลอดภัยในผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ต้องพึ่งอินซูลิน	6
อาการของภาวะน้ำตาลต่ำ	7
กรณีห้ามออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้	8
การเลือกชนิดของการออกกำลังกาย	8
รูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม	9
รูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม	10
ขั้นตอนของการออกกำลังกายที่ถูกวิธี	10
หลักการออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	11
การออกกำลังกายในท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ	13
การออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อด้วยยางยืด	22

การออกกำลังกายเพื่อควบคุมระดับน้ำตาล ผู้ที่เป็นเบาหวาน	41
จักรยานแบบนั่งปั่นธรรมชาติ (Upright Bike)	43
จักรยานแบบเอ็นเบ็นมีพนักพิง (Recumbent Bike)	45
วิธีการใช้เครื่องลู่วิ่ง (Treadmill) ในการเดิน	48
วิธีการใช้เครื่องเดิน (Elliptical Trainer) กลางอากาศ	51
การออกกำลังกายในน้ำสำหรับพัฒนาระบบทวิจ การไหลเวียนเลือดและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	54
ขั้นตอนของการออกกำลังกายในน้ำ	55
ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up)	56
ช่วงเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strengthening)	60
ช่วงผ่อนคลาย (Cool down)	65
สรุป	70