

# พิชิต /บาดหวาน ด้วยท่าบริหารง่ายๆ



K  
0  
211พ  
54  
1



10036422

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์

|  |    |
|--|----|
| ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน                          | 3  |
| ออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน  | 4  |
| การบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ในขณะออกกำลังกาย                        | 5  |
| ออกกำลังกายอย่างปลอดภัยในผู้ป่วยเบาหวาน                            | 5  |
| ออกกำลังกายอย่างปลอดภัยในผู้ป่วยเบาหวาน<br>ชนิดที่ต้องพึ่งอินซูลิน | 6  |
| อาการของภาวะน้ำตาลต่ำ  | 7  |
| กรณีห้ามออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้                                   | 8  |
| การเลือกชนิดของการออกกำลังกาย                                      | 8  |
| รูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม                           | 9  |
| รูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม                        | 10 |
| ขั้นตอนของการออกกำลังกายที่ถูกต้องวิธี                             | 10 |
| หลักการออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ                 | 11 |
| การออกกำลังกายในท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ                             | 13 |
| การออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อด้วยยางยืด                           | 22 |

|  |    |
|--|----|
| การออกกำลังกายเพื่อควบคุมระดับน้ำตาล<br>ผู้ที่เป็นเบาหวาน                              | 41 |
| จักรยานแบบนั่งปั่นธรรมดา (Upright Bike)  | 43 |
| จักรยานแบบเอนป้านมีพนักพิง (Recumbent Bike)  | 45 |
| วิธีการใช้เครื่องลู่วิ่ง (Treadmill) ในการเดิน   | 48 |
| วิธีการใช้เครื่องเดิน (Elliptical Trainer) กลางอากาศ                                   | 51 |
| <br>   |    |
| การออกกำลังกายในน้ำสำหรับพัฒนาระบบหัวใจ<br>การไหลเวียนเลือดและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ | 54 |
| ขั้นตอนของการออกกำลังกายในน้ำ  | 55 |
| ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up)  | 56 |
| ช่วงเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strengthening)                                 | 60 |
| ช่วงผ่อนคลาย (Cool down)   | 65 |
| สรุป   | 70 |