

หนังสือที่เหมาะสมสำหรับทุกคน โดยเฉพาะคนที่มีปัญหา ยืน เดิน
ออกกำลังกายได้ยาก อันเนื่องมาจากปัญหาสุขภาพ
เช่น ปวดหลัง ปวดเข่า ปวดสะโพก ชาพิการ คนชรา อ่อนเพลีย พักฟื้น เป็นต้น
และยังเหมาะกับคนในเมืองที่ออกกำลังกายนอกบ้านได้ไม่บ่อย



สนุก สบาย หายปวด พิศได้แม้ในที่จำกัด



10043384

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์



สารบัญ



การบริหารมีประโยชน์ด้านไหนบ้าง	8
ออกกำลังกายเบาหรือหนัก กับเวลาที่ต้องทำต่อเนื่อง	14
เตรียมตัว เลือกแต่งกาย เพื่อความสุข	20
ต่างวัย ต่างสภาพ ต้อระวัง	24
ปวดหลังทุกเสียดี้ ต้องบริหารอย่างไร ระวังทำไห้	30
การบริหารเข่าและขาถี่้น และแก้ปวดเข่า	54
การบริหารสะโพกและอุ้งเชิงกราน	66
นิ้ว นอน บริหารหน้าท้อ	80
ทำบริหารสายตา แก้ตาเมือยล้า	92
บริหารกล้ามเนื้อใบหน้า แก้เครียดถี่้นแก้	98
ตกหมอน คอเสื่อม ปวดคอ บริหารคอ	110
บริหารไหล่และช่วงแขน แก้ปวดไหล่ปวดคอ	120

ฝึกหายใจเพื่อสุขภาพปอด	134
บริหารข้อมือ จำเป็นมาก	140
การบริหารข้อเท้าและนิ้วเท้า	146
บริหารร่างกายบนเตียงนอน ทุกเช้าหรือเย็น	156
ท่าบริหารบนเก้าอี้	176
ท่าบริหารสำหรับคนที่ต้องใช้เครื่องช่วยพยุง	183
กายบริหารในท่านอน	190
เดินแอโรบิกไม่ให้อึดเจ็บ ทำอย่างไร	200
รำไทย สมายสนุก	210
ออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อ	216
ผลิตเพลีนกับลูกบอล	234
ขยายึดเพิ่มความยืดและสนุก	244
กายบริหารด้วยไม้พลอง	256

