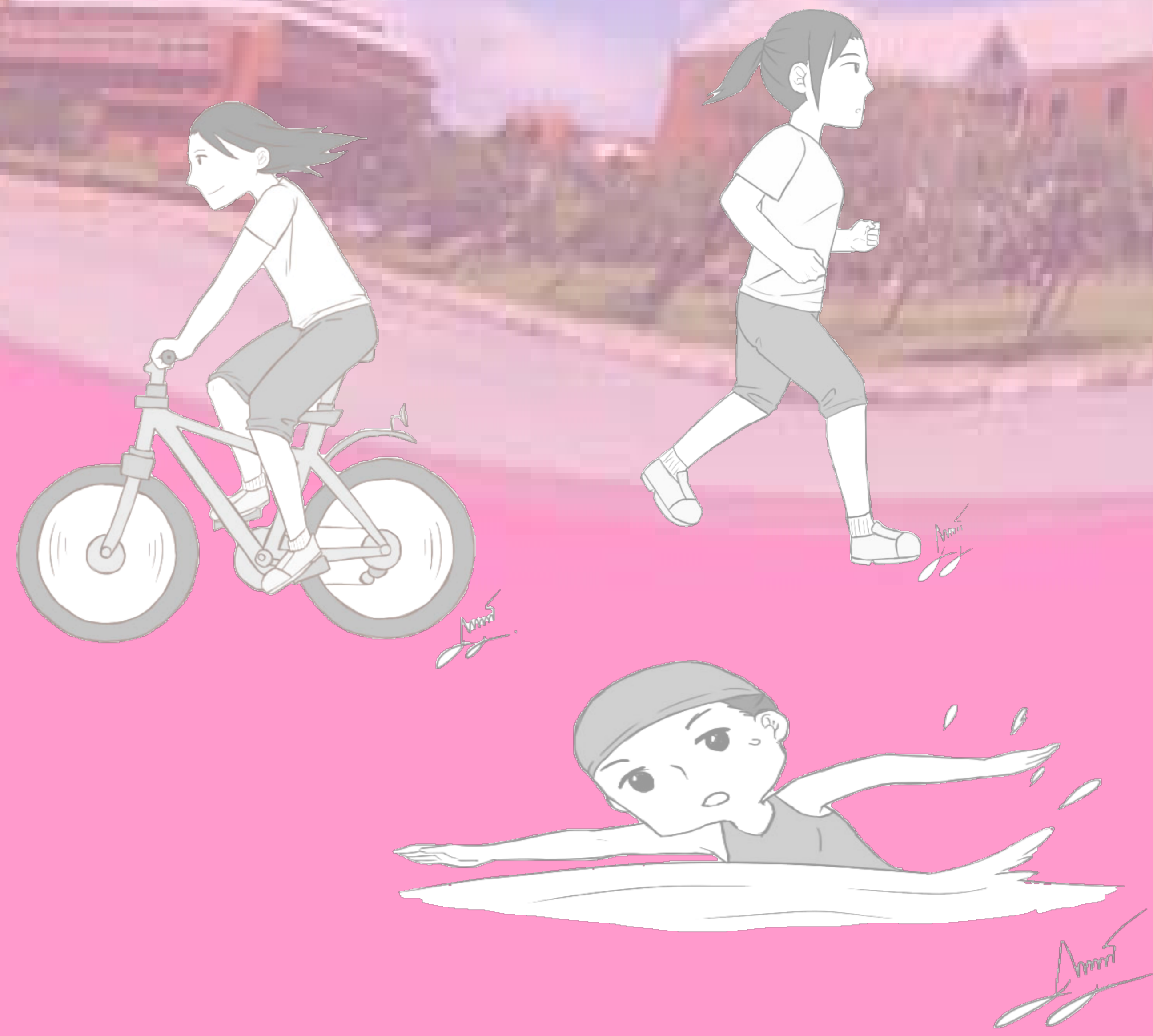


# การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

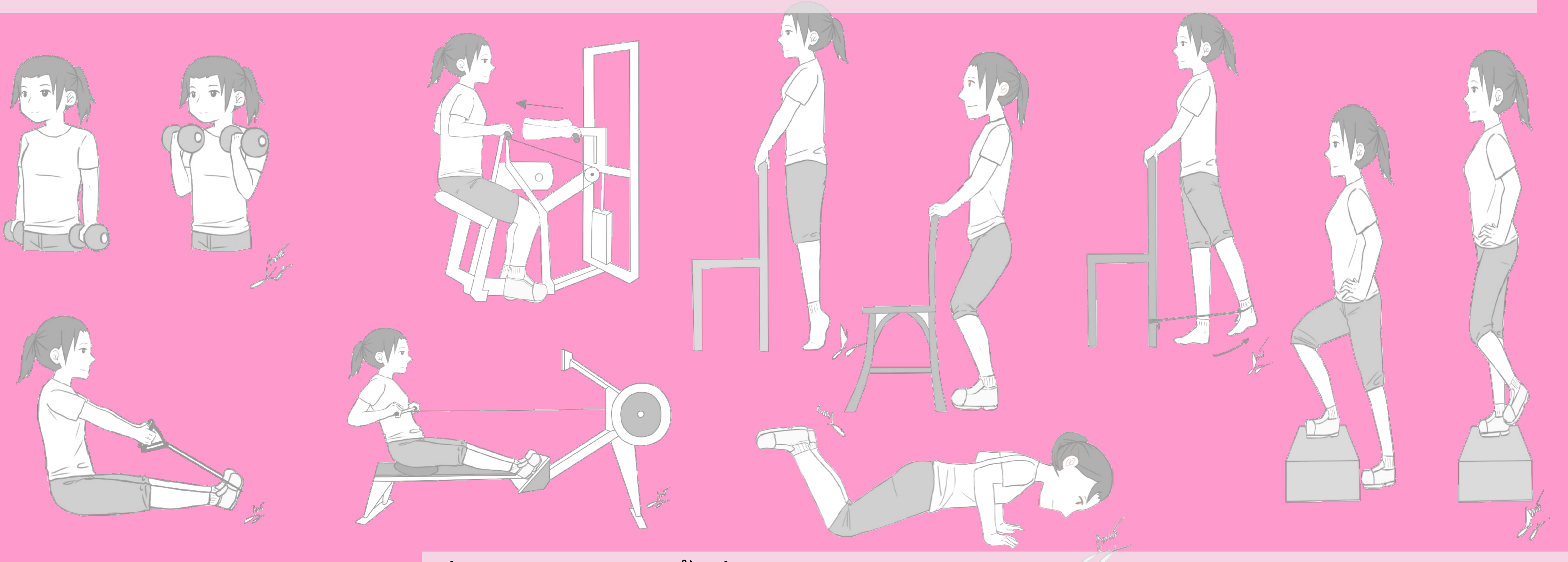
## เพิ่มความทนทานของหัวใจและหลอดเลือด

อัตราการเต้นของหัวใจ เป็นตัวบ่งชี้ความหนักของการออกกำลังกาย เช่น อายุ 60 ปี ไม่ควรออกกำลังกายจนหัวใจเต้นมากกว่า 160 ครั้งต่อนาที อายุ 70 ปี ไม่ควรเกิน 150 ครั้งต่อนาที ควรออกกำลังกายนาน 20-60 นาที หากไม่สามารถทำได้ ให้แบ่งการออกกำลังกายเป็นครั้งละ 10 นาที รวม 3 ครั้งต่อวัน ควรออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ระหว่างออกกำลังกาย **ไม่ควรออกกำลังกายจนเหนื่อยจนพูดไม่ออก**



## เพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ

ควรออกกำลังกาย **กล้ามเนื้อมัดใหญ่** น้ำหนักที่ใช้สำหรับกล้ามเนื้อแต่ละมัด ควรยกได้ 10-15 ครั้งต่อเนื่อง ออกกำลังกาย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์



## เพิ่มความยืดหยุ่นให้เนื้อเยื่อ

ควรยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ **ยืดไปจนถึงจุดที่ตึงแต่ไม่เจ็บ** ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง สามารถยืดกล้ามเนื้อได้ทุกวัน

