

สายรัก สอาดไพร.

แนวทางการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ = *Safe exercise guidelines for seniors* / สายรัก สอาดไพร, จิรัชย์ สอาดไพร, จรรยา เขิดกายเพชรรา.

1. การบริหารสำหรับผู้สูงอายุ.
2. การบริหารแบบยืดเส้น.
3. การบริหารแบบแอโรบิก.

QT255

ISBN 978-616-602-032-8

ลิขสิทธิ์ของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายรัก สอาดไพร และคณะผู้เขียน  
สงวนลิขสิทธิ์

---

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนสิงหาคม 2566

จำนวน 70 เล่ม

---

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

**ท่าพระจันทร์:** อาคารธรรมศาสตร์ 60 ปี ชั้น U1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
ถนนพระจันทร์ กรุงเทพฯ 10200 โทร. 0-2223-9232

**ศูนย์รังสิต:** อาคารโคมบริหาร ชั้น 3 ห้อง 317 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120

โทร. 0-2564-2859-60 โทรสาร 0-2564-2860

<http://thammasatpress.tu.ac.th>, e-mail: [unipress@tu.ac.th](mailto:unipress@tu.ac.th)

---

พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

---

ราคาเล่มละ 200.- บาท

# สารบัญ

บทนำ	(6)
บทที่ 1 การเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย (Preparation for exercise)	1
บทที่ 2 การออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Aerobic exercise)	37
บทที่ 3 การออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อ (Strength training)	61
บทที่ 4 การออกกำลังกายแบบยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ (Flexibility training)	83
บทที่ 5 การฝึกทรงตัว (Balance training)	115
บทที่ 6 โปรแกรมการออกกำลังกายของชุมชน (Community exercise program)	139
รายการอ้างอิง	145
บรรณานุกรม	147