

# សុខភាពមនុស្សចាស់



ការបង្ការការដួល



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

[www.ifrc.org](http://www.ifrc.org) Saving lives, changing minds.

1



2





ការឈរជើងមួយ

កាត់លំនឹង

1

2



# ការឈរអារវៈយវៈមួយ

## ជំហានទី១

ឈរឱ្យត្រង់ដាក់ជើងទាំងពីរទទ្ទឹមគ្នាដៃខាងឆ្វេងរបស់អ្នកសម្រាកដាក់ស្របដងខ្លួន និងដៃស្តាំកាន់កៅអីដើម្បីទប់ជួយលំនឹងដងខ្លួន។

## ជំហានទី២

លើកជើងស្តាំរបស់អ្នកបត់ទៅក្រោយពីរទៅបី អិញដើម្បីធ្វើឱ្យមានលំនឹងជើងខាងឆ្វេង។ ព្យាយាមកុំសង្កត់ទម្ងន់ដៃរបស់អ្នកទៅនឹងកៅអី ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យមានព្រំដែនលំនឹងរបស់អ្នក។ ឈរបែបនេះរយៈពេលពី ៥ ទៅ ១៥នាទី។

## ធ្វើសារឡើងវិញ

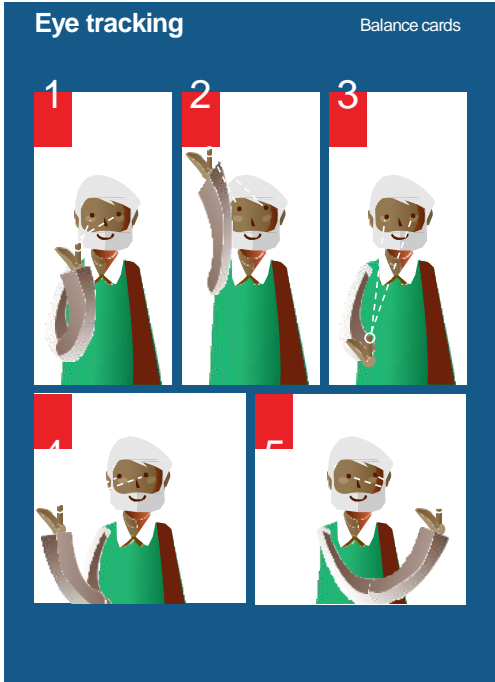
ប្តូរទៅជើងម្ខាងទៀតនៃកៅអី និងអនុវត្តជំហានទី១ និងទី២ ប៉ុន្តែលើកជើងឆ្វេងរបស់អ្នក ហើយជើងស្តាំជួយទប់ដងខ្លួនរបស់អ្នកវិញ។ ដៃស្តាំកាន់កៅអីដើម្បីឱ្យមានលំនឹងដងខ្លួន។

## ចំនួនដង

ព្យាយាមធ្វើឱ្យបានម្តង ៨ដងតាមលំដាប់។ ការប្រឹងប្រែងធ្វើលំហាត់នេះដោយបុគ្គលផ្ទាល់វាមិនមែនជាការងាយស្រួលប៉ុន្តែវាមិនពិបាកពេកទេ។ ប្រសិនបើពេលណាឈឺ បញ្ឈប់ភ្លាមហើយកាត់បន្ថយចំនួនដងនៃការធ្វើលំហាត់នេះនៅពេលក្រោយ។







# ការធ្វើលំហាត់ភ្នែក

## ជំហានទី១

ឈរត្រង់ទៅមុខ និងលើកមេដៃរបស់អ្នកប្រហែល ១ហួតឃ្លាតចេញពីមុខរបស់អ្នករក្សាដៃរបស់អ្នកសម្រាកនិងទាញកែងដៃកោង។

## ជំហានទី២

ចលនាមេដៃរបស់អ្នកឱ្យឆ្ងាយទៅលើតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបានដោយស្រួលហើយភ្នែកទាំងគូតាមសម្លឹងមេដៃ ប៉ុន្តែកុំធ្វើចលនាក្បាល។

## ជំហានទី៣

ចលនាមេដៃរបស់អ្នកឱ្យឆ្ងាយទៅក្រោមតាមដែលអ្នកអាចធ្វើបានដោយស្រួលហើយភ្នែកទាំងគូតាមសម្លឹងមេដៃ ប៉ុន្តែកុំធ្វើចលនាក្បាល។

## ជំហានទី៤

ចលនាមេដៃរបស់អ្នកត្រឡប់មកជិតនិងមានកម្រិតស្មើភ្នែក បន្ទាប់មករុញមេដៃទៅផ្នែកខាងស្តាំឱ្យឆ្ងាយទៅតាមអារម្មណ៍ងាយស្រួលភ្នែកសម្លឹងឃើញប៉ុន្តែមិនធ្វើចលនាក្បាល។

## ជំហានទី៥

ធ្វើចលនារុញមេដៃទៅផ្នែកខាងឆ្វេងឱ្យឆ្ងាយទៅតាមអារម្មណ៍ងាយស្រួលភ្នែកសម្លឹងឃើញប៉ុន្តែមិនធ្វើចលនាក្បាល។

## ចំនួនដង

ព្យាយាមធ្វើរបៀបនេះបួនដងក្នុងមួយវគ្គឆ្លាស់ដៃចុះឡើង។ ប្រកួតប្រជែងការធ្វើលំហាត់នេះជាលក្ខណៈបុគ្គលក្នុងកម្រិតមួយដែលមិនមែនជាការងាយស្រួលហើយក៏មិនពិបាកពេកដែរ។ ប្រសិនបើពេលណាមានការឈឺចាប់សូមបញ្ឈប់ភ្លាម ហើយកាត់បន្ថយចំនួនដងក្នុងការធ្វើលំហាត់វគ្គក្រោយ។

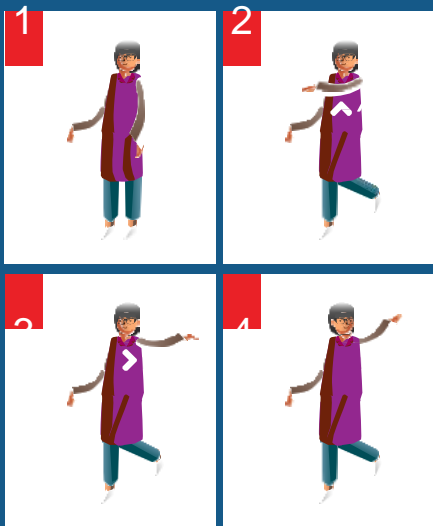






Wave reach

Balance cards



# លំហាត់ការលើកដៃ

## ជំហានទី១

ឈរត្រង់ជើងរបស់អ្នកទាំងពីរទ្រឹងគ្នាហើយដៃឆ្វេងរបស់អ្នកឈប់សម្រាកនៅក្បែរអ្នក ។ ដៃស្តាំរបស់អ្នកសម្រាកកាន់កៅអីដើម្បីជួយទប់។

## ជំហានទី២

លើកជើងខាងឆ្វេងប្រមាណពីរទៅ៣អ៊ិញផុតពីដីដើម្បីមានតុល្យភាពលើជើងស្តាំរបស់អ្នក។ ចូរលើកដៃខាងឆ្វេងនិងចង្កុលវាទៅមុខត្រង់ (ដូចទ្រនិចនាឡិកាម៉ោង៦) ។ រក្សាក្បាលរបស់អ្នកត្រង់និងដកដង្ហើមបានធម្មតា។

## ជំហានទី៣

ផ្លាស់ទីដៃឆ្វេងរបស់អ្នកមួយភាគបួននៃរង្វង់មួយ ឥឡូវនេះចង្កុលទៅខាងឆ្វេង (ដូចទ្រនិចនាឡិកាម៉ោង៣) ។ សម្រាករាងកាយរបស់អ្នកឱ្យមានតុល្យភាពនិងសម្លឹងមើលទៅមុខ។

## ជំហានទី៤

ផ្លាស់ទីដៃឆ្វេងរបស់អ្នកមួយភាគបួននៃរង្វង់មួយបន្ថែមទៀតឥឡូវនេះត្រូវ ចង្កុល ត្រឡប់មកវិញ (ដូចទ្រនិចនាឡិកាម៉ោង 12) ។ កុំឱ្យប៉ះពាល់ដងខ្លួនរបស់អ្នក។ រក្សារាងកាយរបស់អ្នកមានតុល្យភាពផងដែរ។ ឥឡូវនេះផ្លាស់ទីដៃរបស់អ្នកត្រឡប់ទៅផ្នែកខាងមុខនិងបន្ថយជើងនិងដៃទាំងពីរ។

## ធ្វើសារឡើងវិញ

ផ្លាស់ទីទៅផ្នែកម្ខាងទៀតនៃកៅអីនិងអនុវត្តជំហានទី 1 ដល់ទី 4 ប៉ុន្តែឥឡូវនេះការលើកជើងស្តាំរបស់អ្នកនិងដៃខាងស្តាំ។ សង្កត់លើកៅអីជាមួយនិងដៃខាងឆ្វេងរបស់អ្នកសម្រាប់តុល្យភាព។

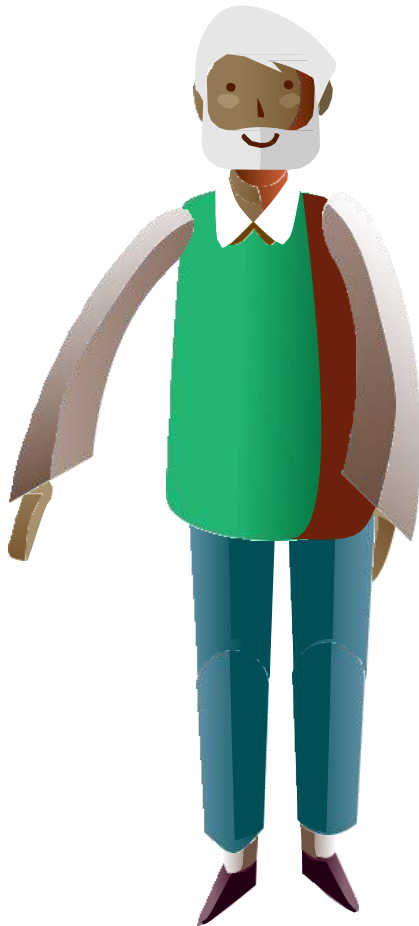
## ចំនួនដង

សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងធ្វើការសងខាងចំនួនបួនដង។ ផ្តល់កម្រិតងាយស្រួលធ្វើ លំហាត់ប្រាណផ្លាស់ខ្លួនរបស់អ្នកដូច្នោះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេប៉ុន្តែមានការលំបាកផងដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណាមានការឈឺចាប់, បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដងដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។

# Single step

Balance cards

1



2







Single step

Balance cards

1



2



# ជំហានតែមួយ Single step

## ជំហានទី១

ឈរត្រង់ជើងរបស់អ្នករួមគ្នានិងដៃរបស់អ្នកឈប់សម្រាកនៅម្ខាងរបស់អ្នក។ ដៃស្តាំរបស់អ្នកសម្រាកកាន់កៅអីមួយសម្រាប់ទប់។

## ជំហានទី២

ឈានជើងខាងឆ្វេងរបស់អ្នកទៅមុខនៅមុខជើងស្តាំរបស់អ្នក។ ឥឡូវជើងទាំងពីរគឺនៅក្នុងបន្ទាត់ជាមួយគ្នា។ ឈររយៈពេល 15 វិនាទី។ ផ្លាស់ទីជើងស្តាំរបស់អ្នកត្រឡប់ទៅទីតាំងចាប់ផ្តើម។

## ជំហានទី៣

ផ្លាស់ទីទៅផ្នែកម្ខាងទៀតនៃកៅអីហើយអនុវត្តជំហានទី 1 និងទី 2 ប៉ុន្តែឥឡូវនេះការផ្លាស់ប្តូរជើងឆ្វេងរបស់អ្នកនៅក្នុងផ្នែកខាងមុខខាងស្តាំរបស់អ្នក។ សង្កត់លើកៅអីជាមួយនឹងដៃខាងស្តាំរបស់អ្នកសម្រាប់តុល្យភាព។

## ចំនួនដងត្រូវអនុវត្ត

សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងធ្វើការសងខាងចំនួនប្រាំបីដង។ ផ្តល់កម្រិតងាយស្រួលនៃការហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកដូច្នោះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកនិងមានការលំបាកផងដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណាមានការឈឺចាប់, បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដងដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅពេលក្រោយ។



# Single side plank

Balance cards

1



2

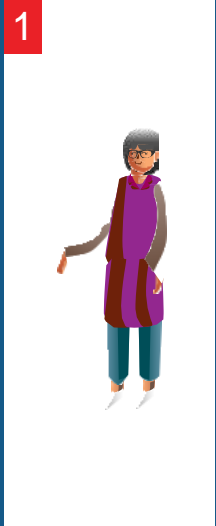




Single side plank

Balance cards

1



2



# ការលើកដៃម្ខាង Single side plank

## ជំហានទី១

ឈរត្រង់ជើងរបស់អ្នកទន្ទឹមគ្នាហើយដៃឆ្វេងរបស់អ្នក សម្រាកនៅក្បែរអ្នក។ ដៃស្តាំរបស់អ្នកត្រូវបានសម្រាកកាន់ កៅអីមួយសម្រាប់ការទប់។

## ជំហានទី២

លើជើងខាងឆ្វេងប្រមាណពីរ ទៅបីអ៊ុញដម្បីតុល្យភាពលើជើងស្តាំរបស់អ្នក។ ចូរលើកដៃខាងឆ្វេងពីលើក្បាលរបស់អ្នក។ រក្សាក្បាលរបស់អ្នកត្រង់ស្មារបស់អ្នកបានសម្រាកនិងដកដង្ហើមបានធម្មតា។ លើក 5 ទៅ 15 វិនាទី។

## ធ្វើឡើងវិញ

ផ្លាស់ទីទៅផ្នែកម្ខាងទៀតនៃកៅអីហើយអនុវត្តជំហានទី 1 និងទី 2 ឥឡូវនេះលើកជើងស្តាំរបស់អ្នកនិងដៃខាងស្តាំ។ សង្កត់លើកៅអីជាមួយនឹងដៃខាងឆ្វេងរបស់អ្នកសម្រាប់តុល្យភាព។

## ចំនួនដងត្រូវអនុវត្ត

សូមព្យាយាមសាកល្បងធ្វើការសងខាងចំនួនបួនដង។ ផ្គុំផ្គង់កម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នេះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេ ហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណាមួយមាន ការឈឺចាប់, បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដងដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។

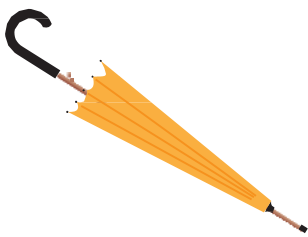
# Stick balance

Balance cards

1



2





Stick balance

Balance cards



# ឈើច្រត់តុល្យភាពStick balance

## ជំហានទី១

អង្គុយនៅលើកៅអីមួយដែលងាយស្រួលនិងការដាក់ឈើនៅលើកំពូលនៃដៃរបស់អ្នកដូច្នោះឈើត្រូវឈរត្រង់ឡើងលើ។

## ជំហានទី២

យកដៃរបស់អ្នកទប់ចេញ, ឱ្យឈើនេះមានតុល្យភាពនៅលើដៃរបស់អ្នក ដែលផ្ដោតនៅលើកំពូលនៃឈើនេះ។ រក្សាឈើដែលវែងឱ្យមានតុល្យភាពនៅលើដៃរបស់អ្នកដោយមិនចាំបាច់មានទំនោរឆ្ងាយពេកចេញពីកៅអីរបស់អ្នក។

## ចំណាំ

អ្នកអាចប្រើឈើអ្វីមួយក៏បានដែរ ដូចជាឆ័ត្រមួយឬដើមអំពៅ។ មិនឱ្យប្រើឈើនោះធ្ងន់ពេកឬដែលអាចរងរបួសអ្នកឬបំបែកលើការធ្លាក់ចុះ។

## ចំនួនដងនៃការអនុវត្ត

សូមព្យាយាមធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះចំនួនបួនដង, ឆ្លាស់ដៃ។ ផ្ដល់កម្រិតងាយស្រួលការហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកដូច្នោះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណាមួយដែលឈើចាប់, បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដងដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។



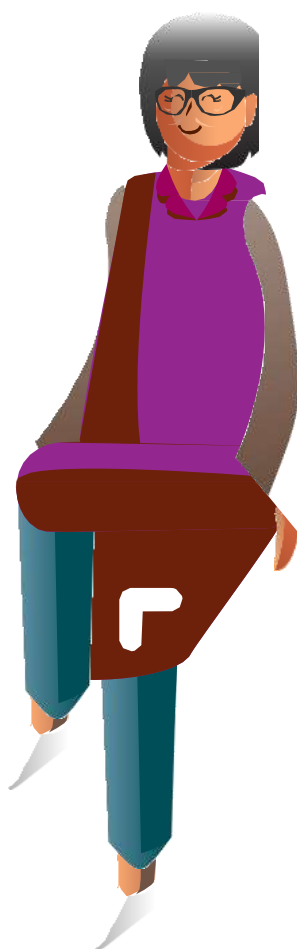
# Marching step

Balance cards

1



2

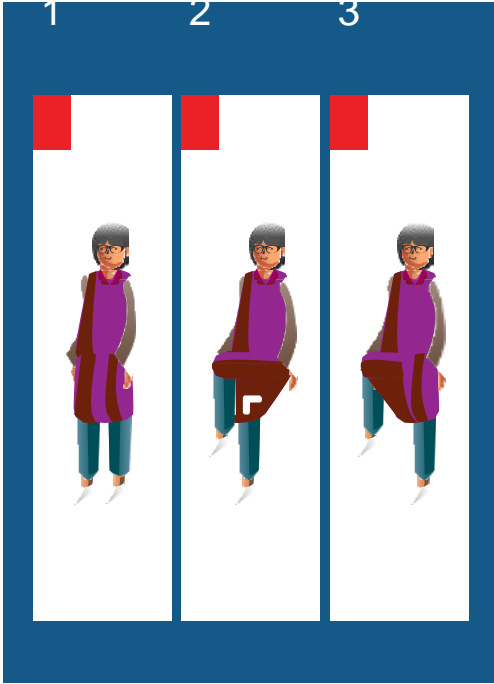


3





# ជំហានការដើរ Marching step



## ជំហានទី១

ឈរត្រង់ជើងទន្ទឹមគ្នា និងឈប់សម្រាកដៃម្ខាងរបស់អ្នក ។

## ជំហានទី២

ចូរលើកជង្គង់ឆ្វេងឡើងខ្ពស់ ទៅតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ធ្វើឱ្យមានតុល្យភាពលើជើងស្តាំរបស់អ្នក។ បន្ថយជង្គង់របស់អ្នកម្តងទៀតរហូតដល់បាតជើងរបស់អ្នកនៅលើកម្រាល។

## ជំហានទី៣

ឥឡូវនេះលើជង្គង់ស្តាំរបស់អ្នកឡើងខ្ពស់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ មានភាពសមតុល្យភាពលើជើងឆ្វេងរបស់អ្នក។ បន្ថយជង្គង់របស់អ្នកម្តងទៀតរហូតដល់ជើងរបស់អ្នកគឺនៅលើកម្រាល។

## ចំនួនដងដែលអនុវត្ត

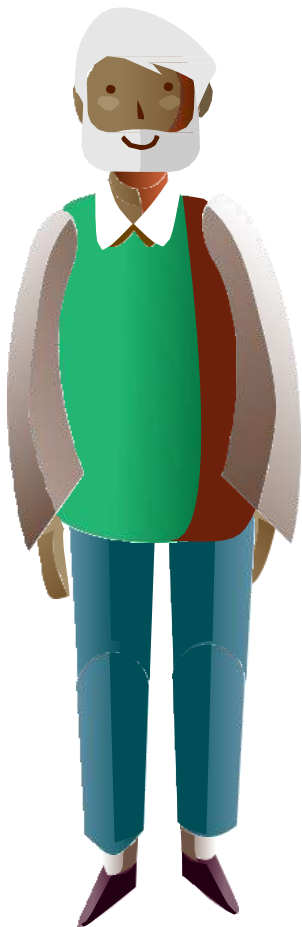
សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងធ្វើសងខាងចំនួនប្រាំបីដង។ ផ្តល់កម្រិតការងាយស្រួលធ្វើលំហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នេះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេក ហើយមិនមានការលំបាកខ្លាំងដែរ។ ប្រសិនបើមានការឈឺចាប់, បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដងដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។



# Circling

Balance cards

1



2







# ការបង្វិលខ្លួនជុំវិញ Circling

Circling

Balance cards

1



2



## ជំហានទី១

ឈរត្រង់ជើងនិងដងខ្លួននៅមួយកន្លែងជាក់ដែលសម្រាកស្របសងខាងខ្លួនរបស់អ្នក ។

## ជំហានទី២

នៅពេលដែលរាងកាយរបស់អ្នកត្រង់ (មិនពត់ជង្គង់, ត្រគាក, ខ្នងឬក) បង្វិលខ្លួនជុំវិញយីតៗមួយមួយរយៈពេល 30 វិនាទី។ ដកដង្ហើមបានធម្មតានិងបញ្ឈប់ភ្លាមប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាឈឺចាប់ឬវិលមុខ។

## ចំនួនដងដែលត្រូវអនុវត្ត

សូមព្យាយាមធ្វើនេះចំនួនបួនដង, បួរទិសដៅ។ ផ្គូផ្គងកម្រិតការផ្គូផ្គងកម្រិតការងាយស្រួល ធ្វើលំហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នេះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកហើយមិនមានការលំបាកខ្លាំងដែរ។ ប្រសិនបើមានការឈឺចាប់, បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដងដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។



# Multi-step

Balance cards

1



2





# ជំហាន ចម្រុះ Multi-step

## ជំហាន ទី ១

ឈរជើងពីទន្ទឹមគ្នាដងខ្លួនត្រង់សម្រាកដៃទាំងសងខាងរបស់អ្នកស្របតាមដងខ្លួន បន្ទាប់មកបោះជំហានជើងឆ្វេងមួយទៅមុខជើងស្តាំតាមបន្ទាត់ស្របគ្នា បើចាំបាច់, រក្សាតុល្យភាពរបស់អ្នកដោយប្រើដៃ ។

## ជំហាន ទី ២

បោះជំហានជើងស្តាំមួយទៅមុខជើងឆ្វេងតាមបន្ទាត់ស្របគ្នា

## ធ្វើសារឡើងវិញ

អនុវត្តជំហានទី 1 និងទី 2 ពី 10 ទៅ 20 ជំហាន។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថា អ្នកជួល, បោះបង់ចោលការធ្វើលំហាត់ប្រាណនិងទប់ខ្លួនឱ្យនឹងដោយបោះជើងទៅ ចំហៀងខ្លួន។

## ចំនួនដងដែលត្រូវអនុវត្ត

សូមព្យាយាមធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះបីដង។ ផ្តល់កម្រិតការផ្តល់កម្រិតការងាយ ស្រួល ធ្វើលំហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នេះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេក ហើយមិនមានការលំបាកខ្លាំងដែរ។ ប្រសិនបើមានការឈឺចាប់, បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់ បន្ថយចំនួនដងដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។

