

# សុខភាពមនុស្សចាស់




## ការហាត់ប្រាណ




# ភាពអសកម្មនៃរាងកាយ

**សួត**




មុខងារសួតធ្លាក់ចុះ.

**ស្បែក**




ស្បែកទទួលអ៊ុកស៊ីសែន និងសារធាតុចិញ្ចឹមតិចធ្វើឱ្យស្បែកមិនមានសុខភាពល្អ

**សាច់ដុំ និងសន្លាក់**



នៅពេលអ្នកមិនប្រើសាច់ដុំ អ្នកនឹងបាត់ដុំសាច់ ដុំ។ អ្នកនឹងឡើងទម្ងន់ ហើយខ្សោយ

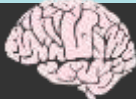
**បេះដូង**



សាច់ដូបេះដូងអ្នកលូតលាស់ខ្សោយហើយវាធ្វើឱ្យមានភាពតានតឹងពេលអ្នកធ្វើសកម្មភាពមូលដ្ឋាន។



**ខួរក្បាល**



បង្កើនសម្ពាធឈាមរួមចំណែកដល់ជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង។ កើនឡើងនូវភាពតានតឹងពេញក្នុងខួរក្បាលជាមួយភាពតានតឹងអ័រម៉ូនដែលហៅថា (Cortisol)

**ក្រពះ និងពោះវៀន**



បណ្តាលឱ្យទល់លាមក

**ឆ្អឹង**



ធ្វើឱ្យឆ្អឹងទន់ខ្សោយ និងបណ្តាលឱ្យពុកបាក់

**សរីរាង្គផ្សេងៗ**

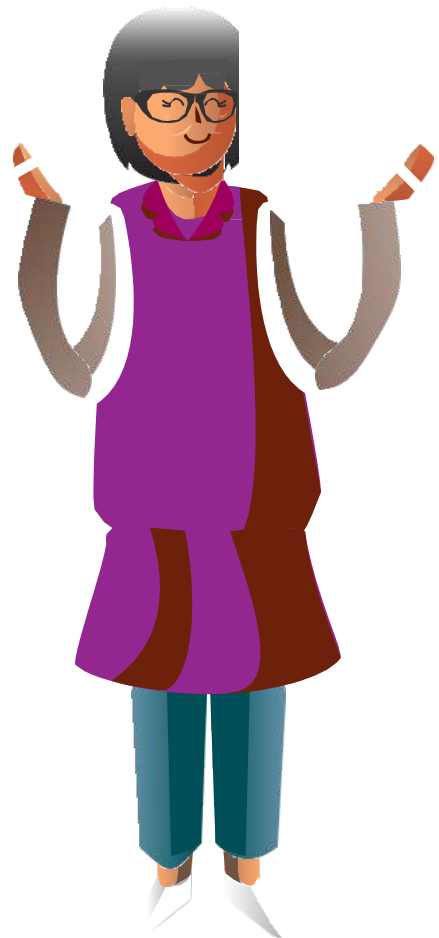


រាងកាយអ្នកចុះខ្សោយ និងអាចធ្លាក់ខ្លួនឈឺ

1



2



របស់ដែលអាចយកមកចំនួន(សម្រាប់ហាត់កម្លាំងដៃ)



កំប៉ុន(០.៥គីឡូ)  
(0.5 kilogram)



ដបទឹក(១គីឡូ)



ចុងឬផ្លែឈើ (១.៥ ទៅ២គីឡូ)



# ការលើកទម្ងន់រួញអង្កាញ់ៗ

## ជំហានទី១

អង្គុយនៅលើកៅអីដាក់ដៃទាំងពីរលើភ្លៅក្រោយរត្រង់ដឹងពីទន្ទឹមគ្នា ដៃទាំងពីរដាក់ស្របតាមដងខ្លួនបន្ទាប់មកយកដៃទាំងពីររបស់អ្នកលើកជុំទម្ងន់ ដើម្បីសង្កត់ទម្ងន់លើខ្លួន (មិនធ្ងន់ពេក!)។

## ជំហានទី២

រក្សាដីដែលលើកទម្ងន់ទៅនឹងស្មារបស់អ្នក ។ កុំរមៀលស្មារបស់អ្នក, ប៉ុន្តែផ្ដោតលើដៃរបស់អ្នកធ្វើកិច្ចការនោះ។ បន្ថយទម្ងន់យឺតៗ

## ចំណាំ

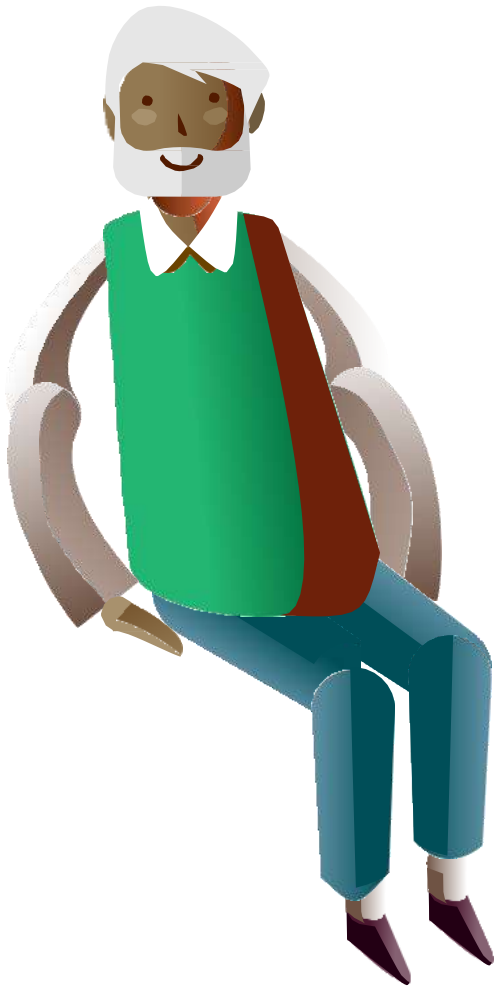
ប្រសិនបើមានសម្ភារៈលើកទម្ងន់មិនមានអ្នកអាចប្រើសម្ភារៈក្នុងផ្ទះជាធម្មតា, ដូចជាកំប៉ុង ដបប្លាស្ទិចឬថង់បន្លែផ្លែឈើឬអង្ករមួយថង់។ ធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្វីដែលអ្នកប្រើមានកន្លែងក្តាប់ល្អនិងមិនអាចបំបែកបានយ៉ាងងាយ។ ជៀសវាងយកវត្ថុដែលមានការលំបាកក្នុងការរៀបចំឬសម្ភារៈដែលធ្វើពីកែវឬកញ្ចក់។

## ចំនួនដងដែលអ្នកត្រូវធ្វើ

សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងការធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះចំនួនប្រាំបីដង។ ផ្គូផ្គងកម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នេះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណាមួយមាន ការឈឺចាប់, បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដងដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។

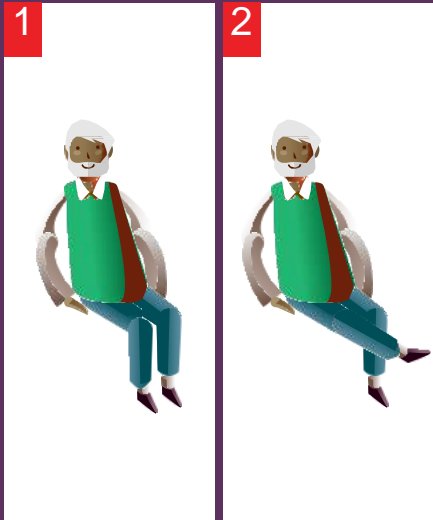


1



2





# រុញងង

## ជំហានទី១

អង្គុយនៅលើកៅអីមួយនៅក្នុងទីតាំងសម្រាកមួយជាមួយនឹងជើងទាំងពីរជាន់លើដី។

## ជំហានទី២

លើកជើងខាងស្តាំរបស់អ្នករហូតដល់វាគឺត្រង់។ រក្សាលំនឹងរយៈពេលប្រាំវិនាទីនេះមុនពេលដាក់ត្រឡប់មកយឺតៗជាន់ដីវិញ ។

## ធ្វើសារឡើងវិញ

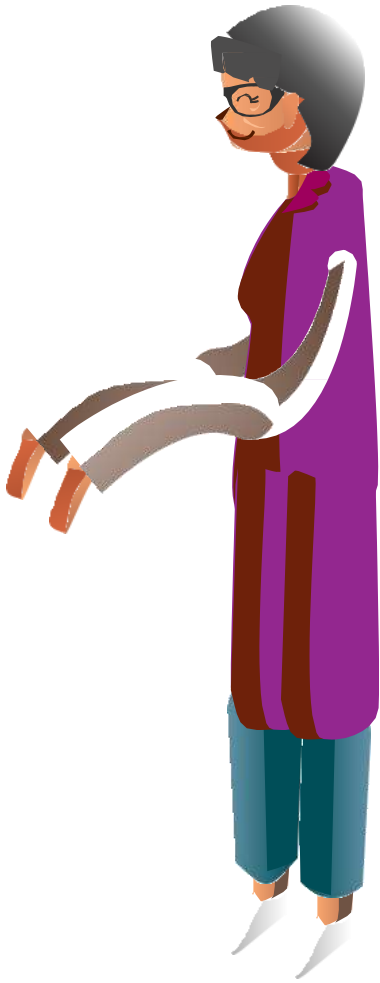
អនុវត្តជំហានទី 1 និងទី 2 ជាមួយនឹងជើងឆ្វេងរបស់អ្នក។

## ចំនួនដងដែលត្រូវធ្វើ

សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងធ្វើការសងខាងចំនួនប្រាំបីដង។ ផ្តល់កម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នោះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណាមួយមាន ការឈឺចាប់, បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដងដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។

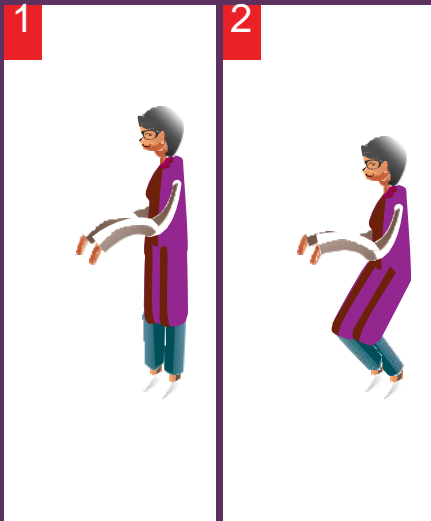


1



2





# អង្គុយពាក់កណ្តាល

## ជំហានទី១

ឈរនៅពីក្រោយកៅអីមួយ។  
ដៃទាំងពីររបស់អ្នកកាន់កៅអីដើម្បីជួយទប់ខ្លួនឯង។  
សូមប្រាកដថាអ្នកឈរបាននឹងនិងខ្នងរបស់អ្នកគឺត្រង់។

## ជំហានទី២

ពត់ជើងទាំងពីរអង្គុយជង្គង់របស់អ្នក。  
ធ្វើឱ្យប្រាកដថាជង្គង់របស់អ្នកមិនបាននៅត្រឹមពាក់កណ្តាលអង្គុយខ្នងនិងមុខរបស់អ្នករក្សាលំនឹងត្រង់។ បន្ទាប់មកងើបឡើងវិញត្រង់ហើយធ្វើសារឡើងវិញជាថ្មីម្តងទៀត។ Bend both legs at

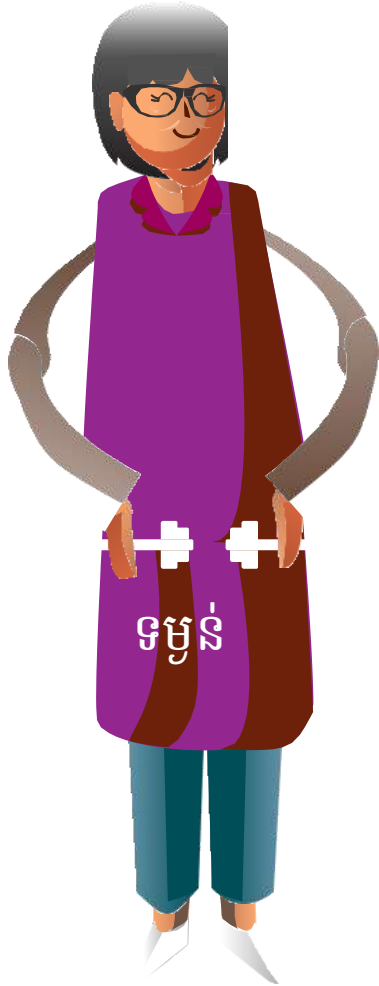
## ចំនួនដងនិងអ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើ

សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងការធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះចំនួនប្រាំបីដង។ ផ្លូវផ្តងកម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នោះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេ ហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណាមួយមាន ការឈឺចាប់ បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដងដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។

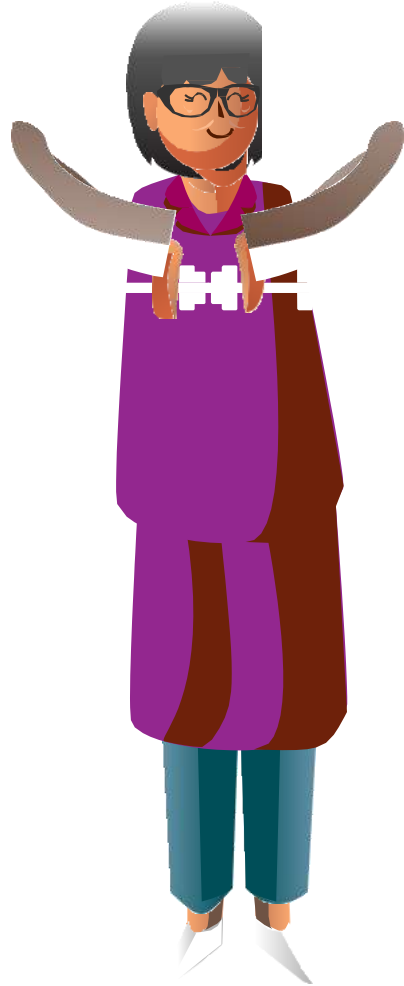




1



2



ទម្ងន់ទាំងឡាយដែលអាចយកមកជំនួសបាន



កំប៉ុង (០.៥គីឡូ)



ដបទឹក(១គីឡូ)



ចុងឬស្ពោងផ្លែឈើ  
(១.៥ទៅ ២គីឡូ)



# ឈរត្រង់ខ្លួន

## ជំហានទី១

ដើររបស់អ្នកឈរត្រង់ដាច់ពីគ្នាបន្តិចហើយនិងជង្គង់របស់អ្នកបានសម្រាកនិងកោងបន្តិច។ សង្កត់ទំងន់ (មិនធ្ងន់ពេក!) នៅក្នុងដៃទាំងពីរនិងដាក់ចុះសម្រាកទល់នឹងភ្លៅរបស់អ្នក។

## ជំហានទី២

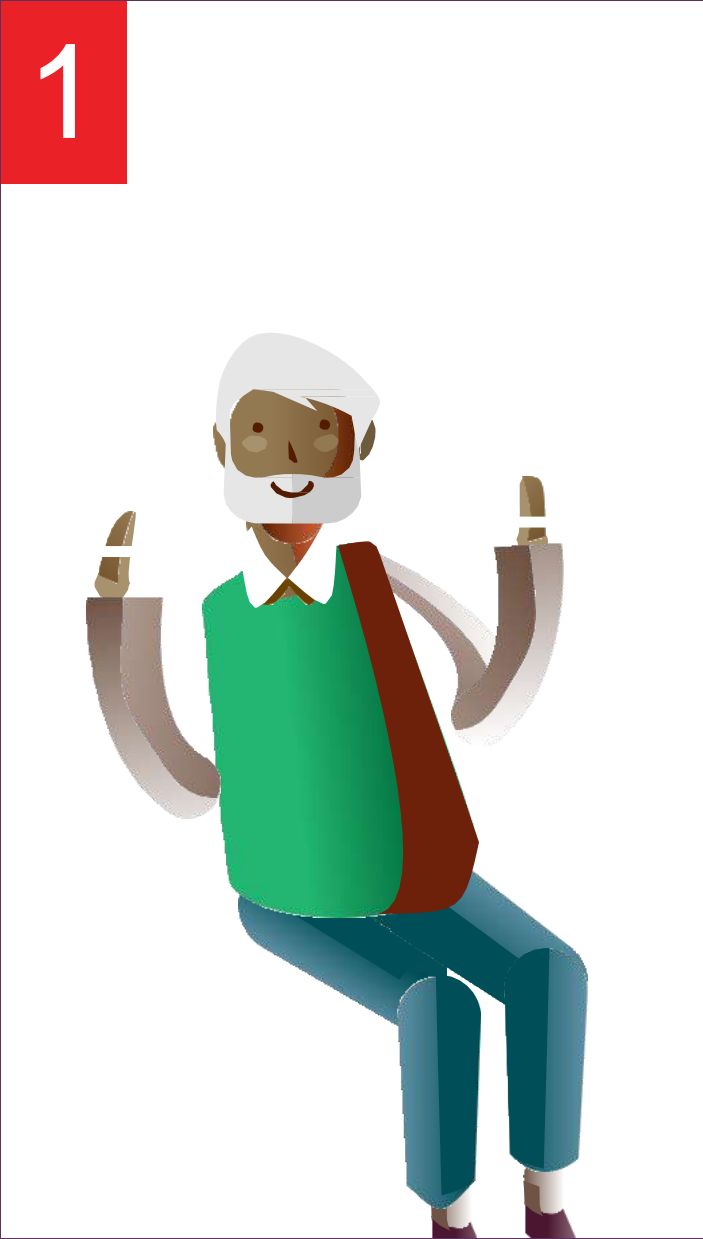
លើកដៃរបស់អ្នកទាំងពីរជាបណ្តើរ, លើកទម្ងន់ដើម្បីឱ្យទ្រូងរបស់អ្នក, រក្សាខ្នងត្រង់។ បន្ទាប់មកបន្ថយទម្ងន់យឺតៗចុះមិវិញ

## ចំណាំ

ប្រសិនបើមានសម្ភារៈលើកទម្ងន់មិនមានអ្នកអាចប្រើសម្ភារៈក្នុងផ្ទះជាធម្មតា, ដូចជាកំប៉ុង ដបប្លាស្ទិចឬថង់បន្លែផ្លែឈើឬអង្ករមួយថង់។ ធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្វីដែលអ្នកប្រើមានកន្លែងក្តាប់ល្អនិងមិនអាចបំបែកបានយ៉ាងងាយ។ ជៀសវាងយកវត្ថុដែលមានការលំបាកក្នុងការរៀបចំឬសម្ភារៈដែលធ្វើពីកែវឬកញ្ចក់។

## ចំណងជើងដែលត្រូវធ្វើ

សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងការធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះចំនួនប្រាំបីដង។ ផ្គូផ្គងកម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នេះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណាមួយមាន ការឈឺចាប់, បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដងដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។



ទម្ងន់ទាំងឡាយដែលអាចប្រើជំនួស



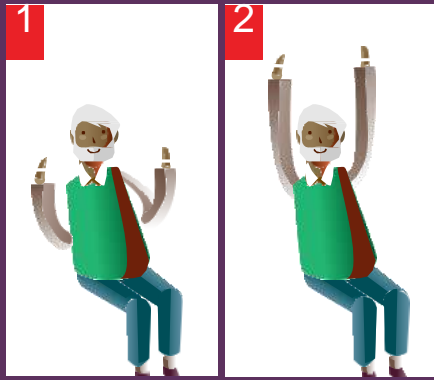
កំប៉ុង (០.៥ គីឡូ)



ដបទឹកទឹក  
(១គីឡូ)



ស្ពោងឬចុងផ្លែឈើ (១.៥ទៅ ២គីឡូ)



# សង្កត់ទម្ងន់លើស្មា

## ជំហានទី១

អង្គុយនៅលើកៅអីឱ្យស្រួល ជើងទាំងពីរជាន់លើដីហើយខ្នងរបស់អ្នកត្រង់។ លើកទម្ងន់នៅក្នុងដៃទាំងពីរ នៅត្រឹមចង្កាជាមួយម្រាមដៃរបស់អ្នកទល់នឹងមុខរបស់អ្នក។ ដកដង្ហើមចូល។

## ជំហានទី២

ជំរុញទម្ងន់ឡើងលើដកដង្ហើមចេញ រហូតដល់ដៃរបស់អ្នកត្រូវបានទាញឱ្យរឹងឡើងលើផុតក្បាលយ៉ាងពេញលេញ។ ដកដង្ហើមចូលម្តងទៀតដូចដែលអ្នកបានធ្វើកន្លងមកបន្ថយទម្ងន់យឺតៗត្រឡប់ទៅកម្រិតចង្កាវិញ។ រក្សាការត្រឡប់មកវិញរបស់អ្នកជាប់គ្នា និងករបស់អ្នកឈប់សម្រាក។

## ចំនួនដងដែលត្រូវអនុវត្ត

សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងការធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះចំនួនប្រាំបីដង។ ផ្លូវផ្តងកម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នោះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេ ហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណាមួយមាន ការឈឺចាប់ បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដងដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។



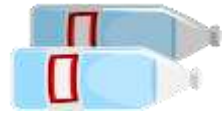
កៅអី



ទម្ងន់ទាំងឡាយ  
ដែលអាចយក  
មកជំនួសបាន



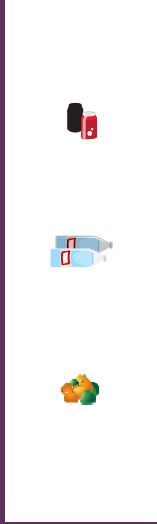
កំប៉ុង(០.៥គីឡូ)



ជបទឹក(១គីឡូ)



ថង់ឬស្បោង (១.៥ឬ២គីឡូ)



# ការរុញសរសៃរយាងខ្នង

## ជំហានទី១

ទោរដងខ្លួនទៅមុខនៅលើកៅអីដៃស្តាំរបស់អ្នកសម្រាកនៅលើជើងនិងខ្នងរបស់អ្នកគ្រង។ ក្តាប់ទម្ងន់នៅក្នុងដៃឆ្វេងរបស់អ្នកហើយបត់នៅកម្ពស់ចង្កេះទៅជ្រុងខាងឆ្វេងនៃរាងកាយ។

## ជំហានទី២

រុញថយក្រោយរហូតដល់ដៃដែលក្តាប់ទម្ងន់នោះត្រង់។ ទាញទំងន់រហូតដល់ត្រឡប់មកវិញនៅកម្ពស់ចង្កេះសាមីម្តងទៀត។

## ធ្វើសាឡើងវិញ

ប្តូរទម្ងន់ទៅដៃម្ខាងទៀតរបស់អ្នកនិងអនុវត្តការធ្វើលំហាត់ប្រាណដូចគ្នានេះនៅផ្នែកខាងស្តាំនៃរាងកាយរបស់អ្នកហើយដៃខាងឆ្វេងរបស់អ្នកសម្រាកនៅលើជើងដើម្បីទប់ខ្លួន។

## ចំនួនដងដែលត្រូវអនុវត្ត

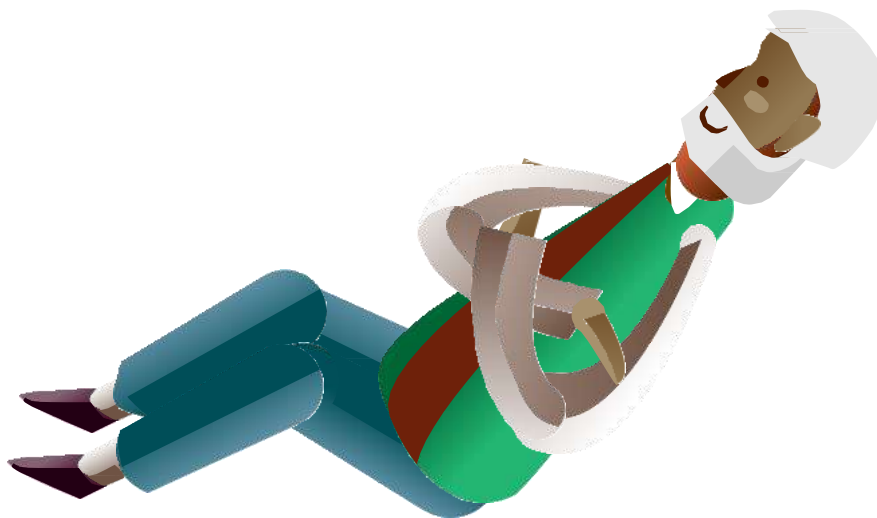
សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងធ្វើការសងខាងចំនួនប្រាំបីដង។ ផ្លូវផ្តង់កម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នោះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេ ហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណា មួយមាន ការឈឺចាប់ បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដងដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើក្រោយ។



1



2





# អង្គុយផ្អែកខ្នង

## ជំហានទី១

អង្គុយនៅលើ (លើកន្ទេល) ឬកម្រាលក្រព័ទ្ធដែទៅដើមទ្រូង និងអង្គុយជើង។

## ជំហានទី២

បន្ទាប់ដងខ្លួនអ្នកទៅរកកម្រាលយឺតៗទៅឱ្យបានទាបទៅតាមអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើទៅបានស្រួលនេះអាចជាចលនាតូចណាស់និងមិនគួរផ្លូវរំលំខ្លួនអ្នកនៅលើកឬខ្នងទេ។ ទាញរាងកាយរបស់អ្នកត្រឡប់មកវិញឡើងម្តងទៀត។

## ចំនួនដងដែលត្រូវអនុវត្ត

សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងការធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះចំនួនប្រាំបីដង។ ផ្លូវផ្តងកម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នេះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេ ហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណា មួយមាន ការឈឺចាប់ បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដងដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។



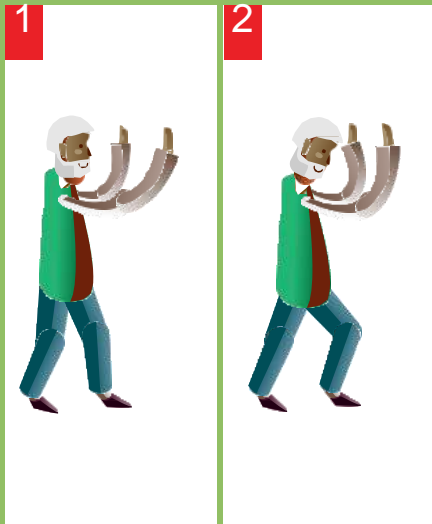


1



2





# សន្លឹងដៃបែបប្រមោយដំរី

## ជំហានទី១

ឈរមុខនឹងជញ្ជាំងដោយបាតដៃរបស់អ្នកដាក់ផ្ទប់ទៅនឹងជញ្ជាំង។ ជើងរបស់អ្នកគឺជាចំពីគ្នាបន្តិច ជើងស្តាំរុញទៅមុខជើងម្ខាងទៀត។

## ជំហានទី២

ពត់ជង្គង់ស្តាំរបស់អ្នកទៅមុខបន្តិច tilting ត្រគាកអ្នកឆ្ពោះទៅរកជញ្ជាំងហើយពត់កោងកែងដៃរបស់អ្នក។ រក្សាជើងខាងឆ្វេងរបស់អ្នកត្រង់ជាមួយនឹងកែងជើងរបស់អ្នក នៅលើតម្កល់ហើយរក្សាលំនឹងនេះពី 15 ទៅ 30 វិនាទី។

## ធ្វើសាឡើងវិញ

អនុវត្តជំហានទី 1 និងទី 2 ជាមួយនឹងជើងឆ្វេងរបស់អ្នកទៅមុខនិងជើងស្តាំរបស់អ្នកត្រង់។

## Recommended number of times

សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងធ្វើការសងខាងចំនួនប្រាំបីដង។ ផ្លូវផ្តងកម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នោះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេ ហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណា មួយមាន ការឈឺចាប់ បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដង ដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។

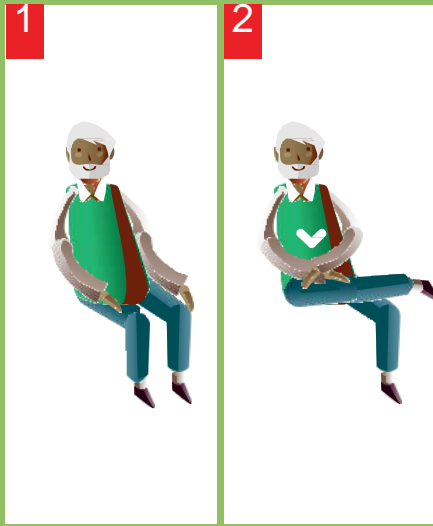


1



2





ការហាត់ប្រាណ

# គង់ប្រទាក់ក្រឡាជើង (គង់អន្ទាក់ខ្លា)

## ហាម

លំហាត់នេះមិនត្រូវបានណែនាំសម្រាប់អ្នកដែលមានបញ្ហាគ្រុឌកម្ម ការវះកាត់គ្រុឌកម្ម។

## ជំហានទី១

អង្គុយនៅលើកៅអីមួយនៅក្នុងទីតាំងសម្រាកហើយ ជើងទាំងពីរនៅលើដី។

## ជំហានទី២

លើកជើងស្តាំរបស់អ្នក ដាក់ផ្នែកគង់នៅលើជង្គង់នៃជើងឆ្វេង របស់អ្នក។ ដាក់ដៃទាំងពីរលើជើងស្តាំរបស់អ្នកហើយសង្កត់ចុះ ដោយថ្មមៗ។ កុំបង្ខំ! សង្កត់ 15 ទៅ 30 វិនាទី។

## ធ្វើសាឡើងវិញ

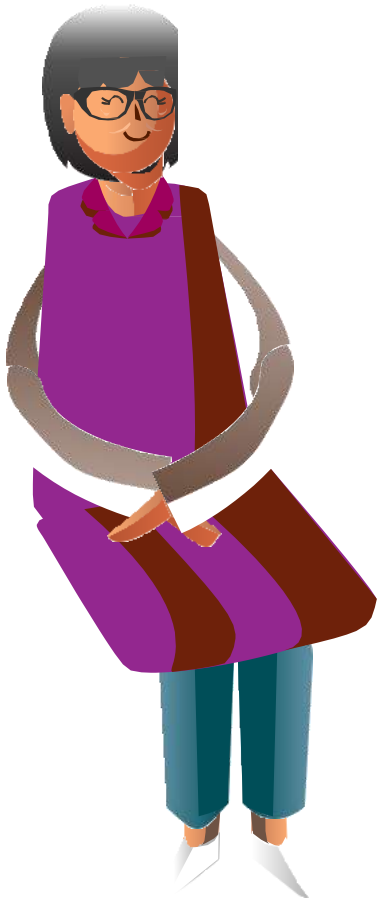
អនុវត្តជំហានទី 1 និងទី 2 ដោយប្តូរជើងឆ្វេងរបស់អ្នកនៅលើជើងខាងស្តាំម្តង។

## ចំនួនដងដែលត្រូវអនុវត្ត

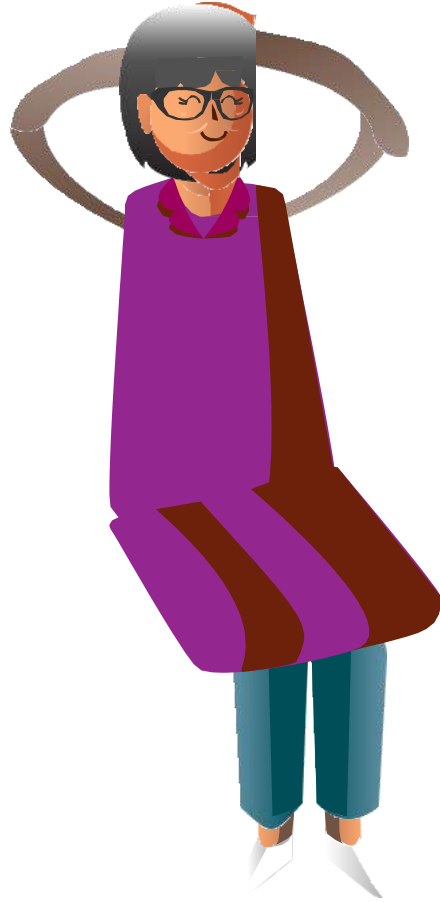
សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងធ្វើការសងខាងចំនួនប្រាំបីដង។ ផ្លូវផ្តង់កម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នោះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេ ហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណា មួយមាន ការឈឺចាប់ បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដង ដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។



1



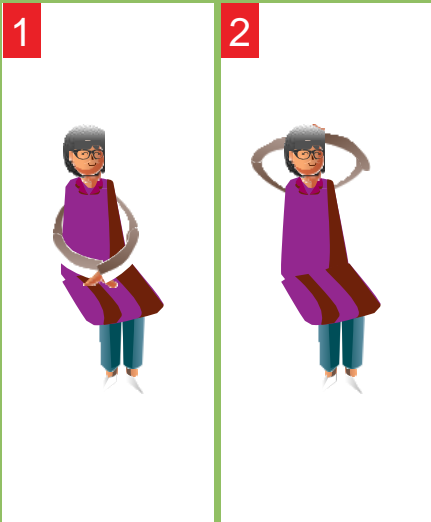
2





Open chest stretch

Stretch cards



# បើកសន្ធឹងដើមទ្រូង

## ជំហានទី១

អង្គុយសម្រាកនៅលើកៅស៊ូ ដាក់ជើងទាំងពីរនៅលើដី។

## ជំហានទី២

លើកដៃរបស់អ្នកទាំងពីរដាក់ទីក្រោយក្បាល។ សម្រាក ក និងស្មារបស់អ្នក និងផ្នែកខ្នងទៅកៅស៊ូ។ ដកដង្ហើមចូល ដកដង្ហើមចេញឱ្យវែងៗ ធ្វើបែបនេះបីទៅបួនដង។ បន្ទាប់មកដាក់ដៃទាំងពីរចុះនៅលើកៅស៊ូ។

## ចំនួនដងដែលត្រូវអនុវត្ត

សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងការធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះចំនួនប្រាំបីដង។ ផ្លូវផ្តង់កម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នោះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេ ហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណា មួយមាន ការឈឺចាប់ បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដង ដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។



1



2



3



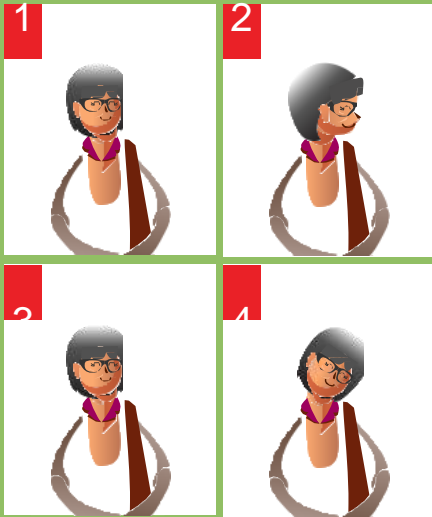
4





Head twist

Stretch cards



# បង្វិលក្បាល

## ជំហានទី១

អង្គុយសម្រាកនៅលើកៅអី សម្លឹងមើលទៅមុខឱ្យត្រង់។

## ជំហានទី២

មើលទៅផ្នែកខាងឆ្វេងដៃរបស់អ្នក, ផ្អៀងក្បាលរបស់អ្នកយឺតៗទៅខាងឆ្វេងឱ្យអស់រក្សាទីតាំងបែបនេះរយៈពេលប្រាំវិនាទីនេះ។

## ជំហានទី៣

ចលនាក្បាលរបស់អ្នកត្រឡប់មកវិញជាថ្មីម្តងទៀតសម្លឹងមើលទៅមុខត្រង់។ សម្រាក កនិងស្មារបស់អ្នក។

## ជំហានទី៤

រុញក្បាលរបស់អ្នកទៅខាងឆ្វេងម្តងទៀតសម្លឹងមើលទៅមុខត្រង់, ដាក់ត្រចៀកខាងឆ្វេងរបស់អ្នកយឺតចុះឆ្ពោះទៅរកស្មារបស់អ្នកតាមតែអាចធ្វើទៅបានស្រួលរក្សានៅទីតាំងនេះ រយៈពេលប្រាំវិនាទីនេះ។

## ធ្វើសាឡើងវិញ

អនុវត្តជំហានទី 1 ដល់ 4, ពេលនេះ ប្តូរចលនាក្បាលរបស់អ្នកទៅខាងស្តាំម្តង។

## Recommended number of times

សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងការធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះចំនួនបួនដង។ ផ្លូវផ្តងកម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នេះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេ ហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណា មួយមាន ការឈឺចាប់ បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដង ដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។





1



2



3



4





Shoulder stretch

Stretch cards



# ការលាតសន្ធឹងស្មា

## ជំហានទី១

អង្គុយសម្រាកនៅលើកៅអី ដែលរបស់អ្នកទាំងពីររបស់អ្នកសម្លុះនៅកម្ពស់ដើមទ្រូង។

## ជំហានទី២

បើកដែលរបស់អ្នកទាំងពីរទៅឆ្ងាយពីទ្រូងលាឱ្យអស់ទៅសងខាងខ្លួនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីទាញសម្ពាធខ្នងនិងទ្រូងត្រង់។

## ជំហានទី៣

លើកដែលរបស់អ្នកឡើងលើឱ្យផុតក្បាល ដោយមិនប្រឹងករបស់អ្នក។

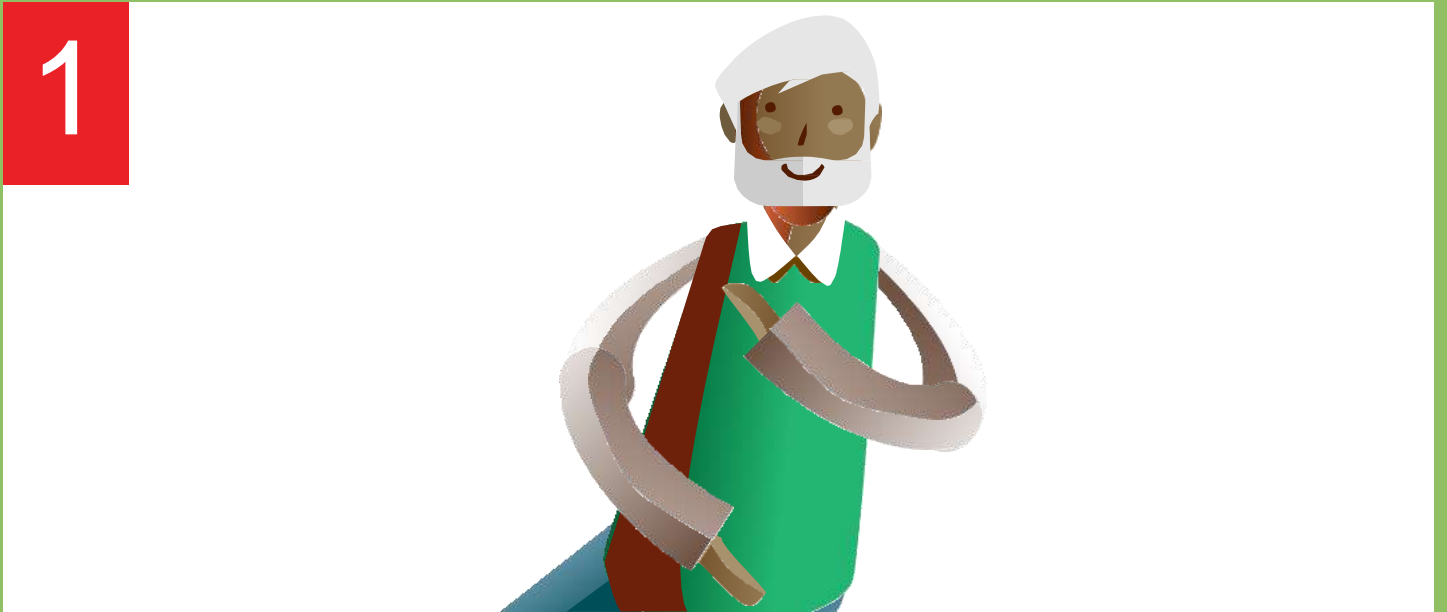
## ជំហានទី៤

បន្ថយដែលរបស់អ្នកយឺតរហូតដល់កែងដែលរបស់អ្នកប៉ះផ្នែកម្ខាងទៀតរហូតដល់បាតដែលរបស់អ្នកទាំងសងខាងទល់មុខគ្នា (សម្លុះលើក្បាល) រក្សាលំនឹងដៃនៅលើក្បាល។ បន្ទាប់មកដាក់ដៃចុះសន្សឹមៗសម្លុះដូចដើម។

## ចំនួនដងដែលត្រូវអនុវត្ត

សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងការធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះចំនួនប្រាំបីដង។ ផ្លូវផ្តងកម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នោះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេ ហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណា មួយមាន ការឈឺចាប់ បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដង ដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។







# ការដកដង្ហើម

## ជំហានទី១

Sit comfortably in a chair with your left hand resting on your chest and your right hand resting on your stomach. Relax your shoulders.

អង្គុយសម្រាកលើកៅអី ដៃឆ្វេងរបស់អ្នកបានសម្រាកនៅលើទ្រូង ហើយដៃស្តាំរបស់អ្នកសម្រាកនៅលើពោះ។ សម្រាកស្មារបស់អ្នក។

## ជំហានទី២

ដកដង្ហើមទៅក្នុងឱ្យជ្រៅធ្វើដូចនេះអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានទ្រូងនិងដៃខាងឆ្វេងរបស់អ្នកបានកើនឡើង។ ឥឡូវនេះខ្យល់បានហូរចូលទៅតំបន់ផ្នែកខាងលើនៃសួតរបស់អ្នក ។ ដកដង្ហើមចេញ។

## ជំហានទី៣

ដកដង្ហើមចូលទៅផ្នែកខាងក្រោមដូច្នេះអ្នកមានអារម្មណ៍ថាពោះនិងដៃស្តាំរបស់អ្នកកើនឡើង។ ឥឡូវនេះខ្យល់បានហូរចូលទៅតំបន់ផ្នែកខាងក្រោមនៃសួត របស់អ្នក ។ ដកដង្ហើមចេញ។ ការដកដង្ហើម ជាវិធីល្អបំផុតពេលធ្វើលំហាត់ប្រាណ។

## ចំនួនដងដែលត្រូវអនុវត្ត

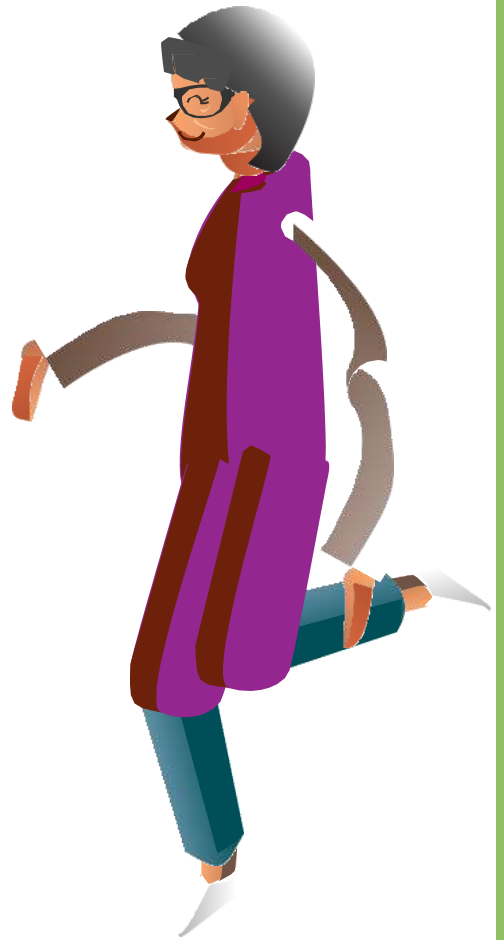
សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងការធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះចំនួនប្រាំបីដង។ ផ្លូវផ្តងកម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នេះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេ ហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណា មួយមាន ការឈឺចាប់ បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដង ដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។



1



2

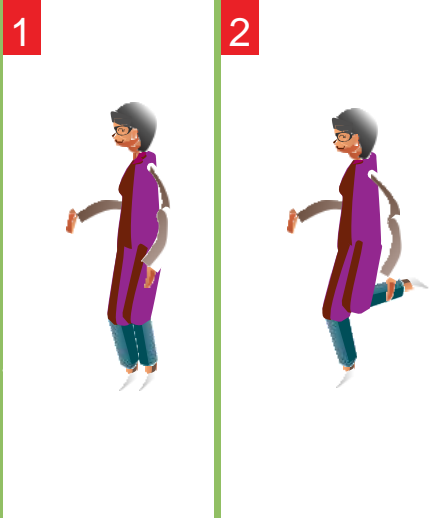




# ការហាត់ប្រាណ

## Front leg stretch

Stretch cards



## រុញជើងទៅមុខ

### ជំហានទី១

ឈរនៅពីក្រោយកៅអី ដៃខាងស្តាំកាន់កៅអី ដើម្បីទប់ *your* ដោយខ្លួនឯង។ ឈរត្រង់និងធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកមានលំនឹង។ ពត់ជើងរបស់អ្នកបន្តិច។

### ជំហានទី២

ពត់ជើងឆ្វេងរបស់អ្នកឡើង យកដៃឆ្វេងរបស់អ្នកចាប់កជើង ទាញវាឡើងរហូតដល់អ្នកមានអារម្មណ៍ថាតឹង។ ប៉ុន្តែមិនទាញរហូតដល់វាពិបាកឬឈឺចាប់នោះទេ ។ រក្សាលំនឹងបែបនេះរយៈពេល 15 ទៅ 30 វិនាទី។ ដាក់ជើងរបស់អ្នកចុះតិចៗទៅជាន់កម្រាលជាថ្មីម្តងទៀត។

### ធ្វើសាឡើងវិញ

អនុវត្តជំហាន 1 និង 2 កាន់កៅអីមួយនឹងដៃខាងឆ្វេងរបស់អ្នកនិងលើកជើងស្តាំរបស់អ្នក។

### ចំនួនដងដែលត្រូវធ្វើ

សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងធ្វើការសងខាងចំនួនប្រាំបីដង។ ផ្លូវផ្តងកម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នោះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេ ហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណា មួយមាន ការឈឺចាប់ បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដង ដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។



1



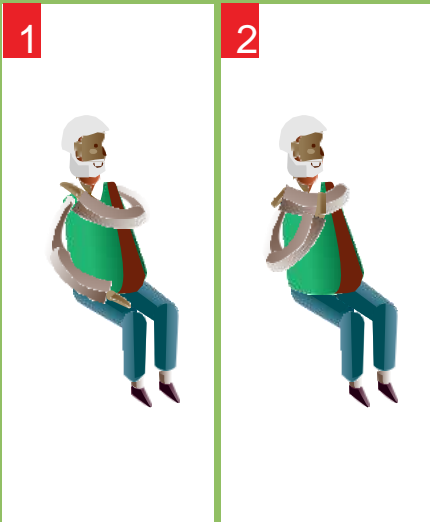
2





Cross shoulder stretch

Stretch cards



# ខ្វែងដៃលើស្មា

## ជំហានទី១

អង្គុយសម្រាកនៅលើកៅអី ជើងទាំងពីរជាន់លើដីនិងដៃរបស់អ្នកដាក់លើភ្លៅរបស់អ្នក។ ដាក់ដៃឆ្វេងរបស់អ្នកនៅលើស្មាខាងស្តាំ។ សម្រាកករបស់អ្នក

## ជំហានទី២

ដាក់ដៃស្តាំលើកែងដៃខាងឆ្វេងរបស់អ្នកដើម្បីទប់។ ដៃឆ្វេងរបស់អ្នកទាញស្មាស្តាំរបស់អ្នកបន្ថែមទៀតឱ្យយឺត ។ រក្សាលំនឹងរយៈពេល 15 វិនាទីនេះ។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួល បញ្ឈប់ភ្លាម។ ទាញដៃឆ្វេងរបស់អ្នកត្រឡប់ទៅមុខវិញសន្សឹមៗហើយ ដាក់ដៃរបស់អ្នកនៅលើភ្លៅ។

## ធ្វើសាឡើងវិញ

អនុវត្តជំហាន 1 និង 2 ឡើងវិញ ដាក់ដៃស្តាំរបស់អ្នកនៅលើស្មាឆ្វេងរបស់អ្នក។

## Recommended number of times

សូមព្យាយាមសាកល្បងនិងធ្វើការសងខាងចំនួនប្រាំបីដង។ ផ្លូវផ្តងកម្រិតងាយស្រួលក្នុង ការហាត់ប្រាណ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ដូច្នេះវាមិនមែនជាការងាយស្រួលពេកទេ ហើយក៏មិនមានការលំបាកណាស់ដែរ។ ប្រសិនបើនៅពេលណា មួយមាន ការឈឺចាប់ បញ្ឈប់ភ្លាមនិងកាត់បន្ថយចំនួនដង ដែលអ្នកបានធ្វើលំហាត់ប្រាណនៅលើកក្រោយ។







International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies  
[www.ifrc.org](http://www.ifrc.org) Saving lives, changing minds.