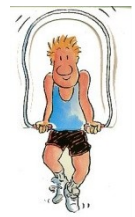


ออกกำลังกายป้องกันโรคกระดูกพรุน



ลงน้ำหนักที่ขา
อย่างน้อย 30 นาที
สัปดาห์ละ 3 วัน



โยคะ

รำมวยจีน



ออกกำลังกายป้องกันโรคกระดูกพรุน



ยกน้ำหนัก

เพิ่มความแข็งแรง
ของ
กล้ามเนื้อ



ดึงยางยืด



2 ครั้ง / สัปดาห์



ออกกำลังกายป้องกันโรคกระดูกพรุน



ฝึกกระดูกสันหลัง
เหยียดตรง

