

บทที่ 8

การออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ

ความหมายของการออกกำลังกาย **สรุปได้ว่า**

- การที่อวัยวะของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว มีแบบแผน มีระบบ และมีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ
- ช่วยทำให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และเจริญเติบโต
- ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ปอดและหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
- ทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้น

ความหมายของกีฬา **สรุปได้ว่า**

- กิจกรรมหรือการเล่น ตามกติกาหรือกฎระเบียบที่ได้วางไว้ **เพื่อ**
 - ความสนุกเพลิดเพลิน
 - ผ่อนคลายความเคร่งเครียดทางจิตใจ
 - เป็นสื่อในการนำไปสู่การออกกำลังกาย
 - สร้างบุคคลให้เป็นผู้ที่มีความเป็นอยู่ที่มีบุคลิกภาพที่ดี

หลักพื้นฐานการออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง มีสุขภาพที่ดี โดยใช้หลัก FITT ประกอบด้วย
- F – FREQUENCY คือ ความสม่ำเสมอและความถี่ในการออกกำลังกาย
- I – INTENSITY คือ ความหนักในการออกกำลังกาย
- T – TIME คือ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย
- T – TYPE คือ รูปแบบของกิจกรรมการออกกำลังกาย

ความสม่ำเสมอและความถี่ในการออกกำลังกาย (F : Frequency)

- ต้องออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์
- ควรมีวันหยุดออกกำลังกายอย่างน้อย 1 วันต่อสัปดาห์ เพื่อให้ร่างกายได้พักและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และเพื่อลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ
- ยิ่งทำได้นานและบ่อยครั้งมากเท่าใด ยิ่งช่วยเผาผลาญและลดไขมันในร่างกายได้มากขึ้นเท่านั้น
- **หมายเหตุ** แม้ว่าการออกกำลังกายที่ถี่ขึ้นจะส่งผลดีต่อสุขภาพมากขึ้น แต่การออกกำลังกายมากเกินไป ก็มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บมากขึ้นเช่นกัน

ความหนักในการออกกำลังกาย (I : Intensity)

- ใช้อัตราการเต้นของหัวใจหรือการจับชีพจร (Pulse) เป็นตัววัดความหนักของงาน
- การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อัตราการเต้นของหัวใจของผู้ออกกำลังกายควรอยู่ในอัตรา 70–80 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด
- สูตรในการคำนวณ (อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด)
- อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (Maximum Heart Rate) = $220 - \text{อายุ}$
(จำนวนครั้ง / นาที)

ความหนักในการออกกำลังกาย (I : Intensity) (ต่อ)

- ตัวอย่าง นักศึกษา อายุ 20 ปี อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดในการออกกำลังกาย คือ
- Maximum Heart Rate = $220 - 20 = 200$ ครั้ง / นาที
- ถ้าต้องการออกกำลังกายด้วยความหนัก 70 – 80 %
= $200 \times (70 - 80 \%)$
- นักศึกษาคนนี้ต้องออกกำลังกายให้ชีพจรเต้น = 140 – 160 ครั้ง / นาที

ตารางเทียบความหนักของการออกกำลังกายกับชีพจร

Intensity (ระดับความหนัก)	% HR reserve
Very light (ต่ำมาก)	< 19%
Light (ต่ำ)	20% - 39%
Moderate (ปานกลาง)	40% - 59%
Hard (หนัก)	60% - 84%
Very hard (หนักมาก)	85% - 100%

ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (Time)

- ระยะเวลาในการออกกำลังกายจะต้องสอดคล้องกับความหนักในการออกกำลังกาย
- การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยรวมทั่วไปควรใช้เวลา 20-30 นาทีต่อครั้งเป็นอย่างน้อย
- หากออกกำลังกายหนักมากควรจะใช้เวลาน้อยลง แต่ถ้าออกกำลังกายปานกลางหรือออกกำลังกายเพียงเบา ๆ ก็ควรใช้เวลามากขึ้น

รูปแบบของกิจกรรมการออกกำลังกาย (Type)

- กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายควรเลือกตามความถนัดและความชอบของแต่ละคน เพราะจะทำให้วางแผนการออกกำลังกายได้ง่ายและไม่รู้สึกเบื่อเร็ว โดยชนิดของการออกกำลังกายสามารถเลือกได้หลายรูปแบบ เช่น ว่ายน้ำ วิ่ง เดิน ปั่นจักรยาน ยกน้ำหนัก เป็นต้น การออกกำลังกายแต่ละอย่างจะมีความหนัก-เบา แตกต่างกันไป เช่น ความหนักของการวิ่งอยู่ที่การคุมอัตราการเต้นของหัวใจ ในขณะที่ความหนักของการเล่น เหวทเทรนนิ่งจะอยู่ที่น้ำหนักที่ใช้และจำนวนครั้ง เป็นต้น

รูปแบบการออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนหรือแบบแอโรบิก (เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ) ทำให้ชีพจรสูงขึ้น ขณะออกกำลังกายจะเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบหัวใจและหลอดเลือด
- การยกน้ำหนักหรือการเกร็งที่มีผลทำให้เกิดความดันโลหิตสูงขึ้น ขณะออกกำลังกายมีผลในการสร้างขนาดและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

รูปแบบการออกกำลังกาย

- ดังนั้น ควรมีการผสมผสานรูปแบบการออกกำลังกาย ระยะเวลาการออกกำลังกายควรจะทำให้ได้ในแต่ละ ครั้งนานอย่างน้อย 30 นาที ความแรงของการออก กำลังกายก็เป็นสิ่งสำคัญ การออกกำลังกายให้หนักจะ เกิดประโยชน์ได้มากขึ้น แต่ถ้าหนักเกินไปจะเกิดโทษ

การออกกำลังกายแบ่งได้ 5 รูปแบบ

- 1. การออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่เคลื่อนไหว
อวัยวะ (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม
ขนาดและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายแบบนี้ทำ
ให้กล้ามเนื้อโต แข็งแรง และไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อระบบหัวใจ
และหลอดเลือด อีกทั้งยังทำให้ความดันโลหิตสูง ซึ่งอาจเป็นอันตราย
สำหรับคนที่มีความดันสูงอยู่แล้ว ตัวอย่างการออกกำลังกายรูปแบบนี้
เช่น การเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อต้านน้ำหนัก เป็นต้น

การออกกำลังกายแบ่งได้ 5 รูปแบบ

- 2. การออกกำลังกายแบบต้านน้ำหนัก (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยเกร็งกล้ามเนื้อไปพร้อมกับ การเคลื่อนไหวของข้อต่อแขนหรือขาด้วย การออกกำลังกายรูปแบบนี้ทำให้กล้ามเนื้อโตแข็งแรง แต่ระบบหัวใจและหลอดเลือดไม่ดีขึ้น เช่น การบริหารร่างกายด้วยการยกน้ำหนัก การยวบข้อ การดันพื้น เป็นต้น

การออกกำลังกายแบ่งได้ 5 รูปแบบ

- 3. การออกกำลังกายแบบต้านทานความเร็วเต็มที่ (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยอาศัยเครื่องมือของการออกกำลังกายที่มีการปรับความเร็ว และแรงต้านได้ เช่น การวิ่งบนลู่วิ่งที่ปรับความเร็วได้ เป็นต้น

การออกกำลังกายแบ่งได้ 5 รูปแบบ

- 4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่มีความต้องการออกซิเจนในการเผาผลาญสารอาหาร ทำให้เกิดพลังงาน ในการสร้างพลังงานของกล้ามเนื้อ เซลล์ไม่สามารถใช้สารอาหารสร้างพลังงานได้ในทันที

การออกกำลังกายแบ่งได้ 5 รูปแบบ

- ตัวการสำคัญคือ ATP (ATP = Adenosine Triphosphate)
ATP เปรียบเสมือนน้ำมันที่ทำให้เกิดการสตาร์ทในเครื่องยนต์ ATP จะสลายตัวเป็นพลังงานให้กับกล้ามเนื้อ เมื่อกล้ามเนื้อถูกกระตุ้นในระดับพลาซมาทันที หรือเรียกว่าพลังงานเร่งด่วนของเซลล์ กลไกที่สร้างพลังงาน ATP ให้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วคือ CP (CP = Creatine Phosphate) เมื่อกล้ามเนื้อถูกกระตุ้นให้ทำงาน ATP จะถูกใช้จนหมด พลังงานสำรองจะทำให้กล้ามเนื้อทำงานต่อไปได้จาก CP ซึ่งสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ 5-8 วินาที

การออกกำลังกายแบ่งได้ 5 รูปแบบ

- ตัวอย่างกิจกรรมต่าง ๆ ที่ปฏิบัติในระยะเวลาสั้น ๆ ได้แก่ วิ่งระยะสั้น ว่ายน้ำระยะสั้น การยกน้ำหนักในแต่ละเซต ซึ่งเมื่อใช้พลังงานไปในช่วงเวลาหนึ่ง พลังงานที่สะสมก็จะหมด หลังจากนั้นหากยังออกกำลังกายต่อไป ร่างกายจะได้พลังงานมาจากการสลายไกลโคเจนแทนกระบวนการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องอาศัยออกซิเจนภายนอก เรียกว่า กระบวนการแอนแอโรบิกเฟส (Anaerobic Phase)

การออกกำลังกายแบ่งได้ 5 รูปแบบ

- 5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนหรือแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่กระทำกิจกรรมติดต่อกันเป็นเวลานานพอที่จะกระตุ้นให้ร่างกายใช้พลังงานจากกระบวนการสันดาปออกซิเจนเพิ่มขึ้นมากกว่าปกติ จนสามารถเพิ่มให้ปอดและหัวใจทำงานเต็มที่ กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีมากมายหลายชนิด เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ ๆ การว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน การรำมวยจีน การเต้นแอโรบิก เป็นต้น

การออกกำลังกายแบ่งได้ 5 รูปแบบ

- **กล่าวโดยสรุป** การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน เป็นการออกกำลังกายแบบระยะสั้นใช้แรงมาก วิธีนี้ไม่มีการดึงไขมันสะสมมาใช้เป็นพลังงาน แต่ใช้ระบบเผาผลาญพลังงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน ซึ่งเกิดข้อเสียอย่างหนึ่งคือ กรดแลคติก (Lactic Acid) มีผลทำให้เกิดการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อและไม่มีผลในการเพิ่มความแข็งแรงของระบบหายใจและหัวใจ แต่เป็นการเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงมากขึ้นและมีขนาดใหญ่ขึ้น

การออกกำลังกายแบ่งได้ 5 รูปแบบ

- กล่าวโดยสรุป (ต่อ)
- อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) ก็มีประโยชน์ในการเพิ่มความแข็งแรง ความอดทน และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เพิ่มความชำนาญการประสานงานของกล้ามเนื้อ และเพิ่มความเร็ว ส่วนการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Exercise for Health) ดังนั้น การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจึงไม่ใช่ว่าออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอะไรก็ได้ถึงจะดีต่อหัวใจ ปอด และหลอดเลือดเสมอไป

ประเภทของการออกกำลังกาย

- 1. การออกกำลังกายแบบ Body weight
- Body weight เป็นการออกกำลังกายแบบใช้ร่างกายเป็น ตัวถ่วงน้ำหนัก เพื่อสร้างแรงต้านการออกกำลังกาย เป็นอีก หนึ่งรูปแบบของการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมมาก เนื่องจากไม่จำเป็นต้องจัดเตรียมอุปกรณ์ สามารถทำในเนื้อที่ จำกัดได้

ประเภทของการออกกำลังกาย

- การใช้น้ำหนักร่างกายของผู้ออกกำลังกายมาเป็นตัวต้านทานกำลัง จะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ก่อให้เกิดความทนทาน แข็งแรง ของร่างกาย โดยไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ยกน้ำหนักต่าง ๆ เข้ามาเสริม แต่ก็อาจนำอุปกรณ์พกพาง่ายบางชนิด เข้ามาช่วยในการออกกำลังกายก็ได้ เช่น บาร์โหน เสื่อป้องกันการบาดเจ็บ ลูกบอลโยคะเพิ่มความยืดหยุ่น เป็นต้น แต่อุปกรณ์ที่ใช้ นั้นจะต้องไม่ใช่ลูกเหล็ก เพราะผู้ออกกำลังกาย จะใช้น้ำหนักของตัวเองแทนในการสร้างกล้ามเนื้อ เช่น วิดพื้น ดึงข้อ Sit – Up Plank เป็นต้น

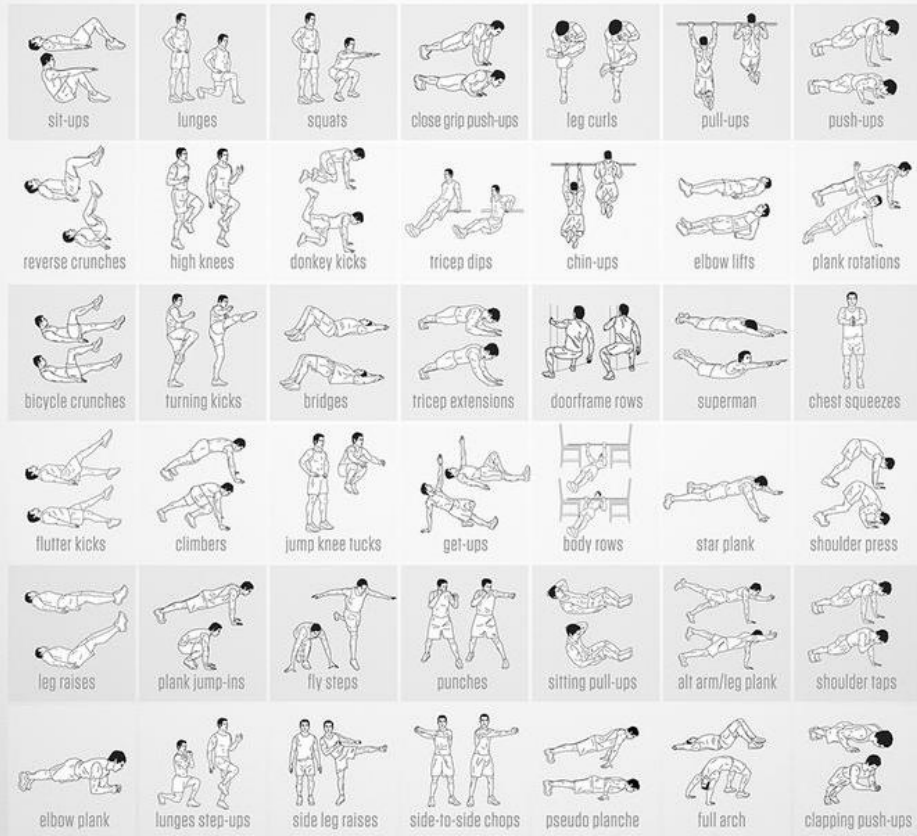
CHART

Bodyweight Exercises

BY NEILA REY © neilarey.com



abs quads glutes triceps biceps back chest



การออกกำลังกายแบบ Body weight

ที่มา :

<https://www.pinterest.com/pin/451908143839229518>

2. การออกกำลังกายแบบ Weight training

- Weight training คือ การออกกำลังด้วยการใช้น้ำหนัก แรงต้าน จากอุปกรณ์ ในหลากหลายรูปแบบ เพื่อเพิ่มความแข็งแรง กับขนาดของกล้ามเนื้อ การเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ช่วยให้กระดูกแข็งแรง ซึ่งทั้งมวลกล้ามเนื้อ และมวลกระดูกจะมีน้อยลงเรื่อย ๆ เมื่อมนุษย์อายุมากขึ้น แต่การออกกำลังกายรูปแบบนี้สามารถช่วยได้ และระบบเผาผลาญก็จะทำงานดีขึ้นตามมาด้วย เช่น ยกดัมเบล ยกบาร์เบล เครื่อง Machine นานาชนิด เป็นต้น



๕ ขั้นตอนการออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรปฏิบัติตาม 4 ขั้นตอน (กรมพลศึกษา, 2558; นิรุตต์ สุขดี, 2560) ดังนี้
- การอบอุ่นร่างกายหรือวอร์มอัพ (Warm Up) เป็นการอบอุ่นร่างกายทั่วไป
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) เป็นการทำให้กล้ามเนื้อมีความพร้อมในการเล่นกีฬา
- การออกกำลังกายและเล่นกีฬา (Training Zone Exercise) ในระดับความเหนื่อยและเวลาที่เหมาะสมในแต่ละบุคคล
- การคลายอบอุ่นร่างกายหรือคูลดาวน์ (Cool Down) โดยค่อย ๆ ลดความเหนื่อยของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาลง พร้อม ๆ กับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อลดความตึงและทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

- การอบอุ่นร่างกายหรือวอร์มอัพ (Warm Up)
- เป็นขั้นตอนการเตรียมความพร้อมของร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ โดยการทำให้อุณหภูมิในร่างกายค่อย ๆ สูงขึ้นจากสภาวะการพักตัว กระตุ้นให้เกิดการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ปริมาณเลือดสูบฉีดไปทั่วทุกส่วนของร่างกายในปริมาณที่มากขึ้น

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

- การอบอุ่นร่างกายหรือวอร์มอัพ (Warm Up) (ต่อ)
- การอบอุ่นร่างกายควรเริ่มจากการทำกิจกรรมที่ช้า ๆ แล้วค่อยเพิ่มอัตราความเร็วขึ้นเพื่อให้ชีพจรเต้นเร็วและร่างกายพร้อมที่จะออกกำลังกายที่หนักขึ้น การอบอุ่นร่างกายอาจทำได้จากการเดินช้า ๆ แล้วค่อย ๆ เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจโดยการวิ่ง เพื่อให้ร่างกายเกิดการปรับตัวและป้องกันการบาดเจ็บ ในการอบอุ่นเพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายในการออกกำลังกายควรใช้เวลาอย่างน้อย 5-10 นาที

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)
- เป็นการเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเอ็น สำหรับการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ ของการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายสามารถใช้กล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเอ็น ในการเคลื่อนไหวได้อย่างเต็มความสามารถของร่างกาย ปราศจากการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นได้ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายในการออกกำลังกายควรใช้เวลาอย่างน้อย 5-10 นาที

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายและเล่นกีฬา (Training Zone Exercise)
 - เป็นขั้นตอนการออกกำลังกายตามที่ได้วางแผนเอาไว้ เพื่อให้ร่างกายเกิดการทำงานอย่างต่อเนื่องและเหมาะสมกับบุคคล เช่น การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน หรือการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ
- นอกจากนี้ความหนักของการออกกำลังกายอยู่ในระดับที่เพียงพอต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของบุคคล

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายและเล่นกีฬา (Training Zone Exercise) (ต่อ)
- โดยความหนักของการออกกำลังกายได้จากอัตราการเต้นของหัวใจให้อยู่ในระดับร้อยละ 60 ถึงร้อยละ 80 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ ซึ่งเป็นช่วงระดับอัตราการเต้นของหัวใจที่พัฒนาการทำงานของปอดและไม่เป็นอันตรายต่อการทำงานของระบบหัวใจ การออกกำลังกายและเล่นกีฬาควรใช้เวลาอย่างน้อย 35-40 นาที

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

- การคลายอุ่นร่างกายหรือคูลดาวน์ (Cool Down)
- เป็นขั้นตอนการผ่อนคลายและปรับสภาพของร่างกายจากการออกกำลังกายที่หนักและต่อเนื่องให้กลับสู่สภาพปกติ โดยการค่อย ๆ ลดระดับการออกกำลังกายลงมาที่ละนิดจนเข้าสู่สภาพปกติของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงของระดับการทำงานได้ เพราะถ้าหากหยุดทันทีทันใดหลังจากการออกกำลังกายที่หนักและต่อเนื่องเป็นระยะเวลาช้านาน อาจทำให้เกิดอันตรายกับระบบการทำงานของหัวใจได้ เนื่องจากหัวใจไม่สามารถปรับสภาพให้ทันต่อการลดอัตราการเต้นของหัวใจที่สูงให้กลับสู่สภาพปกติในระยะเวลาสั้น ๆ ได้

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

- การคลายอุ่นร่างกายหรือคูลดาวน์ (Cool Down) (ต่อ)
- ดังนั้น หลังจากการออกกำลังกายควรมีการคลายอุ่นเพื่อให้ร่างกายสามารถปรับตัวค่อย ๆ ลดอัตราการเต้นของหัวใจกลับสู่สภาพปกติ และมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากการออกกำลังกายเสร็จ เพื่อให้กล้ามเนื้อได้เกิดการผ่อนคลาย ลดการสะสมของกรดแลคติก ลดอาการปวดเมื่อย การเกร็งหรือการตึงของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย โดยใช้ระยะเวลาในขั้นตอนนี้ประมาณ 5-10 นาที

หลักการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

- **เจริญทัศน์ จินตนเสรี (2538)** การเล่นกีฬาในปัจจุบันส่วนมากจะเล่นกันตามความสะดวก และเล่นตามเพื่อน ไม่ได้เกิดจากการรักที่จะเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นผลให้การเล่นกีฬาไม่ได้ดีเท่าที่ควร เนื่องจากลักษณะรูปร่างและสภาพร่างกายไม่เหมาะสมกับกีฬาที่จะเล่น ไม่มีเวลาฝึกซ้อม ไม่มีผู้แนะนำ เป็นต้น การจะเลือกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายควรตั้งจุดมุ่งหมายไว้ก่อนเล่นว่าเป็นการเล่นเพื่อสุขภาพหรือเล่นเพื่อการแข่งขันแล้วจึงพิจารณาถึงปัจจัยในตัวเองว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ควรพิจารณา ก่อนตัดสินใจเลือกเล่น ปัจจัยที่สำคัญ ดังนี้

หลักการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

- **1. วัย** คนแต่ละวัยย่อมมีความพร้อมของร่างกายความเจริญเติบโต ความสามารถในการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกัน ดังนั้นคนแต่ละวัยจึงมีความเหมาะสมในการเล่นกีฬาที่แตกต่างกัน
- **วัยเด็ก** อาจเลือกเล่นกีฬาได้บางชนิดที่เหมาะสมกับรูปร่าง เช่น วายน้ำ ยิมนาสติก เป็นต้น
- **วัยหนุ่มสาวหรือวัยรุ่น** ระยะนี้ร่างกายเจริญเติบโตและได้รับการพัฒนาเต็มที่แล้ว สามารถฝึกสมรรถภาพได้เต็มที่ คนวัยนี้จึงสามารถเล่นกีฬาได้หลายชนิด

หลักการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

- **วัยทำงานหรือวัยผู้ใหญ่** โอกาสเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันมีน้อยมาก นอกจากผู้มีความสามารถสูงก็จะทำการแข่งขันต่อได้ แต่ต้องฝึกซ้อมอย่างมากร่างกายจึงจะสมบูรณ์ถึงระดับการแข่งขัน กีฬาบางชนิดอาจใช้ความแข็งแรงเพียงบางส่วน เช่น ยิงปืน ยิงธนู เรือใบ เป็นต้น
- **วัยผู้สูงอายุ** เป็นวัยที่มีโรคประจำตัว และมีความเสื่อมของมวลกระดูก การเลือกเล่นกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรคำนึงถึงโรคประจำตัวเป็นสำคัญ

หลักการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา (ต่อ)

- **2. เพศ** ชายและหญิงมีความแตกต่างกัน ทั้งในทางกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา ในช่วงวัยเด็กอายุ 2 ถึง 10 ปีความสามารถไม่แตกต่างกันมาก แต่เมื่ออายุ 10 ถึง 14 ปี ความสามารถของผู้ชายจะเพิ่มขึ้น เพศหญิงจะมีมวลกล้ามเนื้อน้อย มวลกระดูกเล็กกว่าเพศชาย นอกจากนี้เพศหญิงยังมีประจำเดือน ทำให้ร่างกายเสียเลือด ทำให้เกิดอาการปวดท้อง เกิดอารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียว การที่จะเล่นกีฬาให้เก่งเท่าผู้ชายอาจทำได้แต่จะต้องฝึกซ้อมอย่างหนัก

หลักการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา (ต่อ)

- การเล่นกีฬาของเพศหญิงส่วนมากจะเล่นเพื่อสุขภาพมากกว่าเล่นเพื่อการแข่งขัน เพราะเพศหญิงเป็นเพศที่รักสวยรักงาม จะเล่นกีฬาเพื่อรักษาสัดส่วนให้สวยสง่าอยู่เสมอ ดังนั้นเล่นกีฬาจึงเป็นกีฬาที่บริหารร่างกายได้ทุกส่วนแต่ไม่เน้นส่วนใดส่วนหนึ่ง ควรใช้กล้ามเนื้อทุกส่วน เช่น วายน้ำ ยิมนาสติก เต้นแอโรบิก แบดมินตัน เป็นต้น ส่วนกีฬาที่ควรหลีกเลี่ยงได้แก่ กีฬาที่มีการปะทะกัน

หลักการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา (ต่อ)

- **3. สภาพร่างกายและจิตใจ** การเล่นกีฬาแต่ละชนิดต้องการผู้เล่นที่มีรูปร่างและสภาพจิตใจที่แตกต่างกัน บางชนิดจะต้องการผู้เล่นที่มีรูปร่างสูงใหญ่อันเป็นข้อได้เปรียบ เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล นอกจากนี้ กีฬาที่มีการเล่นที่ปะทะกันจะต้องอาศัยรูปร่างที่สูงใหญ่จึงได้เปรียบ เช่น ฟุตบอล รักบี้ อเมริกันฟุตบอล ส่วนผู้ที่มีรูปร่างสั้นทัดเล่นกีฬาได้บางชนิดกีฬา เช่น ยิมนาสติก กระโดดน้ำ เซปักตะกร้อ กรีฑา เป็นต้น ส่วนกีฬาที่ไม่ได้เปรียบหรือเสียเปรียบกันจะเป็นกีฬาแบ่งรุ่นด้วยน้ำหนัก เช่น มวย ยูโด เทควันโด ยกน้ำหนัก เป็นต้น

หลักการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา (ต่อ)

- ดังนั้น การเลือกเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันจึงต้องพิจารณารูปร่างเป็นสำคัญ สภาพจิตใจก็เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่จะเลือกเล่นกีฬา การเลือกเล่นกีฬาด้วยใจรัก ความชอบ จะทำให้ผู้เล่นเกิดความตั้งใจ สนใจ มีความเพียรพยายามขยันฝึกซ้อม และหาประสบการณ์อยู่เสมอจนเป็นนิสัย รักการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย สุขภาพร่างกายมีความแข็งแรง สภาพจิตใจก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดี อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน สามารถร่วมเล่นกีฬากับผู้อื่นในสังคมได้ดี

หลักการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา (ต่อ)

- 4. พันธุกรรม ในเรื่องของพันธุกรรมนอกจากจะเกี่ยวข้องกับการถ่ายทอดทางด้านรูปร่างลักษณะแล้ว สมรรถภาพทางกายและจิตใจก็ยิ่งถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ ดังนั้น ถ้าใครที่มีบิดาหรือมารดาที่เคยเล่นกีฬาชนิดใดได้ดี ควรเลือกเล่นกีฬาชนิดเดียวกันกับที่บิดาหรือมารดาเล่น

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

- การบริหารร่างกายหรือการยืดกล้ามเนื้อ (Stretching)



ทำยืดกล้ามเนื้อหน้าแขน (Biceps)

วิธียืดกล้ามเนื้อหน้าแขนซ้าย เหยียดและหงายแขน และมือข้างซ้ายขึ้น ใช้มือขวาจับปลายนิ้วทั้งสี่ของมือซ้าย แล้วดึงให้แขนซ้ายแอ่นจนรู้สึกว่าการกล้ามเนื้อหน้าแขนซ้ายตึง ดึงรั้งให้ตึงไว้อย่างนั้น นับหนึ่งถึงสิบในใจช้า ๆ แล้วจึง คลายมือขวาลงให้แขนซ้ายกลับเข้าที่เดิม แล้วสลับข้างไป ยืดกล้ามเนื้อหน้าแขนขวาบ้าง

การบริหารร่างกายหรือการยืดกล้ามเนื้อ (Stretching)



ทำยืนยืดกล้ามเนื้อหลังแขน (Triceps)

วิธียืดกล้ามเนื้อหลังแขนซ้าย ยกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ งอศอก ให้แขนท่อนปลายตกลงไปด้านหลังศีรษะ ยกมือขวาขึ้นเหนือศีรษะ ใช้นิ้วทั้งสองนิ้วของมือขวาดึงลากข้อศอกผ่านหลังศีรษะไปทางขวามือจน รู้สึกว่ากล้ามเนื้อหลังแขนซ้ายตึง ดึงรั้งให้ตึงไว้อย่างนั้น นับหนึ่งถึงสิบ ในใจช้า ๆ แล้วจึงคลายมือขวาลงให้ข้อศอกซ้ายกลับเข้าที่เดิม แล้ว สลับข้างไปยืดกล้ามเนื้อหลังแขนขวาบ้าง

การบริหารร่างกายหรือการยืดกล้ามเนื้อ (Stretching)



ทำยืนยืดกล้ามเนื้อไหล่ (Deltoid)

วิธียืดกล้ามเนื้อไหล่ซ้าย เหยียดแขนซ้ายตรงผ่านหน้าตัวเองไปทางขวา งอแขนขวาขึ้นแล้วใช้ข้อมือขวาดึงรั้งแขนซ้ายที่ประมาณตำแหน่งข้อศอกโดยดึงรั้งไปข้างหลัง จนรู้สึกว่าการกล้ามเนื้อไหล่ซ้ายตึง ดึงรั้งให้ตึงไว้อย่างนั้น นับหนึ่งถึงสิบในใจช้า ๆ แล้วจึงคลายแขนขวาลงให้แขนซ้ายกลับเข้าที่เดิม แล้วสลับข้างไปยืดกล้ามเนื้อไหล่ขวาข้าง

การบริหารร่างกายหรือการยืดกล้ามเนื้อ (Stretching)



ทำยืนยืดกล้ามเนื้อหลัง (Back)

วิธียืดกล้ามเนื้อหลัง ชูสองมือขึ้นเหนือศีรษะ หายใจเข้าเต็มที แล้วหายใจออกพร้อม ๆ กับก้มลงและวาดสองมือลงไปพยายามสัมผัสกับปลายเท้าจนรู้สึกว่าการกล้ามเนื้อหลังตึง นับหนึ่งถึงสิบในใจ ช้า ๆ แล้วจึงค่อย ๆ เงยหน้าและยกแขนทั้งสองข้างขึ้น

การบริหารร่างกายหรือการยืดกล้ามเนื้อ (Stretching)



ทำยืนยืดกล้ามเนื้อหน้าขา (Quadriceps)

วิธียืดกล้ามเนื้อหน้าขาซ้าย ยืนบนขาขวาข้างเดียว งอเข้าซ้ายขึ้นจนเข้าพับ ใช้มือซ้ายจับหลังเท้าซ้ายส่วนปลายแล้วดึงรั้งปลายเท้าซ้ายขึ้นมาจนหน้าขาซ้ายตั้ง นับหนึ่งถึงสิบในใจช้า ๆ แล้วจึงค่อยคลายมือวางเท้าซ้ายลง แล้วเปลี่ยนสลับข้างไปยืดกล้ามเนื้อหน้าขาขวาบ้าง

การบริหารร่างกายหรือการยืดกล้ามเนื้อ (Stretching)



ท่ายืนยืดกล้ามเนื้อหลังขา (Hamstring)

วิธียืดกล้ามเนื้อหลังขาซ้าย ก้าวเท้าซ้ายออกไปครึ่งก้าว กระดกปลายเท้าซ้ายขึ้นให้ส้นเท้าแตะพื้น ย่อเข่าขวาลงไป ขณะที่เหยียดขาซ้ายตรง แล้วใช้สองมือประสานกันวางไว้ที่หน้าขาซ้ายเหนือหัวเข่า เหยียดแขนสองข้างตรง ใช้น้ำหนักตัว กดขาซ้ายลงจนกล้ามเนื้อหลังขาซ้ายตึง นับหนึ่งถึงสิบในใจซ้ำ ๆ แล้วจึงค่อยคลายมือ แล้วเปลี่ยนสลับข้างไปยืดกล้ามเนื้อ หลังขาขวาบ้าง

การบริหารร่างกายหรือการยืดกล้ามเนื้อ (Stretching)



ทำยืนยืดกล้ามเนื้อน่อง (Gastrocnemius)

วิธียืดกล้ามเนื้อน่องซ้าย ก้าวเท้าขวาออกไปยาว ๆ เหยียดขาซ้ายตรงขณะที่เท้าซ้ายทาบบนพื้นเต็มฝ่าเท้า งอเข่าขวาและโยกตัวไปข้างหน้าจนรู้สึกว่าน่องซ้ายตึง นับหนึ่งถึงสิบในใจซ้ำ ๆ แล้วจึงเปลี่ยนสลับข้างไปยืดกล้ามเนื้อน่องขวาบ้าง

การออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกาย (Body weight)



ท่านี้ย่อ (Squat) เป็นท่ามือเปล่าสำหรับฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้อง หน้าขา หลังขา ตะโพก และน่อง โดยเมื่อชำนาญแล้วอาจใช้ดัมเบลเพิ่ม น้ำหนักให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงมากขึ้นก็ได้ วิธีทำคือยืนในท่าเตรียมพร้อม กล่าวคือ ยืดอก เขม่วพุง หลังตรง กางขาและย่อเข่า เล็กน้อย จากนั้นจึงค่อยๆ หย่อนตะโพกลงไปเสมือนจะหย่อนตัวลงนั่งบน ม้านั่ง ให้หลังตรง ยื่นมือออกไปข้างหน้าเพื่อให้แอ่นตะโพกไปข้างหลังได้มากที่สุด จนตามองเห็นหัวแม่เท้าตัวเองตลอดเวลา หย่อนตะโพกลงจน ขาอ่อนบนขนานพื้น เกร็งค้างไว้อย่างนั้นสักครู่ แล้วจึงค่อยๆ เหยียดขายืด ตัวขึ้นมายืนตรงใหม่ ปกติควรทำ 3 เซ็ต เซ็ตละ 8 – 15 ครั้ง

การออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกาย (Body weight)



ท่าหย่อนตัว (Dips) เป็นท่ามือเปล่าสำหรับฝึกกล้ามเนื้อหลังแขน (triceps) วิธีทำคือนั่งอยู่ที่ขอบม้านั่งหรือขอบเตียง ใช้สองมือจับขอบม้านั่งหรือขอบเตียงเหยียดขาไปจนเกือบสุดแต่ให้เท้ายังวางบนพื้นเต็มฝ่าเท้า หลังตรง เขม่วพุง แล้วออกแรงที่แขนค่อยๆ หย่อนตัวลงจากขอบเก้าอี้ให้หลังจรูดขอบเก้าอี้ลงมาจนก้นเกือบจะถึงพื้น เกร็งไว้ที่ตำแหน่งนั้นสักครู่แล้ว

การออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกาย (Body weight)



ท่าย่อเข่า (Lunges) เป็นท่ามือเปล่าสำหรับฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้อง หน้าขา หลังขา ตะโพก และน่อง โดยเมื่อชำนาญแล้วอาจใช้ดัมเบลเพิ่มน้ำหนักให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงมากขึ้นก็ได้เช่นกัน วิธีทำคือจากท่ายืนในท่าเตรียมพร้อมให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าให้ยาวๆจนส้นเท้าขวาถูกดึงให้ยกขึ้น (ก้าวยาวประมาณ 1 เมตร) ยึดอก เข้มว่พุง หลังตรงตลอดเวลาที่ทำ ค้างไว้ในท่าที่ลงถึงจุดต่ำสุดสักครู่ (นับหนึ่งถึงสามในใจ) แล้วค่อยๆยันตัวกลับขึ้นมาอยู่ในท่ายืนตรง เมื่อทำจนครบหนึ่งเซ็ท (8-15 ครั้ง) แล้วก็สลับไปทำข้างขวาบ้าง

การออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกาย (Body weight)



ท่าวิดพื้น (push-up) เป็นท่ามือเปล่าสำหรับฝึกกล้ามเนื้อท่อนบน คือหน้าอก (pec) หน้าแขน (biceps) หลังแขน (triceps) และไหล่ (deltoid) วิธีทำคือนอนคว่ำบนพื้น ลำตัวเหยียดตรง ฝ่ามือสองข้างทาบพื้นระดับใต้หัวไหล่ แล้วค่อย ๆ เกร็งแขนยกลำตัวขึ้นจนเหยียดแขนได้ตรง จากนั้นจึงค่อย ๆ งอแขนเพื่อลดลำตัวลงไปอยู่ในท่าเริ่มต้นใหม่ หากกำลังแขนยังไม่พอที่จะยกทั้งตัวและขาขึ้นได้ อาจประยุกต์ทำให้ยกแต่ลำตัวแต่ทั้งเข่าทั้งสองข้างให้วางอยู่บนพื้นก็ได้

การออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกาย (Body weight)



ท่ายกตัวนั่ง (sit up) เป็นท่ามือเปล่าสำหรับฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้องส่วนบน วิธีทำคือนอนหงายบนพื้น ลำตัวเหยียดตรง ชันเข่าสองข้างขึ้น สองมือแตะไว้ที่ใบหูของแต่ละข้าง แล้วใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องส่วนบนยกหน้าอกขึ้น ตามองเพดาน ไม่กระดกศีรษะ แล้วปล่อยหน้าอกลงไปอยู่ในท่าตั้งต้น แล้วยกขึ้นอีกครั้งๆ จนครบเซ็ทที่ต้องการ

การออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกาย (Body weight)



ท่านอนหงายปั่นจักรยาน เป็นท่ามือเปล่าสำหรับฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้องทั้งส่วนบน ส่วนล่างและด้านข้าง วิธีทำคือนอนหงายบนพื้น สองมือแตะไว้ที่ใบหูของแต่ละข้าง สองขาสลับกันถีบขึ้นลงในลักษณะปั่นจักรยานกลางอากาศ จังหวะที่ถีบขาขวา งอเข่าซ้าย ก็ยกตัวเองข้อศอกขวาไปชนกับเข่าซ้าย จังหวะที่ถีบขาซ้าย งอเข่าขวา ก็ยกตัวเองข้อศอกซ้ายไปชนกับเข่าขวา ทำเช่นนี้สลับกันไป จนครบเซตที่ต้องการ

การออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกาย (Body weight)



ท่านอนหงายยกขาขึ้นลง (Leg raise) เป็นท่ามือเปล่าสำหรับฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้องส่วนล่าง วิธีทำคือ นอนหงายบนพื้น มือสอดใต้ตะโพก ลำตัวเหยียดตรง เข็มวพุ่ง เท้าเหยียดตรง ไม่งอเข่า แล้วยกขาทั้งสองขึ้นสูง เกร็งไว้สักพักแล้วค่อยๆลดลงมาจนเกือบถึงพื้น คงไว้สักพัก แล้วยกขึ้นใหม่ ขึ้นลงๆอยู่เช่นนี้จนครบเซตที่ต้องการ

การออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกาย (Body weight)



ท่านอนหงายยกขาไขว้สลับไปมา เป็นท่ามือเปล่าสำหรับฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้องส่วนล่าง วิธีทำคือ นอนหงายบนพื้น มือสอดใต้ตะโพก ลำตัวเหยียดตรง แขนงอพุ่ง เท้าเหยียดตรง ไม้งอเข้า แล้วยกขาทั้งสองขึ้นสูงประมาณ 45 องศา แล้วโยกขาและเท้าทั้งสองข้างให้สลับที่กันซ้ายไปขวา ขวาไปซ้าย ทำอยู่เช่นนี้จนครบเซตที่ต้องการ

การออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกาย (Body weight)



ท่านอนหงายมือจิ้มข้อเท้า เป็นท่ามือเปล่าสำหรับฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้องส่วนบน วิธีทำคือ นอนหงายบนพื้น ลำตัวเหยียดตรง เข่างอเท้าเหยียดตรง ไม้งอเข้า แล้วยกขาทั้งสองขึ้นสูงประมาณ 45 - 60 องศา ยื่นมือสองข้างชี้ขึ้นไปยังข้อเท้าเป็นการเตรียมพร้อม แล้วใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องส่วนบนยกตัวขึ้นเพื่อให้มือทั้งสองข้างจิ้มไปยังข้อเท้า แล้วถอยกลับมาอยู่ในท่าเตรียมพร้อม ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้งจนครบเซตที่ต้องการ

การออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกาย (Body weight)



ท่ากระดานคว่ำ (Plank) เป็นท่ามือเปล่าสำหรับฝึกกล้ามเนื้อทั้งตัว วิธีทำคือนอนคว่ำหน้าเหยียดขาสองข้างตรง งอศอกทั้งสองไว้บนพื้นกางฝ่ามือทาบบนพื้น สองเท้าจิกลงบนพื้น แล้วยกตัวขึ้นจากพื้น เกร็งกล้ามเนื้อทั้งลำตัวให้ศีรษะ คอ ลำตัว ตะโพก ขา เป็นเส้นตรงเหมือนแผ่นไม้กระดาน นับในใจไปช้า ๆ จนกว่าจะได้กำหนดเวลาที่ต้องการหรือจนหมดแรง

การออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกาย (Body weight)



ท่านอนคว่ำยิ๊งธนู เป็นท่ามือเปล่าสำหรับฝึกกล้ามเนื้อแผ่นหลัง วิธีทำคือคว่ำหน้าเหยียดขาสองข้าง สองมือชูขึ้นเหนือศีรษะและทาบบนพื้นเป็นท่าเตรียม แล้วออกแรงกล้ามเนื้อหลังแอ่นหลังยกมือและเท้าขึ้นให้สูงจากพื้นมากที่สุดเหมือนการโก่งคันธนู แล้วค่อย ๆ ปล่อยมือและเท้าลงมาแต่ไม่ถึงกับแตะพื้น แล้วแอ่นหลังยกมือและเท้าขึ้นไปใหม่ ทำเช่นนี้สลับกันไปจนครบเซตที่ต้องการ

การออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนักร่างกาย (Body weight)



ท่ากระดานตะแคง (Side plank) เป็นท่ามือเปล่า สำหรับฝึกกล้ามเนื้อข้างของลำตัว วิธีทำคือนอนตะแคงเอาข้างขวา ลงเหยียดขาสองข้างตรง งอศอกขวาไว้บนพื้นกางฝ่ามือขวา ทาบไปบนพื้น มือซ้ายเท้าสะเอวซ้าย แล้วยกตัวขึ้นจากพื้น เกร็งกล้ามเนื้อเอวข้างขวาทั้งลำตัวให้ศีรษะ คอ ลำตัว ตะโพก ขา เป็นเส้นตรงเหมือนแผ่นไม้กระดานที่ถูกจับตะแคง นับในใจไปช้า ๆ จนกว่าจะได้กำหนดเวลาที่ต้องการหรือจนหมดแรง

การออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนัก (Weight training)



ท่าตีค้อน (Hammer curl) เป็นการใช้ดัมเบลคู่มือฝึกกล้ามเนื้อหน้าแขน (biceps) วิธีทำคือเริ่มจากท่าเตรียมพร้อม ยืนแยกขาอเข้าสองข้างเล็กน้อย ตัวตรง เขม่วพุง ยึดอก งอศอก มือกำดัมเบลสองข้างไว้ที่ระดับหัวไหล่โดยให้หัวแม่มือชี้เข้าหาตัว แล้วเหยียดแขนลงให้ดัมเบลไปอยู่ที่หน้าขาเหมือนเอาค้อนตอกตะปู แล้วดึงดัมเบลกลับขึ้นมาอยู่ในท่าเตรียมพร้อมใหม่ ทำเช่นนี้สลับกันไปจนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

การออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนัก (Weight training)



ท่าอแขนเข้าหาตัว (Biceps curl) เป็นการใช้ดัมเบลคู่ฝึกกล้ามเนื้อหน้าแขน (biceps) ในอีกระนาบหนึ่ง วิธีทำคือ เริ่มจากท่าเตรียมพร้อมยืนแยกขาอเข้าสองข้างเล็กน้อย ตัวตรง เขม่วพุง ยึดอก งอศอก มือกำดัมเบลสองข้างไว้ที่ระดับหัวไหล่ โดยหันด้านฝ่ามือเข้าหาตัว แล้วเหยียดแขนลงให้ดัมเบลไปอยู่ที่หน้าขา แล้วดึงดัมเบลกลับขึ้นมาอยู่ในท่าเตรียมพร้อมใหม่ ทำเช่นนี้สลับกันไปจนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

การออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนัก (Weight training)



ท่ายกขึ้นลง (Shoulder press) เป็นการใช้ดัมเบลคู่มือฝึกกล้ามเนื้อไหล่ (deltoid) วิธีทำคือเริ่มจากท่าเตรียมพร้อมยืนแยกขาอเข้าสองข้างเล็กน้อย ตัวตรง เขม่วพุง ยึดอก ยึดแขนสองข้างชูดัมเบลขึ้นเหนือศีรษะแต่ไม่ถึงกับเหยียดตรงจนแขนล็อค แล้วแบะข้อศอกออกและงอแขนลงจนต้นแขนอยู่ในระดับขนานพื้น แล้วชูดัมเบลขึ้นกลับไปอยู่ในท่าเตรียมพร้อมใหม่ ทำเช่นนี้สลับกันไปจนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

การออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนัก (Weight training)



ท่ายกขึ้นข้าง (Lateral raise) เป็นการใช้ดัมเบลคู่มือฝึกกล้ามเนื้อไหล่ (deltoid) วิธีทำคือเริ่มจากท่าเตรียมพร้อม วางดัมเบลไว้บนพื้นตรงหน้า ยืนแยกขาอเข้าสองข้าง ก้มตัวลงไปข้างหน้า กระดกกันขึ้นหลังตรง ให้ลำตัวขนานกับพื้น เข้มว่พุง ยืดอก ยืดแขนสองข้างลงไปหยิบดัมเบลบนพื้นขึ้นมาแต่ตัวยังอยู่ในท่าก้มหลังตรงขนานกับพื้นเหมือนเดิม แล้วกางแขนสองข้างยกดัมเบลขึ้นจนแขนขนานกับพื้นแล้วค่อยๆลดดัมเบลลงมาอยู่ในท่าเตรียมพร้อมใหม่ ทำเช่นนี้สลับกันไปจนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

การออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนัก (Weight training)



ท่าไตรเซ็ปส์เหนือศีรษะ เป็นการใช้ดัมเบลคู่มือฝึกกล้ามเนื้อไหล่หลังแขน (triceps) วิธีทำคือเริ่มจากท่าเตรียมพร้อมยืนแยกขาอเข้าสองข้างเล็กน้อย ตัวตรง เขม่วพุง ยึดอก สองมือกำดัมเบลตัวเดียวไว้ที่ท้ายทอยให้ข้อศอกทั้งสองข้างยื่นมาข้างหน้าระดับหู แล้วค่อย ๆ ใช้สองมือยกดัมเบลขึ้นชูเหนือศีรษะ แล้วงอศอกดึงดัมเบลกลับมาที่ตำแหน่งเดิมหลังศีรษะ ทำเช่นนี้สลับกันไปจนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

การออกกำลังกายแบบใช้น้ำหนัก (Weight training)



ทำอ้าแขน (Chest swing) เป็นการใช้ดัมเบลคู่มือฝึกกล้ามเนื้อหน้าอก (pec) วิธีทำคือเริ่มจากท่าเตรียมพร้อมยืนแยกขาอเข้าสองข้างเล็กน้อย ตัวตรง แขนงอเล็กน้อย ยึดอก งอศอกคู้ยกดัมเบลไว้ตรงหน้าระดับหน้าผาก แล้วแบะข้อศอกออกจนหน้าอกแอ่นเต็มที่ แล้วหุบข้อศอกกลับไปอยู่ในท่าตั้งต้นใหม่ ทำเช่นนี้สลับกันไปจนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

การออกกำลังกายแบบใช้ยางยืด



ทำยืดหน้าอก (chest expansion) เป็นการใช้สายยืดฝึกกล้ามเนื้อหน้าอก (pec) วิธีทำคือเริ่มจากท่าเตรียมพร้อมยืนกางขาอเข้าเล็กน้อย หลังตรง เขม่วพุง ยืดหน้าอก พับสายยืด (band) ครึ่งหนึ่ง มือทั้งสองถือสายยืดยื่นออกไปข้างหน้าจนสุด แล้วกางมือดึงค่อยๆสายยืดออกจนแขนอ้าเต็มที่ แล้วค่อย ๆ ปล่อยให้สายยืดหดกลับเข้าที่เดิม ทำเช่นนี้สลับกันไปจนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

การออกกำลังกายแบบใช้ยางยืด



ท่างอแขนคู้ (biceps curl) เป็นการใช้สายยืดฝึกกล้ามเนื้อหน้าแขน (biceps) วิธีทำคือเริ่มจากท่าเตรียมพร้อมยืนกางขาอเข้าเล็กน้อย หลังตรง เขม่วพุง ยืดหน้าอก คลี่สายยืดแล้วใช้สองเท้าเหยียบตรงกลางสายยืดไว้ สองมือจับปลายสายยืดในลักษณะแนบมือไว้ข้างตัวหงายฝ่ามือออกจากตัว แล้วงอศอกทั้งสองข้างค่อยๆดึงสายยืดขึ้นจนสองมือขึ้นมาอยู่ระดับหัวไหล่ แล้วค่อยๆปล่อยให้สายยืดหดกลับเข้าที่เดิม ทำเช่นนี้สลับกันไปจนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

การออกกำลังกายแบบใช้ยางยืด



ท่าไตรเซ็ปส์ตั้งขึ้น (vertical triceps) เป็นการใช้สายยืดฝึกกล้ามเนื้อหลังแขน (triceps) วิธีทำคือเริ่มจากท่าเตรียมพร้อมยืนกางขาอเข้าเล็กน้อย หลังตรง แขนงอ พุง ยืดหน้าอก พับสายยืด (band) ครึ่งหนึ่ง สองมือจับสายยืดไว้ข้างหลัง แล้วกางมือตั้งค่อย ๆ สายยืดออกจนแขนชูขึ้นเต็มที่ แล้วค่อย ๆ ปล่อยให้สายยืดหดกลับเข้าที่เดิม ทำเช่นนี้สลับกันไปจนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

การออกกำลังกายแบบใช้ยางยืด



ท่าแขนบิน (arm fly) ท่าแขนบินเป็นการใช้สายยืดฝึกกล้ามเนื้อหน้าอก (pec) วิธีทำคือเอาสายยืดคล้องรอบเสาหรือมือจับประตูไว้ เริ่มจากท่าเตรียมพร้อมยืนกางขาอเข้าเล็กน้อย หลังตรง เขม่วพุง ยืดหน้าอก สองมือจับสายยืดไว้ข้างหลังในลักษณะกางแขนออกจนสุด ฝ่ามือหันเข้าหาตัว ยืนห่างเสาหรือมือจับประตูพอให้สายยืดมีความตึง แล้วค่อยๆ หุบแขนเข้ามาทางด้านหน้าจนสองมือมาพบกันที่ด้านหน้า แล้วค่อย ๆ ปล่อยให้สายยืดหดกลับเข้าที่เดิม ทำเช่นนี้สลับกันไปจนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

การออกกำลังกายแบบใช้ยางยืด



ทำดึงขึ้น (pull up) เป็นการใช้สายยืดฝึกกล้ามเนื้อปีกบน (trapezius) วิธีทำคือเริ่มจากท่าเตรียมพร้อมยืนกางขาอเข้าเล็กน้อย หลังตรง เขม่วพุง ยืดหน้าอก พับสายยืดครึ่งหนึ่ง สองมือจับสายยืดไว้ข้างหลังในลักษณะเหยียดแขนลงล่าง ฝ่ามือหันเข้าหาตัว แล้วค่อย ๆ กางแขนออกไปเพื่อกางสายยืด ออกได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วค่อย ๆ ปล่อยให้สายยืดหดกลับเข้าที่เดิม ทำเช่นนี้สลับกันไปจนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

การออกกำลังกายแบบใช้ยางยืด



ทำดึงลง (press down) เป็นการใช้สายยืดฝึกกล้ามเนื้อปีกล่าง (latissimus) วิธีทำคือเริ่มจากท่าเตรียมพร้อมยืนกางขา อเข้าเล็กน้อย หลังตรง เขม่วพุง ยืดหน้าอก พับสายยืด ครึ่งหนึ่ง สองมือจับสายยืดในลักษณะชูขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือหัน ออกจากตัว เขยียดแขน แล้วค่อยหุบแขนลงจนกางสายยืดออก ได้เต็มที่ แล้วค่อย ๆ ปล่อยให้สายยืดหดกลับเข้าที่เดิม ทำเช่นนี้ สลับกันไปจนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

การออกกำลังกายด้วยโยคะ (Yoga)



ท่าต้นไม้ (Tree Pose) ยืนให้แขนชิดกัน ทิ้งน้ำหนักไปที่ขาซ้าย จากนั้นวางเท้าขวาไว้ที่ต้นขาด้านใน หันสะโพกออกไปด้านหน้า เมื่อร่างกายเกิดความสมดุลแล้ว ให้ประกบฝ่ามือเข้าด้วยกัน สูดอากาศเข้า แล้วยืดแขนขึ้นเหนือไหล่ จากนั้นแยกฝ่ามือออกและหันหน้าเข้าที่ละข้าง ค้างไว้ประมาณ 30 นาที จึงลดมือลงแล้วทำซ้ำอีกหนึ่งข้าง

การออกกำลังกายด้วยโยคะ (Yoga)



ท่าตรีโกณ (Triangle Pose)

ให้ยืดแขนออกไปทั้งสองข้างขนานกับพื้น ยืนแยกขาให้มีระยะห่างประมาณไหล่ทั้งสองข้าง เท้าขวาหันออกไปด้านข้าง 90 องศา เท้าซ้ายหันออก 45 องศา ต่อมาให้ยืดแขนขวา ลงไปแตะที่พื้น อาจจะแตะบนเท้าขวา หรือบนหัวเข่าขวาก็ได้ ปลายนิ้วอีกข้างให้ยืดขึ้นไป และหันหน้ามองที่เพดาน ทำแบบนี้ค้างไว้ 5 ลมหายใจ เข้าออก เสร็จแล้วจึงยืดตรงแล้วทำซ้ำอีกข้าง

การออกกำลังกายด้วยโยคะ (Yoga)



ท่านั่งบิตตัว (Seated Pose) ยืดไหล่ สะโพก และแผ่นหลังขึ้นตรง นั่งลงบนพื้น จากนั้นไขว้เท้าขวาออกไปด้านนอก ต้นขาซ้าย งอเข้าซ้าย และชี้เข้าขวาขึ้นไปทีเพดาน ให้วางข้อศอกซ้ายไว้ด้านนอกของเข่าขวาและแขนขวาบนพื้นด้านหลังติดกับตัว พยายามบิดไปทางขวาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เกร็งก้นให้ติดกับพื้น ทำเช่นนี้ค้างไว้ 1 นาที เสร็จแล้วให้เปลี่ยนไปทำอีกข้าง ท่าโยคะท่านี้จะช่วยในเรื่องของการไหลเวียน ช่วยให้กล้ามเนื้อและหน้าท้องแข็งแรง

การออกกำลังกายด้วยโยคะ (Yoga)



ท่าภูเขา (Mountain Pose) ยืนตรงให้
เท้าชิดกัน ปล่อยไหล่ ออกตามสบาย พยายาม
ย่นให้หน้าหนักลงไปที่เท้าเสมอกันทั้งสองข้าง
เข้าชิด สูดลมหายใจเข้าให้ลึก ชูแขนขึ้นเหนือ
ศีรษะ แขนยืดตรง ฝ่ามือประกบกัน ยืดนิ้วขึ้น
ไปให้สุด

การออกกำลังกายด้วยการเดิน

- ลักษณะการเดินที่ถูกต้อง
- 1. ขณะเดินตามองตรงไปข้างหน้า ศีรษะและลำตัวตั้งตรง ไหล่สองข้างอยู่ในระดับตรง
- 2. แกว่งแขนซ้ายขวาสลับหน้าหลังขนานลำตัว มือทั้งสองข้างกำหลวม ๆ โดยมือที่แกว่งสูงระดับอก ในลักษณะผ่อนคลาย งอศอกเล็กน้อย ทำมุมราว 90 องศา ระหว่างแขนท่อนบน-ล่าง
- 3. จังหวะความเร็วในการก้าวเท้าสม่ำเสมอตลอดระยะทางที่เดิน ไม่เดินทอดน่องหรือเดินตามสบาย

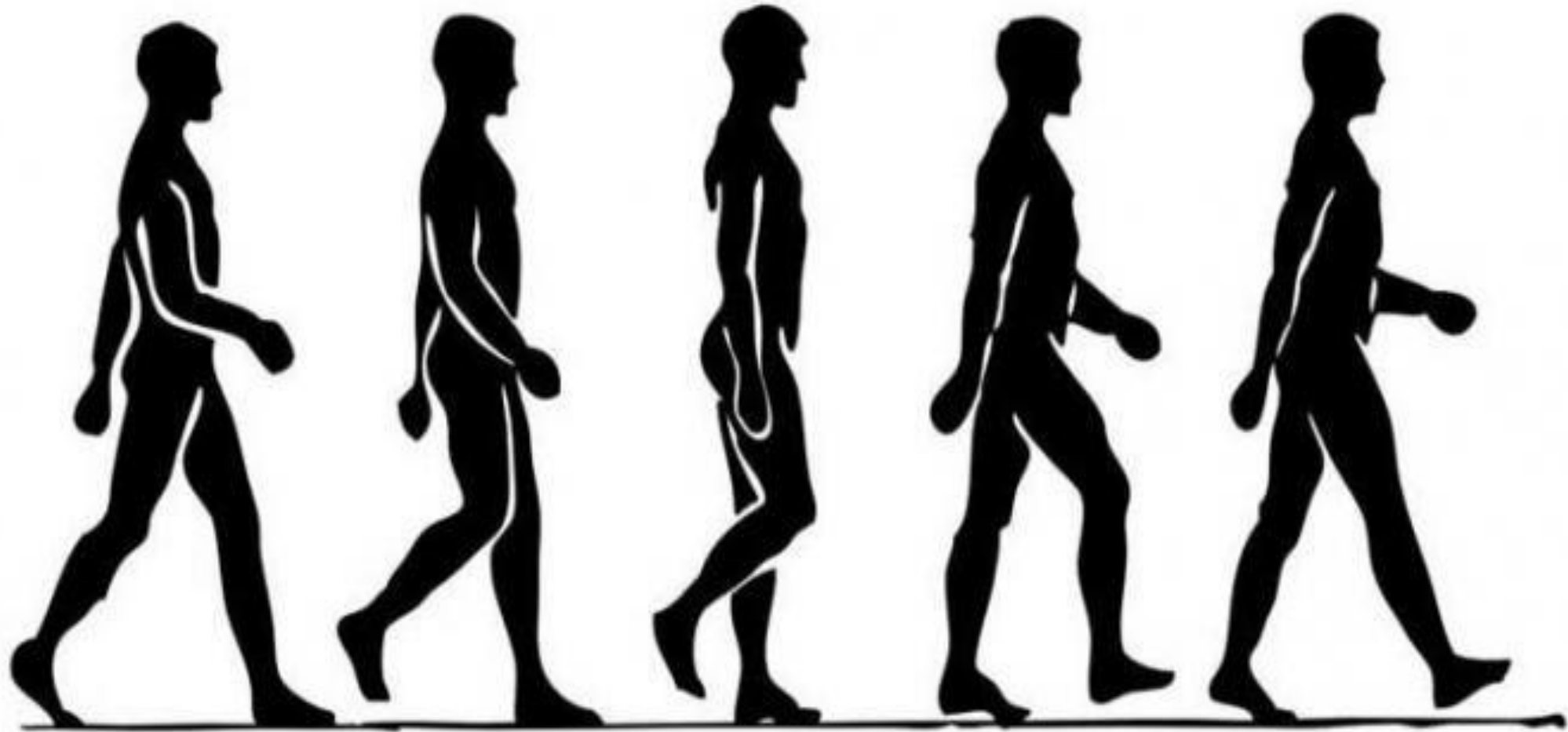
การออกกำลังกายด้วยการเดิน (ต่อ)

- 4. เวลาเดิน ส้นเท้าสัมผัสพื้น รับน้ำหนักตัวก่อนปลายเท้า ก้าวเท้าออกไปประมาณครึ่งก้าว ให้ส้นเท้าแตะพื้น แล้วถ่ายน้ำหนักตัวไปที่ฝ่าเท้าเหยียบพื้นให้เต็มฝ่าเท้า ส่วนขาอีกข้างเมื่อกำลังจะเคลื่อนย้าย ให้ยกส้นเท้าขึ้นถ่ายน้ำหนักตัวลงที่ปลายเท้าซึ่งกดพื้นไว้ ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ ตลอดเวลาที่เดินจะช่วยบริหารกล้ามเนื้อหน้าแข้ง เป็นการเดินเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องและส่งเสริมบุคลิกภาพด้วย

การออกกำลังกายด้วยการเดิน (ต่อ)

- 5. ความยาวของช่วงก้าวขึ้นอยู่กับความเร็วในการเดิน ที่สำคัญต้องไม่ก้าวยาวมากเกินไป เพราะทำให้เมื่อยล้ากล้ามเนื้อ ต้นขาและสะโพกเร็วกว่าปกติ ส่วนถ้าเดินขึ้นเนิน ควรเดินให้ช้าลง เอนตัวไปด้านหน้าเล็กน้อย แกว่งแขนให้มากขึ้นเล็กน้อย แล้วเมื่อเดินลงเนิน พยายามควบคุมความเร็วไว้ ก้าวสั้น ๆ และ วางเท้าเบา ๆ

การออกกำลังกายด้วยการเดิน



ที่มา : http://100247pornnatcha.blogspot.com/p/blog-page_13.html

การออกกำลังกายด้วยการวิ่ง

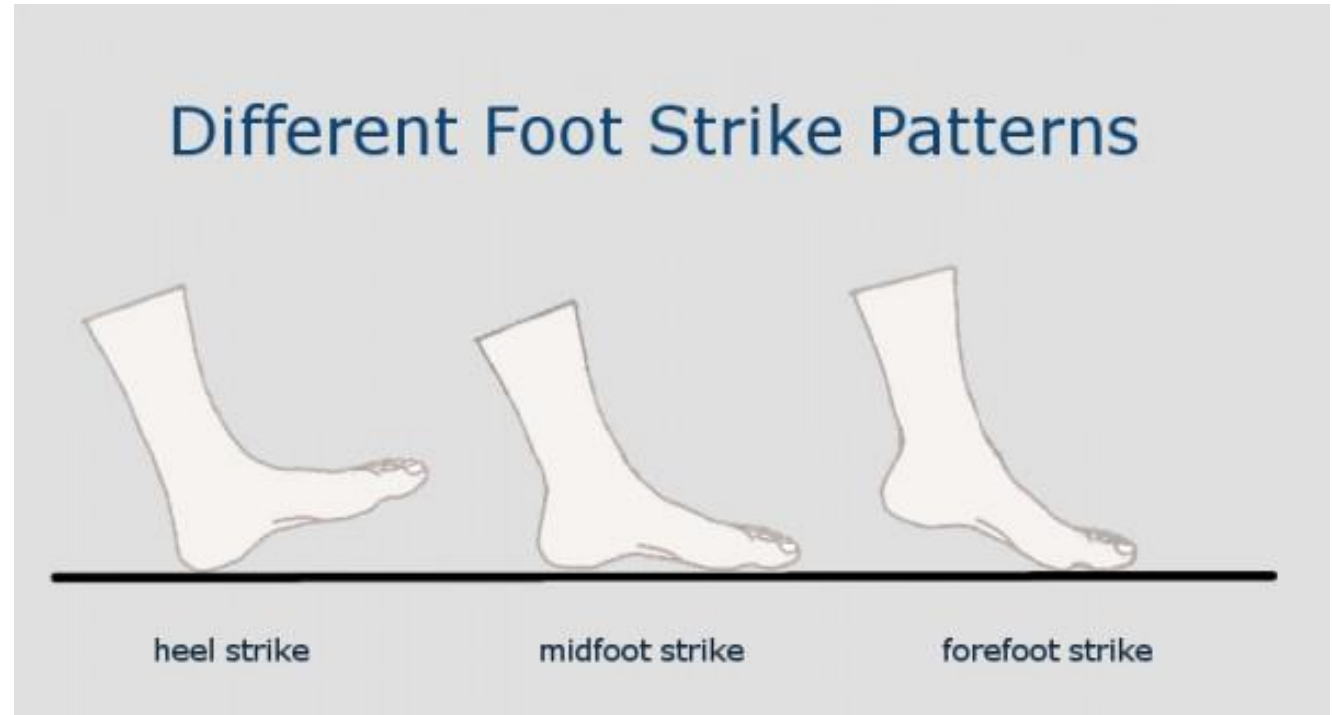
- ทำทางการวิ่งที่ถูกต้องวิธี
- 1. ในการวิ่งให้โน้มตัวไปข้างหน้าอย่างน้อย 20 องศา จากเส้นตั้งฉากในการวิ่งเต็มฝีเท้า
- 2. ศีรษะตั้งตรงทำมุมพอสบายตามองไปข้างหน้า 15 ฟุต ตามทางวิ่ง
- 3. เท้าก้าวไปข้างหน้าตรง ไม่วิ่งส่ายไปมา
- 4. ไหล่คงที่ แขนแกว่งจากหัวไหล่ เน้นการกระตุกข้อศอกไปข้างหลังในการเหวี่ยงแขน ไม่ตัดลำตัว

การออกกำลังกายด้วยการวิ่ง (ต่อ)

- 5. มือกำหลวม ๆ หรือแบมือก็ได้
- 6. ช่วงก้าวเท้ายาวเต็มที่ น้ำหนักอยู่บนเท้าที่สัมผัสพื้น
- 7. การวิ่งทางโค้ง ต้องเอนตัวเข้าด้านในของกลุ่มเล็กน้อย แขนซ้ายแกว่งเป็นวงแคบ แขนขวาแกว่งแรงเป็นวงกว้างปลายแขนเหวี่ยงตัดเฉียงลำตัวเข้าหาสนาม ปลายเท้าพยายามจดพื้นเป็นเส้นขนานไปกับทิศทางการวิ่ง
- 8. ในการวิ่งระยะสั้นต้องใช้ความเร็ว ยกเข้าสูงกว่าการวิ่งระยะกลางและระยะไกล

วิธีการลงเท้า ให้เหมาะกับประเภทการวิ่ง

- เทคนิคการวิ่งที่นักวิ่งควรรู้ คือ “วิ่งช้าให้วิ่งลงสั้น วิ่งเร็วให้ลงปลายเท้า” ส่วนการวิ่งลงน้ำหนักกลางเท้านั้น ส่วนใหญ่เป็นนักวิ่งในประเภทการวิ่งระยะไกล โดยการวิ่งทั้ง 3 ลักษณะนั้น จะมีความแตกต่างกัน ดังนี้



วิธีการลงเท้า ให้เหมาะกับประเภทการวิ่ง (ต่อ)

- 1. การวิ่งแบบลงส้นเท้า (Heel Strike)
- การวิ่งแบบลงน้ำหนักที่ส้นเท้าหรือ Heel Strike คือ การวิ่งโดยใช้ส้นเท้าเป็นจุดถ่ายแรงสู่พื้น จากนั้นฝ่าเท้าจึงลงสัมผัสกับพื้นทั้งหมด แล้วจึงใช้ปลายเท้าออกแรงส่งตัวเพื่อดันไปข้างหน้า ทำนี้จะตรวจจับแรงกระแทกได้มาก 2 ช่วงคือ เมื่อส้นเท้ากระทบพื้นและเมื่อฝ่าเท้าสัมผัสพื้นทั้งหมด การวิ่งแบบลงส้นเท้า (Heel Strike) จึงเหมาะสมกับการวิ่งออกกำลังกายทั่วไป เน้นเพื่อสุขภาพ

วิธีการลงเท้า ให้เหมาะกับประเภทการวิ่ง (ต่อ)

- 2. การวิ่งแบบลงฝ่าเท้า (Midfoot Strike)
- การวิ่งแบบลงฝ่าเท้า เท้าจะสัมผัสพื้นพร้อมกันแล้วจึงใช้ปลายเท้าดันต่อไปข้างหน้าซึ่งทำนี้จะสามารถลดแรงกระแทกของเท้าขณะลงพื้นได้ดี (เป็นท่าที่เมื่อยมาก ถ้าวิ่งไปไกล ๆ)

วิธีการลงเท้า ให้เหมาะกับประเภทการวิ่ง (ต่อ)

- 3. การวิ่งแบบลงปลายเท้า (Forefeet Strike)
- เป็นการลงเท้าที่นิยมในกลุ่มนักวิ่งที่ใช้ความเร็ว ปลายเท้าจะเป็นจุดถ่ายแรงสู่พื้น ตามมาด้วยส้นเท้า ก่อนจะออกแรงส่งตัวไปข้างหน้าด้วยปลายเท้าอีกครั้ง แรงกระแทกจะเกิดขึ้นเพียงส่วนเดียว เมื่อฝ่าเท้าสัมผัสกับพื้นทั้งหมด โดยการวิ่งด้วยปลายเท้า จะใช้แรงน้อยกว่าวิ่งแบบลงส้นเท้า

วิธีการลงเท้า ให้เหมาะกับประเภทการวิ่ง (ต่อ)

- การวิ่งด้วยส้นเท้าจะช่วยทำให้วิ่งได้ระยะไกลมากกว่า แต่ก็มาพร้อมกับความเสี่ยงที่จะได้รับการบาดเจ็บจากการวิ่ง เนื่องจากการวิ่งแบบลงส้นเท้าจะเกิดแรงกระแทกกับพื้นมากกว่า โดย หัวเข่า และข้อเท้า เป็น 2 จุดแรกที่ได้รับการกระเทือน โดยตำแหน่งหัวเข่าจะเป็นส่วนที่บาดเจ็บง่ายที่สุด เพราะการวิ่งลงส้นเท้า จะทำให้ขาก้าวยาวเกินไป ทำให้เกิดแรงกระแทกกลับมา

วิธีการลงเท้า ให้เหมาะกับประเภทการวิ่ง (ต่อ)

- ขณะที่การวิ่งด้วยปลายเท้า โอกาสบาดเจ็บจะน้อยกว่า เนื่องจากแรงกระแทกจะเกิดขึ้นกับร่างกายน้อยกว่า อวัยวะที่รับแรงกระแทก ได้แก่ น่องและเอ็นร้อยหวาย เพราะกล้ามเนื้อทั้ง 2 ส่วน จะได้รับการเคลื่อนไหวในลักษณะกระโดดขึ้นลง ทำให้มีความเสี่ยงที่จะบาดเจ็บ เนื่องจากกล้ามเนื้อหน้าแข้งอักเสบได้ด้วย

วิธีการลงเท้า ให้เหมาะกับประเภทการวิ่ง (ต่อ)

- **ข้อสรุป** จะเห็นได้ว่า การลงเท้ามีผลต่อความทนทานในการวิ่ง การวิ่งแบบลงสั้นเท้าจะเพิ่มความสามารถในการวิ่งระยะไกลได้มากกว่า เหมาะสำหรับการวิ่งมาราธอน หรือ การจ็อกกิ้งในระยะทางไกล

การออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก

- การกระโดดเชือกนับเป็นการออกกำลังกาย ที่ก่อให้เกิดแรงกระแทกต่ำ (low impact exercise) ทั้งนี้ เป็นเพราะการกระโดดเชือกที่ถูกวิธีนั้น จะเป็นการกระโดดข้ามเชือก แค่ต่ำ ๆ สูงไม่เกิน 1-2 นิ้ว จากพื้น (คือแค่ให้ข้ามเชือก ไม่ต้องกระโดดสูงเกินความจำเป็น)



ที่มา :

http://100247pornnatcha.blogspot.com/p/blog-page_13.html

การออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก (ต่อ)

- การเลือกเชือกมากระโดด ควรเป็นเชือกที่ยาวเหมาะสม โดยยืนเหยียบกึ่งกลางเชือก ดึงปลายเชือกทั้งสองข้างขึ้นมาจนเชือกตั้งปลายด้ามจับต้องเสมอกับระดับรักแร้พอดี



การออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก (ต่อ)

- ควรเลือกเชือกกระโดดที่ทำจากพลาสติกเส้นเล็ก ๆ หรือเรียกว่า speed rope หรือไม้ก็เชือกแบบลูกปัด (beaded rope)

เชือกกระโดดแบบ speed rope



เชือกกระโดดแบบ beaded rope หรือแบบลูกปัด



การกระโดดเชือกที่ถูกวิธี มีดังนี้

- 1. การวางท่าทางขณะกระโดด จะต้องเปิดส้นเท้า ใช้ปลายเท้ารับน้ำหนักตัว และงอเข่าด้วยเล็กน้อยเสมอ
- 2. ขณะกระโดดเชือก ต้องสวมรองเท้ากีฬาเสมอ เพื่อช่วยซับแรงกระแทก ได้แก่ รองเท้าครอสเทรนนิ่ง รองเท้า indoor sport หรืออาจเป็นรองเท้าวิ่ง เป็นต้น ไม่ควรกระโดดด้วยเท้าเปล่า หรือรองเท้าแตะ



ที่มา :

http://100247pornnatcha.blogspot.com/p/blog-page_13.html

การกระโดดเชือกที่ถูกต้องวิธี มีดังนี้ (ต่อ)

- 3. จับด้ามจับบริเวณกึ่งกลางถึงปลาย ๆ ด้าม โดยเน้นจับด้วยนิ้วชี้กับนิ้วโป้ง คล้ายการจับกริปไม้แบดมินตัน (ยิ่งจับปลายด้าม ก็จะทำให้เพิ่มแรงเหวี่ยงเชือก)



ที่มา :

http://100247pornnatcha.blogspot.com/p/blog-page_13.html

การกระโดดเชือกที่ถูกวิธี มีดังนี้ (ต่อ)

- 4. การแกว่งเชือก ข้อศอกจะต้องแนบลำตัว และใช้เฉพาะข้อมือเท่านั้นในการหมุนด้ามจับ ให้เชือกแกว่งเป็นวงกลม โดยไม่กางแขนออก และไม่ใช้ท่อนแขนหรือหัวไหล่ช่วยหมุน โดยให้ข้อมืออยู่ห่างจากสะโพก ประมาณ 20-25 ซม. เยื้องไปด้านหน้าเล็กน้อย



ที่มา :

http://100247pornnatcha.blogspot.com/p/blog-page_13.html

การกระโดดเชือกที่ถูกวิธี มีดังนี้ (ต่อ)

- 5. กระโดดด้วยเท้าคู่ ให้ต่ำที่สุดเพียงเพื่อให้เชือกลอดผ่านไปได้ สูงจากพื้นไม่เกิน 1-2 นิ้ว ด้วยความนุ่มนวล ลงน้ำหนักตัวด้วยปลายเท้า ส่วนจมูกเท้าและส้นเท้าต้องไม่แตะหรือสัมผัสพื้นเวลากระโดด โดยเปิดส้นเท้า และงอเข่าด้วยเล็กน้อย เพื่อช่วยลดแรงกระแทก (เมื่อกระโดดชำนาญแล้ว ให้ลองกระโดดแบบสลับเท้าดูบ้าง เป็นการเปลี่ยนรูปแบบการกระโดด เพื่อเปลี่ยนการใช้งานของมัดกล้ามเนื้อขา)



ที่มา :

http://100247pornnatcha.blogspot.com/p/blog-page_13.html

การออกกำลังกายด้วยกีฬา แบ่งเป็น 2 ชนิดใหญ่ ๆ ได้แก่

- 1. กีฬาสากล ประกอบด้วย ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล วาโยน้ำ กอล์ฟ กอล์ฟดี เซปักตะกร้อ เทควันโด คาราเต้โด เนตบอล เบสบอล เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน เปตอง ฟันดาบ ฟุตซอล มวยสากลสมัครเล่น เรือพาย เทนนิส แฮนด์บอล ฮอกกี้ ปีนหน้าผา ฯลฯ

การออกกำลังกายด้วยกีฬา แบ่งเป็น 2 ชนิดใหญ่ ๆ

- 2. กีฬาไทย ประกอบด้วย มวยไทยสมัครเล่น ตะกร้อลอดห่วง ดาบไทย กระบี่กระบอง

ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

- ประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาตามอุดมคติของการกีฬา (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2561 อ้างถึงใน อาทิตย์ชัยย์ เจริญรัตน์, 2561) สามารถสรุปได้ดังนี้
- 1. ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง มีสุขภาพดี ไม่แก่เกินวัย ดังคำกล่าวที่ว่า “ทำให้สาวเสมอ สวยเสมอ และหนุ่มเสมอ หล่อเสมอ”
- 2. ทำให้มีทักษะในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ด้วยความสง่างาม คล่องแคล่วว่องไว ตลอดจนมีทักษะในการเล่นกีฬานั้น ๆ ดีขึ้น

ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา (ต่อ)

- 3. ทำให้มีจิตใจแจ่มใสสดชื่น อารมณ์ดีร่าเริง และเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี
- 4. ทำให้เป็นผู้ที่มีน้ำใจนักกีฬา รู้จักแพ้ รู้จักชนะ รู้จักอภัย มีระเบียบวินัย และมีความรักความสามัคคีระหว่างกันและกัน
- 5. ทำให้ความรู้ความเข้าใจในหลักการและวิธีการเล่นกีฬามาประยุกต์ใช้กับการรักษาสุขภาพ และการมีชีวิตรอยู่ในสภาพการณ์จริง

ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา (ต่อ)

- 6. ทำให้เป็นผู้ที่รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์ และเป็นประโยชน์
- 7. ผู้ที่เห็นถึงประโยชน์ของการเล่นกีฬาอย่างแท้จริงแล้ว จะเป็นผู้ที่มีความรักและสนใจในการเล่นกีฬาและเล่นกีฬาเป็นประจำ

งานเดี่ยว

- อาจารย์ ให้นักศึกษาออกกำลังกายด้วยตนเอง เช่น การวิ่ง การเล่นกีฬา การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เป็นต้น อย่างน้อยวันละ 20 นาทีต่อวัน จำนวน 3 วัน ต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 2 สัปดาห์ แล้วนำข้อมูลของแต่ละวันเข้าเก็บไว้ลงในระบบทั้งภาพเคลื่อนไหวและข้อมูลต่าง ๆ โดยจัดส่งงานผ่าน Microsoft Teams