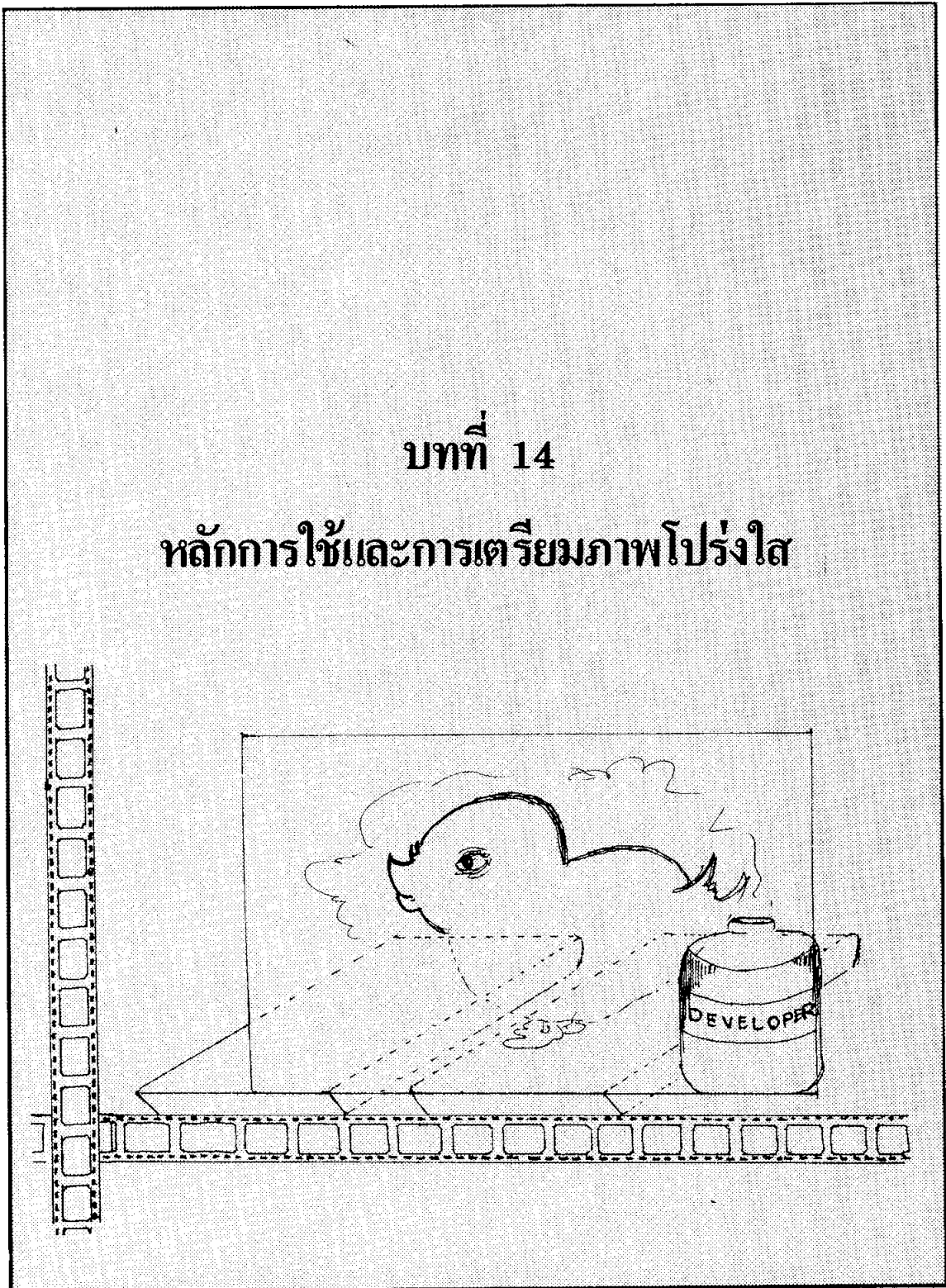


บทที่ 14

หลักการใช้และการเตรียมภาพโปร่งใส

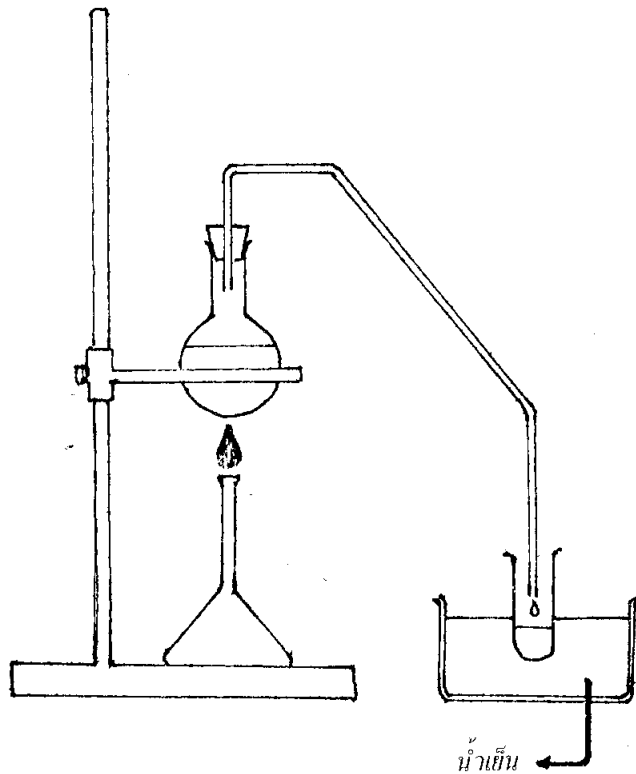


บทที่ 14

หลักการใช้และการเตรียมภาพโปร่งใส

หลักการใช้และการเตรียมภาพโปร่งใส

ภาพโปร่งใสก็คือ ภาพหรือสไลด์ขนาดใหญ่ที่ใช้กับเครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ เพื่อสอนหรือแสดงเนื้อหาวิชาแก่ผู้ชมในลักษณะต่าง ๆ เช่น แสดงความคิดรวบยอด (Concept) แสดงกระบวนการ (Process) ข้อเท็จจริง (Fact) หัวข้อเรื่อง (Outline) และบทย่อหรือบทสรุป แก่ผู้เรียนหรือผู้ชมตั้งแต่กลุ่มเล็ก ๆ ไปจนถึงผู้ชมกลุ่มใหญ่ ๆ ได้



โดยทั่วไปภาพโปร่งใสทำด้วยแผ่นอะซีเตท (ACETATE) ใสหรือฝ้ามืดกรอบเป็นกระดาษแข็ง และมีขนาดต่าง ๆ กันแต่ที่นิยมใช้และมีขนาดพอเหมาะสำหรับเป็นฉายของเครื่องฉายภาพข้ามศีรษะคือขนาด 8" x 10"

ประเภทของภาพโปร่งใส

ภาพโปร่งใสนั้นมีมากมายหลายแบบด้วยกัน แต่ถ้าเราจะแบ่งประเภทออกตามกรรมวิธีในการทำจะแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. ภาพโปร่งใสที่ใช้กรรมวิธีในการทำด้วยมือ และทำด้วยแผ่นอะซีเตค โดยตรง แบ่งออกได้เป็น 3 ชนิดคือ

- 1.1 ชนิดที่ใช้ปากกาปลายสักหลาดหรือหมึกอินเดียนอิงค์เขียนลงบนแผ่นอะซีเตคใส
- 1.2 ชนิดที่ใช้ปากกาปลายสักหลาดหรือหมึกอินเดียนอิงค์เขียนลงบนแผ่นอะซีเตคผ้า
- 1.3 ชนิดที่ใช้เทปใสและตัวอักษรใสลอกลงบนแผ่นอะซีเตคใส

2. ภาพโปร่งใสที่ทำด้วยวิธีการอัดโรเนียว

3. ภาพโปร่งใสที่ทำด้วยวิธีการคล้ายการพิมพ์ แบ่งออกได้เป็น 4 ชนิดคือ

- 3.1 ชนิดที่ใช้ความร้อนและฟิล์มที่ไว
- 3.2 ชนิดที่ใช้กระจายแสงลงบนฟิล์ม
- 3.3 ชนิดที่ลอกรูปลงบนแผ่นอะซีเตคโดยใช้ความกดดัน
- 3.4 ชนิดที่ลอกรูปลงบนแผ่นอะซีเตคโดยใช้ความร้อน

4. ภาพโปร่งใสที่ทำด้วยวิธีการถ่ายภาพ

หมายเหตุ รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนี้ดูได้จากหนังสือประกอบวิชา AV 313 (S) ภาพโปร่งใส และเครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ

นอกจากนี้ใครจะขอกล่าวถึงวัสดุที่ใช้เขียนแผ่นอะซีเตคซึ่งมีอยู่หลายอย่างด้วยกันคือ

1. ปากกาปลายสักหลาด ปากกาปลายสักหลาดที่จะใช้เขียนแผ่นอะซีเตคได้นั้นมี 3 ชนิดคือ

1.1 ปากกาปลายสักหลาดแบบธรรมชาติหรือที่เรียกกันโดยทั่ว ๆ ไปว่าสีแมจิก เป็นปากกาปลายสักหลาดที่มีส่วนผสมของน้ำอยู่มากจะเขียนได้ติดเฉพาะแผ่นอะซีเตคเท่านั้น ลบออกได้ง่าย

1.2 ปากกาปลายสักหลาดแบบถาวรหรือชนิดที่เรียกว่า **Permanent ink** หรือ **Unwashable ink** เป็นปากกาปลายสักหลาดที่มีส่วนผสมของน้ำมันอยู่มาก เขียนได้ติดดีทั้งบนแผ่นอะซีเตคใสและผ้า และเมื่อติดแล้วลบออกได้ยากต้องลบด้วยน้ำมันเบนซินหรือน้ำยาเฉพาะเท่านั้น

1.3 ปากกาปลายสักหลาดชนิดที่ใช้เขียนแผ่นฟิล์มโดยเฉพาะเรียกว่า **pen for film** เป็นปากกาปลายสักหลาดที่เขียนติดได้ดีและสามารถลบออกได้ง่าย มีราคาแพงกว่า ทั้ง 2 แบบที่กล่าวแล้ว

2. ดินสอเขียน เขียนติดได้ดีบนแผ่นอาซีเดคทั้งสองแบบแต่ให้ตัวอักษรไม่แหลมคม และให้เงาดำไม่มีสีสรรตามที่ต้องการเหมือนปากกาปลายสักหลาด และสามารถลบออกได้ง่าย

3. ปากกาคอแร้งหรือปากกาเขียนแบบซึ่งใช้หมึกดำ ก็สามารถเขียนได้ติดดีบนแผ่นอาซีเดคใสและฝ้า แต่สามารถลบออกได้ง่ายดังนั้นเวลาเขียนต้องระวังว่าจะเลอะ

ตัวอย่างการเตรียมและการใช้ภาพโปร่งใสประกอบการสอน

ตัวอย่างการเตรียมและการใช้ภาพโปร่งใสประกอบการสอน ในที่นี้จะใช้เฉพาะในชั้นของการสอน แต่ความจริงแล้วการใช้ภาพโปร่งใสก็สามารถใช้ได้ทุกชั้นการสอน โดยขอยกตัวอย่างประกอบดังนี้

หัวข้อเรื่องที่สอน กิจกรรมเสริมสุขภาพ

วิชา สุขศึกษา

ชั้น

เนื้อเรื่องที่สอน (อยู่ตอนท้ายของตัวอย่างนี้)

จุดมุ่งหมายในการสอน

เราอาจตั้งจุดมุ่งหมายในการสอนในเรื่องดังต่อไปนี้คือ

1. เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย
2. เพื่อให้นักเรียนรู้หลักเบื้องต้นในการออกกำลังกาย
3. เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงวิธีการออกกำลังกายอย่างง่าย
4. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการออกกำลังกายอย่างง่าย
5. เพื่อให้นักเรียนจะได้นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

อุปกรณ์หลักที่ใช้

ภาพโปร่งใสทั้งหมด 5 ภาพคือ

ภาพที่ 1 แสดงการออกกำลังกายท่าก้มตัว พร้อมคำอธิบาย

ภาพที่ 2 แสดงการออกกำลังกายท่าลุกนั่ง พร้อมทั้งอธิบาย

ภาพที่ 3 แสดงการออกกำลังกายท่ายกหลัง พร้อมทั้งอธิบาย

ภาพที่ 4 แสดงการออกกำลังกายท่าดันข้อ พร้อมทั้งอธิบาย

ภาพที่ 5 แสดงการออกกำลังกายท่าวิ่งอยู่กับที่ พร้อมทั้งอธิบาย

ความสัมพันธ์ระหว่างจุดมุ่งหมายกับอุปกรณ์

- จุดมุ่งหมายข้อที่ 1 สัมพันธ์กับรูปภาพ 1,2,3 (อุปกรณ์ประกอบ)
- จุดมุ่งหมายข้อที่ 2 สัมพันธ์กับรูปภาพ 4,5 (อุปกรณ์ประกอบ)
- จุดมุ่งหมายข้อที่ 3 สัมพันธ์กับภาพโปรงใสที่ 1-5
- จุดมุ่งหมายข้อที่ 4 สัมพันธ์กับภาพโปรงใสที่ 1-5
- จุดมุ่งหมายข้อที่ 5 สัมพันธ์กับภาพโปรงใสที่ 1-5

อุปกรณ์อื่นที่ใช้ประกอบ

ในการสอนครั้งนี้เราจะใช้รูปภาพเป็นอุปกรณ์ 5 ภาพคือ

1. ภาพแสดงกล้ามเนื้อ
2. ภาพเปรียบเทียบทรวดทรงของคน
3. ภาพคนเล่นกีฬา
4. ภาพคนออกกำลังกายแบบง่าย ๆ
5. ภาพคนออกกำลังกายแบบหนัก ๆ

ลำดับการใช้อุปกรณ์

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ใช้การอภิปราย ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่าในชีวิตประจำวันของเขามีการออกกำลังกายหรือไม่และนักเรียนคิดว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างไร

ขั้นสอน ประโยชน์ของการออกกำลังกายใช้รูปภาพที่ 1,2,3 ส่วนเรื่องหลักของการออกกำลังกายใช้รูปภาพที่ 4,5 และวิธีการออกกำลังกายอย่างง่าย ๆ ใช้ภาพโปรงใสที่ 1-5

ขั้นสรุป ครูเป็นผู้สรุปบททวนสั้น ๆ

ขั้นติดตามผล ให้นักเรียนบางคนออกมาแสดงการออกกำลังกายอย่างง่าย ๆ ตามภาพโปรงใสที่ละท่า

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

กล้ามเนื้อของร่างกายมีความมหัศจรรย์น่าพิศวงหลายประการ หากเราไม่ใคร่ได้ออกกำลังกายหรือไม่ใช้กล้ามเนื้อส่วนใดบ่อย ๆ กล้ามเนื้อส่วนนั้นจะอ่อนกำลังเหลวและค่อย ๆ สืบเล็กลง แต่หากเราได้ใช้กล้ามเนื้อส่วนนั้นมาก และสม่ำเสมอ กล้ามเนื้อดังกล่าวจะกลับแข็งแรง และมีกำลังเพิ่มขึ้น ดังนั้นการออกกำลังกายจึงช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อ

การใช้กล้ามเนื้อบ่อย ๆ ครั้งละนาน ๆ ยังช่วยฝึกความทนทานให้แก่กล้ามเนื้อด้วย ทำให้สามารถทำงานติดต่อกันได้นาน ขอให้สังเกตว่านักวิ่งที่นั้นสามารถวิ่งระยะทาง 10 กิโลเมตร เป็นเวลานานกว่าครึ่งชั่วโมงและนักวิ่งมาราธอนสามารถวิ่งระยะทาง 42 กิโลเมตร โดยใช้เวลารunning 3 ชั่วโมง

การออกกำลังกายช่วยให้หัวใจเต้นเร็ว และแรงขึ้น ทำให้หัวใจสามารถสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายได้ทั่วถึงกว่าปกติ ร่างกายจึงได้รับออกซิเจน และอาหารที่โลหิตนำมาเลี้ยงได้มากขึ้น

กล้ามเนื้อหัวใจของผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์เมื่อเต้นหรือบีบตัวแต่ละครั้งจะมีกำลังสูบฉีดโลหิตออกไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้แรงกว่าของคนธรรมดา เพราะมีประสิทธิภาพในการสูบฉีดโลหิตแต่ละครั้งมากกว่า และเมื่อออกกำลังกายหนัก หัวใจจะเต้นเร็วขึ้น หัวใจที่มีประสิทธิภาพสูงอยู่แล้วก็จะสามารถฉีดโลหิตออกไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้มากกว่าของคนทั่วไปแต่เมื่อหยุดออกกำลังกาย หัวใจจะสามารถกลับคืนสู่สภาพปกติได้อย่างรวดเร็ว

เมื่อเราออกกำลังกายมาก เช่นวิ่งเร็ว 100 เมตร นอกจากหัวใจจะเต้นเร็วและแรงขึ้นเรายังหายใจถี่ และลึกลงมากขึ้นด้วย ทั้งนี้เพราะร่างกายต้องการออกซิเจนไปช่วยเผาผลาญอาหารภายในเพื่อให้เกิดพลังงานเพียงพอกับการออกกำลังกายขณะนั้น นักกีฬาที่มีร่างกายสมบูรณ์เต็มที่นั้น ขณะอยู่นิ่ง ๆ จะหายใจช้าและลึกลง เพราะปอดถูกขยายใหญ่จึงทำให้อากาศที่หายใจเข้าแต่ละครั้งมีปริมาณมากกว่าผู้ที่มีร่างกายไม่สมบูรณ์ เมื่อต้องออกกำลังกายมาก เช่น ขณะเล่นกีฬาหรือทำงานหนักอื่น การหายใจก็จะถี่และลึกลง ปอดที่มีขนาดใหญ่อยู่แล้วอันเนื่องจากการออกกำลังกายเป็นประจำก็จะสามารถนำออกซิเจนเข้าไปเลี้ยงร่างกายได้มากกว่าของคนธรรมดาด้วย

เราจะสังเกตเห็นว่านักกีฬามักมีร่างกายสูงใหญ่กว่าคนทั่วไป อาหารมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างให้ร่างกายสูงใหญ่ขึ้น แต่ขณะเดียวกันการออกกำลังกายก็เป็นเครื่องกระตุ้นให้กระดูกเจริญเติบโตได้เต็มที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหมู่เด็ก หรือหนุ่มสาวที่ร่างกายกำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

ผู้ที่ฝึกกล้ามเนื้ออ่อนแอ จะทำให้แรงยึดกระดูกชั้นต่าง ๆ ของร่างกายอ่อนกำลัง จึงมักจะมีทรุดทรองไม่ดี การออกกำลังกายมากช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้มากขึ้น จึงมีผลทำให้ทรุดทรองงามด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ากล้ามเนื้อท้องและกล้ามเนื้อหลังแข็งแรงดี ท้องก็จะไม่พลุกออกมาข้างหน้าและหลังก็จะไม่ค่อมด้วย

การออกกำลังกายกล้ามเนื้อส่วนหน้าท้องช่วยให้กระเพาะอาหารลำไส้ทำงานได้ดี การย่อยอาหารและการขับถ่ายออกจากระยะได้เป็นปกติ

บางครั้งการเรียนหนังสือหมกมุ่นจัด หรือการมีอารมณ์เครียดด้วยสาเหตุอื่น ทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจและทำให้การเรียนหรือการทำงานหย่อนสมรรถภาพลง การออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาที่เราชอบสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดทางอารมณ์ได้ดี ทำให้สุขภาพจิตดีและเพิ่มพูนสมรรถภาพในการทำงานให้สูงขึ้นด้วย

หลักเบื้องต้นสำหรับการออกกำลังกาย

ผู้ที่ไม่ใคร่ได้ออกกำลังกายมาก่อน ร่างกายยังมีสภาพไม่สมบูรณ์และอวัยวะที่สำคัญต่าง ๆ ยังไม่มีประสิทธิภาพในการทำงาน กล้ามเนื้อต่าง ๆ ยังไม่แข็งแรง ทำงานได้น้อย บางคนถ้าทดลองให้ห้อยตัวที่บาร์เดี่ยวอาจไม่มีกำลังพอที่จะดึงข้อขึ้นมาเพื่อยกน้ำหนักตัวเองให้ค้างสูงพ้นระดับบาร์เดี่ยวได้แม้แต่ครั้งเดียว นอกจากนี้กล้ามเนื้อยังขาดความทนทานด้วย สำหรับการที่จะดึงข้อยกน้ำหนักตัวเองได้ค้างอยู่เหนือระดับบาร์เดี่ยวได้นั้น ผู้ที่ร่างกายยังไม่สมบูรณ์อาจทำได้เพียงไม่กี่ครั้งกล้ามเนื้อก็จะเมื่อยล้าเสียก่อน ไม่สามารถทำซ้ำกันได้มากครั้งได้

หนึ่งปอด และหัวใจของผู้ที่ร่างกายยังไม่สมบูรณ์ จะด้อยประสิทธิภาพในการทำงานด้วย หากให้ทำงานหนัก เช่นวิ่งเพียง 400 เมตร หรือประมาณ 1 รอบสนามฟุตบอล ก็อาจมีอาการเหนื่อยหอบหัวใจเต้นแรงเต็มที่ และหายใจไม่ทันก็ได้

ด้วยเหตุนี้ การเริ่มสร้างความสมบูรณ์ทางกายด้วยการออกกำลังกายนั้น จึงควรเริ่มด้วยการออกกำลังกายแต่เพียงเบา ๆ ก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มปริมาณให้มากขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงขีดสุดความสามารถของตน ทั้งนี้เพื่อเป็นการเตรียมร่างกายให้สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพความเปลี่ยนแปลงใหม่ได้

การออกกำลังกาย ที่จะให้ประโยชน์แก่สุขภาพเต็มทีนั้น ควรกระทำสม่ำเสมอทุกวัน ถ้าเป็นไปได้ การทำบ้างหยุดบ้าง หรือออกกำลังกายเฉพาะในวันหยุดสุดสัปดาห์นั้น ไม่สู้จะเกิดประโยชน์เท่าใด

นอกจากนี้การออกกำลังกายให้หนักพอสมควร จึงจะเกิดประโยชน์ การทำเหยาะเหยาะ เช่น เดินเล่นตามปกติ หรือทำท่ากายบริหารมือเปล่าเพียงเล็กน้อย หรือกระโดดตบมือปิดเอี้ยวลำตัวเพียงไม่กี่ครั้ง การทำเช่นนี้จะให้คุณค่าอย่างมากเพียงเริ่มอบอุ่นร่างกายเท่านั้น การออกกำลังกายที่จะเกิดประโยชน์พอสมควรนั้น ควรเลือกกิจกรรมที่จะทำให้หัวใจต้องทำงานเร็วขึ้น

คือกระตุ้นให้หัวใจเต้นเร็วถึงอย่างน้อย 130 ครั้งต่อนาที และควรใช้เวลานานพอที่จะทำให้รู้สึกเหนื่อยด้วย

การเลือกกิจกรรมสำหรับออกกำลังกายนั้น นอกจากจะต้องคำนึงถึงเรื่องการกระตุ้นให้ปอดและหัวใจทำงานให้เต็มที่แล้ว ยังต้องคำนึงถึงการกระตุ้นให้กล้ามเนื้อที่สำคัญ ๆ ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ออกกำลังอย่างทั่วถึงกันด้วย ท่าการออกกำลังกายจึงไม่ควรใช้ท่าเดียว แต่ควรจะต้องมีหลายท่าแตกต่างกันไปเพื่อประโยชน์ดังกล่าว

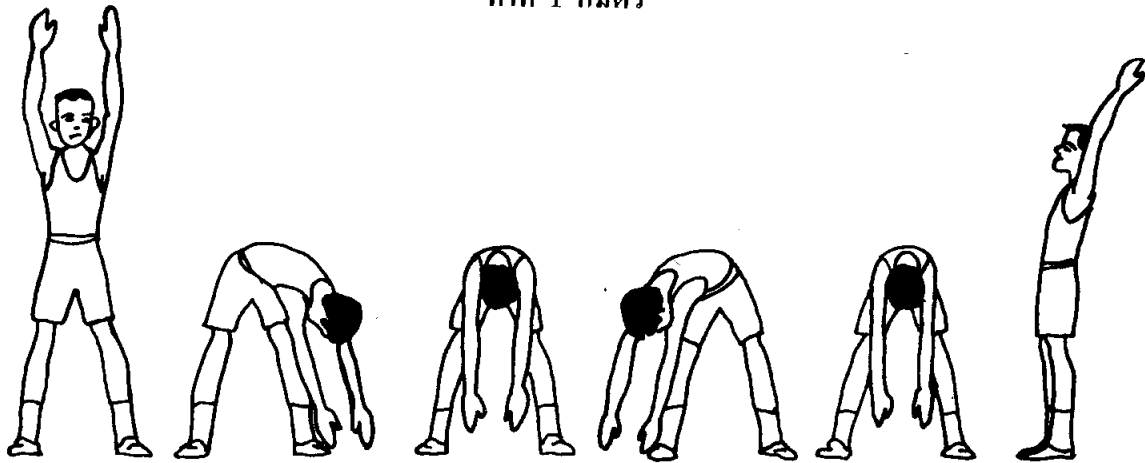
การเล่นกีฬาต่าง ๆ ตามที่ชอบและถนัดนั้น เป็นสิ่งที่ควรทำอย่างสม่ำเสมอ เพราะกีฬาทั้งหลายมักเปิดโอกาสให้เราได้รับบริการส่วนต่าง ๆ ของร่างกายพร้อม ๆ กันไปและขณะเดียวกันก็ได้ฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ให้ชำนาญแคล่วคล่องขึ้น อันจะทำให้เราเกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน และรักที่จะเล่นกีฬานั้นตลอดไปด้วย

วิธีออกกำลังกายอย่างง่าย

สำหรับผู้ที่ยังไม่มีทักษะในการเล่นกีฬา ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่เล่น ขาดอุปกรณ์ การเล่นหรือขาดคู่มือฝึกซ้อมนั้น การเลือกการออกกำลังกายแบบง่าย ๆ ที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใด ๆ ไม่สิ้นเปลืองเงินทอง สามารถออกกำลังกายได้ในที่แคบ ๆ แม้ภายในบ้านของเราเองไม่กินเวลามากนัก ตลอดจนสามารถทำได้สม่ำเสมอในเวลาที่เหมาะสม จึงเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ

ต่อไปนี้จะเสนอแนะวิธีออกกำลังกายอย่างง่าย ๆ สัก 5 ท่า เมื่อได้ทำจนเคยชินแล้ว อาจคิดดัดแปลง หรือค้นคว้าทำอื่น ๆ เพิ่มเติมเอาเองอีกก็ได้

ท่าที่ 1 ก้มตัว



1. ยืนแยกเท้าให้ห่างกันประมาณเท่ากับช่วงหัวไหล่ เขยียดแขนทั้งสองตรงเหนือศีรษะ
2. ก้มตัวโดยพยายามให้เข่าตึง เอาปลายนิ้วทั้งสองมือแตะพื้นด้านนอกของเท้าซ้ายห่างจากเท้าประมาณ 6 นิ้ว
3. ย้ายนิ้วมาแตะพื้นข้างหน้า พร้อมกับขย่มตัว
4. ย้ายนิ้วทั้งสองมือไปแตะพื้นด้านนอกของเท้าขวา ห่างจากเท้าประมาณ 6 นิ้ว
5. ย้ายนิ้วมาแตะพื้นข้างหน้า พร้อมกับขย่มตัวอีกครั้งหนึ่ง
6. เงยตัวขึ้น พร้อมทั้งเขยียดแขนเหนือศีรษะแหงนหน้าและแอ่นลำตัวไปข้างหน้า
7. กลับสู่ท่าเดิมตามข้อ 1
8. ทำท่านี้ให้ได้เร็วที่สุด นานไม่น้อยกว่า 2 นาที

ท่าที่ 2 ลูกนั่ง



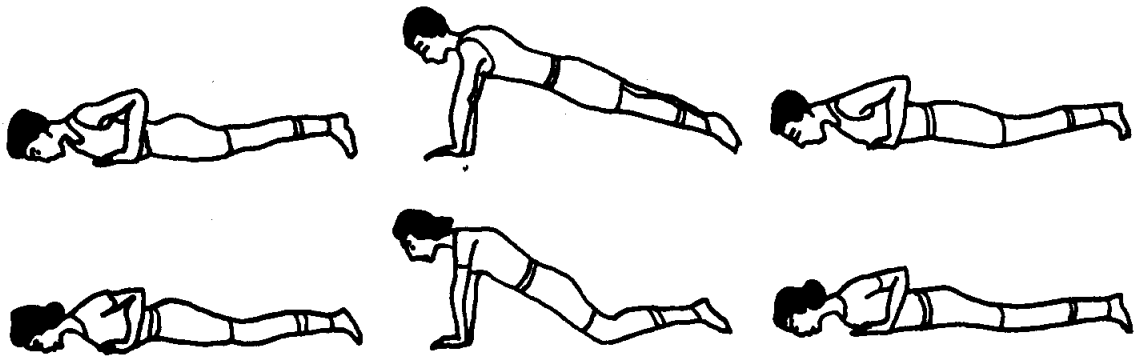
1. นอนหงายกับพื้น มือทั้งสองประสานกันที่ท้ายทอย หากสอดปลายเท้ายึดได้เพียง หรือ มีผู้จับปลายเท้าทั้งสองข้างได้ก็จะดียิ่งขึ้น
2. ลูกขึ้นนั่ง โนมัตวมาข้างหน้าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ พยายามเอาข้อศอกแตะเข่า รักษาเข่าให้ตั้งเท้าทั้งสองไม่ยกจากพื้น
3. เอนตัวลงนอนหงาย กลับสู่ท่าเดิม
4. ทำเช่นนี้ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ท่าที่ 3 ยกหลัง



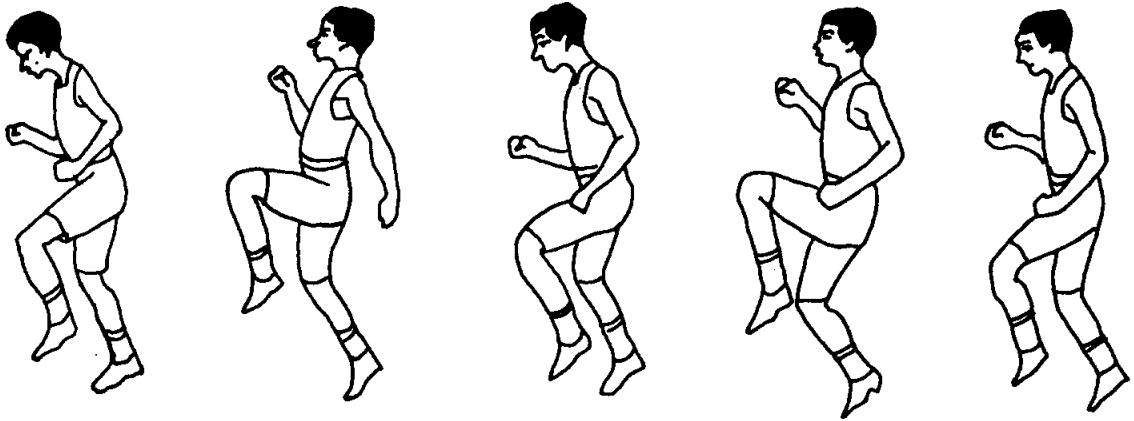
1. นอนคว่ำกับพื้น มือทั้งสองประสานกันด้านหลังบริเวณก้น
2. แอนลำตัว ยกศีรษะ หัวไหล่ และขาทั้งสองข้างให้สูงจากพื้นให้มากที่สุด
3. ลดกลับสู่ท่าเดิมตามข้อ 1
4. ทำท่านี้ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ท่าที่ 4 ดันข้อ



1. นอนคว่ำ ฝ่ามือทั้งสองยันไว้ข้างลำตัว ในระดับหน้าอก
2. ดันลำตัวให้พ้นพื้น จนแขนเหยียดตึง รักษาลำตัว ก้น และขาให้เหยียดตรง (สำหรับผู้ที่หัดใหม่หรือสตรี อาจให้เข่าแตะพื้นก่อนได้ ต่อเมื่อแขนมีกำลังมากขึ้น จึงให้ร่างกายทั้งสามส่วนเหยียดตรง)
3. ยุบข้อ ลดลำตัว กลับลงสู่ท่าเดิมตามข้อ 1
4. ทำท่านี้ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ท่าที่ 5 วิ่งอยู่กับที่



1. วิ่งอยู่กับที่ ให้ฝ่าเท้าพื้นพื้นประมาณ 4 นิ้ว ลำตัวตั้งตรงหรือเอนไปข้างหน้าเล็กน้อย
2. วิ่งในอัตราเร็วพอประมาณสักจิตใจหนึ่ง
3. สลับด้วยการวิ่งอยู่กับที่ แต่ยกเข่าสูง อีกสักจิตใจหนึ่ง
4. ทำสลับกันไปเช่นนี้อย่างน้อย 6 นาทีและควรเพิ่มอัตราเร็วขึ้นเรื่อย ๆ (หากมีสถานที่กว้างพอ อาจเปลี่ยนเป็นวิ่งเหยาะรอบบ้านหรือรอบสนามฟุตบอลก็ได้ โดยใช้เวลาไม่น้อยกว่าที่กำหนดไว้เช่นเดียวกัน)