

## บทที่ 10

### การออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Aerobic Exercise)

การออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Aerobic Exercise) คือ การออกกำลังกายที่ต่อเนื่องกันโดยไม่หยุดเป็นเวลาอย่างน้อย 12 นาที เพื่อต้องการให้การเต้นของชีพจรอยู่ในช่วง 65 - 80 % ของชีพจรสูงสุดในขณะทำงาน

การเต้นของชีพจรสูงสุดในการทำงานสามารถคำนวณได้โดยใช้สูตร  $220 - \text{อายุ}$  เพราะฉะนั้น ตัวอายุจึงเป็นตัวกำหนดชีพจรสูงสุด คือ ถ้าอายุมากขึ้น ชีพจรสูงสุดจะลดลง แต่ถ้าอายุน้อยชีพจรสูงสุดจะเพิ่มขึ้น ตัวอย่างเช่น

อายุ 20 ปี ชีพจรสูงสุดขณะทำงาน คือ  $220 - 20 = 200$

และ 65 - 80 % ของ 200 = 130 - 160 ครั้ง/นาที

อายุ 30 ปี ชีพจรสูงสุดขณะทำงาน คือ  $220 - 30 = 190$

และ 65 - 80 % ของ 190 = 124 - 152 ครั้ง/นาที

อายุ 40 ปี ชีพจรสูงสุดขณะทำงาน คือ  $220 - 40 = 180$

และ 65 - 80 % ของ 180 = 117 - 144 ครั้ง/นาที

การควบคุมชีพจรให้อยู่ในระหว่าง 65 - 80 % จะเป็นช่วงที่ร่างกายได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายได้มากที่สุด ถ้าหากชีพจรเต้นมากเกินไปกว่า 80 % ก็จะทำให้ร่างกายได้รับอันตรายได้ หรือถ้าหากการออกกำลังกายแล้วทำให้ชีพจรเต้นน้อยกว่า 65 % ก็จะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายไม่เต็มที่ ดังนั้น เพื่อต้องการให้การออกกำลังกายได้ประโยชน์อย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย จึงควรออกกำลังกายมากพอที่จะทำให้ชีพจรเต้นสูงสุดอยู่ในช่วง 65 - 80 %

ผู้สูงอายุที่เพิ่งเริ่มต้นออกกำลังกาย ควรจะต้องมีการควบคุมการเต้นของชีพจรสูงสุดโดยไม่เกิน 65 % สำหรับผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ และได้ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ

นั้น ควรจะควบคุมชีพจรให้ได้สูงสุดถึง 80 % และ 85 % ของชีพจรสูงสุดในการออกกำลังกายสำหรับ นักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมเป็นประจำ

### การเต้นแอโรบิค (Aerobic Dance)

การเต้นแอโรบิค (Aerobic Dance) คือ การออกกำลังกายที่ต่อเนื่องกันไปเป็น เวลาอย่างน้อย 12 นาที โดยการนำเอาเสียงเพลงมาประกอบเป็นจังหวะในการออกกำลังกาย เพื่อ ความสนุกสนาน เกิดสุนทรีย์ในเสียงเพลง ลืมความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ซึ่งจะส่งเสริมการทำงานของ ระบบหัวใจและปอดในด้านความแข็งแรงทนทาน ระบบการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น รวมทั้งระบบ กล้ามเนื้อเกิดความแข็งแรงขึ้น

### ประโยชน์ของการเต้นแอโรบิค

การเต้นแอโรบิคที่เหมาะสมและเพียงพอจะส่งเสริมระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้คือ

1. ระบบกล้ามเนื้อ เนื่องจากการเต้นแอโรบิคอย่างเพียงพอ และฝึกเป็นประจำสม่ำเสมอจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น มีการหดตัว และคลายตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการทำงานของ กล้ามเนื้อสมดุลย์กัน และทำให้แลดูรูปร่างสวยงามขึ้น เพราะไขมันที่มาห่อหุ้มร่างกายอยู่ได้ถูกนำไปใช้ หรือบางคนแลดูรูปร่างได้สัดส่วนดีขึ้น ใหม่อขึ้น เพราะแต่เดิมนั้นกล้ามเนื้อลีบเล็กอยู่ เมื่อได้ออกกำลังกาย ก็จะทำให้ เส้นใยของกล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น นอกจากนั้น ยังมีการสะสมสารต้นตอพลังงาน และสารที่ เกี่ยวข้อง คือ ไกลโคเจน กลีออแร
2. ระบบกระดูก ข้อต่อ และระบบประสาทสั่งงานได้อย่างดี มีประสิทธิภาพ
3. ระบบการไหลเวียนของโลหิต ได้แก่ หัวใจสูบน้ำโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกายได้เป็นอย่างดี เนื่องมาจากหัวใจแข็งแรงขึ้น หลอดเลือดต่าง ๆ มีความยืดหยุ่นดีขึ้น และมีการเพิ่มปริมาณและคุณภาพของเม็ดเลือดแดง นอกจากนั้น การทำงานในขณะนั้นก็ทำให้ชีพจรและความดันลดลงได้
4. ระบบการหายใจ ได้แก่ ทางเดินหายใจ ปอด กล้ามเนื้อหัวใจ แข็งแรงขึ้น

5. ระบบการเผาผลาญอาหารในร่างกาย ซึ่งการเต้นแอโรบิกนั้น จะช่วยเพิ่มอัตราความเร็วของขบวนการเผาผลาญอาหารให้เป็นเชื้อเพลิงของร่างกาย ช่วยทำลายเซลล์ต่าง ๆ และสร้างเซลล์ใหม่ ๆ ขึ้นมาแทนที่ นอกจากนั้น ยังช่วยทำให้อาหารในร่างกายย่อยดีขึ้น นอนหลับสบาย เมื่อตื่นขึ้นมาจะมีความรู้สึกกระปรี้กระเปร่า ทำงานได้อย่างกระฉับกระเฉง ทำให้ชีวิตมีคุณค่าขึ้น

6. ระบบควบคุม ได้แก่ การทำงานอย่างสมดุลย์ของระบบประสาทอัตโนมัติ และระบบต่อมไร้ท่อ โดยผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ ออกมาอย่างปกติ

### การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในขณะเต้นแอโรบิก

1. อัตราการเต้นของชีพจรจะเพิ่มสูงขึ้น ปกติ  $\dot{V} = 60 - 70$  ครั้ง/นาที  
 $\dot{V} = 70$  ครั้ง/นาที

2. การเพิ่มปริมาณการสูบฉีดโลหิตแต่ละครั้ง

3. ปริมาณการสูดอากาศจะเพิ่มขึ้น

4. การเพิ่มของความตึงโลหิต

5. การเพิ่มปริมาณการไหลเวียนโลหิต

6. การเพิ่มการใช้ออกซิเจน ( $O_2$  uptake)

### ขั้นตอนการเต้นแอโรบิก

การเต้นแอโรบิก แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

1. อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ซึ่งเป็นขั้นตอนแรกและมีความสำคัญมากสำหรับการเต้นแอโรบิก เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการกระตุ้นเตือนกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ให้มีการยืดหยุ่น และมีอุณหภูมิสูงขึ้นจากการสูบฉีดโลหิตของร่างกาย เพื่อเตรียมร่างกายสำหรับการเต้นแอโรบิก และยังเป็นการป้องกันการบาดเจ็บจากการเต้นแอโรบิกได้

2. แอโรบิก ใช้เวลาประมาณ 15 - 20 นาที ซึ่งในช่วงนี้จะประกอบด้วย Aerobic และ Floor Exercise เป็นการฝึกเบาสลับหนักปานกลาง จนทำให้ชีพจรเต้นถึง 220 - อายุ  
 ครั้ง/นาที

3. **ผ่อนคลาย (Cool-Down)** เป็นช่วงที่จำเป็นมาก ใช้เวลาประมาณ 5 - 12 นาที เพื่อทำให้กล้ามเนื้อที่ยึดหยุ่นอยู่ค่อย ๆ ปรับสภาพร่างกายให้คืนสู่สภาพปกติ โดยให้ชีพจรอยู่ในช่วง 120 ครั้ง/นาที หรือน้อยกว่านี้ โดยการลดการฝึกจากหนักเป็นปานกลาง และเบาลงในที่สุด จนอุณหภูมิของร่างกายคืนสู่สภาพปกติ และยังเป็นกำบังกันไม่ให้เลือดไปเลี้ยงส่วนแขน และขา มากเกินไป เป็นผลทำให้ส่วนอื่นของร่างกายได้รับเลือดน้อยไป อาทิเช่น ส่วนสมองก็จะทำให้ผู้นั้นเป็นลมได้

### ข้อแนะนำ

1. ควรได้รับการตรวจจากแพทย์ โดยเฉพาะผู้มีปัญหาทางสุขภาพ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง หอบ หืด และหญิงมีครรภ์ ฯลฯ
2. อย่าออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ
3. ควรใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสม มีความยืดหยุ่นดี
4. ควรสวมรองเท้าและถุงเท้าทุกครั้ง
5. ควรมีการอบอุ่นร่างกาย เพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บจากกีฬา
6. มีการหายใจเข้าและออกเป็นจังหวะในขณะที่ออกกำลังกาย
7. ควรฝึกจากน้อยไปหามาก
8. ค่อย ๆ เพิ่มความหนักขึ้น
9. หลังจากการฝึกหนักแล้ว ควรมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การอบอุ่นร่างกาย

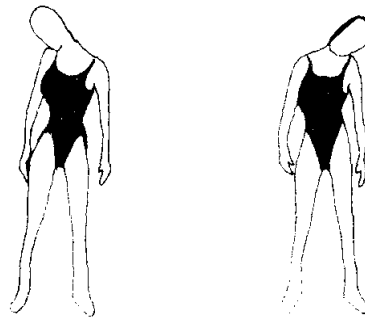
## Warm Up

การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ประกอบด้วยท่าต่าง ๆ ดังต่อไปนี้  
ท่าเตรียม ยืนตรง เท้าแยกห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่

ปฏิบัติท่าที่ 1

บิดคอไปทางซ้าย - ทขวา สลับทีละข้าง

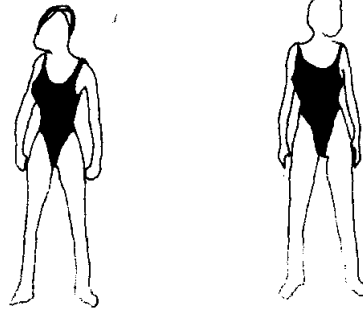
ปฏิบัติจำนวน 16 ครั้ง



ปฏิบัติท่าที่ 2

หันหน้าไปทางซ้าย - ขวา สลับทีละข้าง

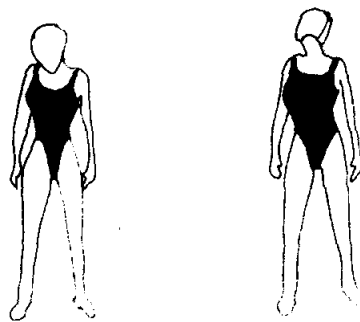
ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง



ปฏิบัติท่าที่ 3

ก้ม - เงย สลับกัน

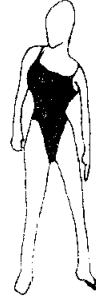
ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง



ปฏิบัติท่าที่ 4

ยกหัวไหล่ซ้าย - ขวา สลับกัน

ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง

ปฏิบัติท่าที่ 5

มือแตะไหล่ ดันศอกมาข้างหน้าให้ศอกชนานกับพื้น สลับซ้าย - ขวา

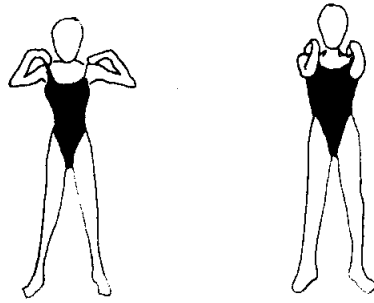
ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง



ปฏิบัติท่าที่ 6

มือทั้งสองแตะไหล่ ศอกดันออกมาข้างหน้า

ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง



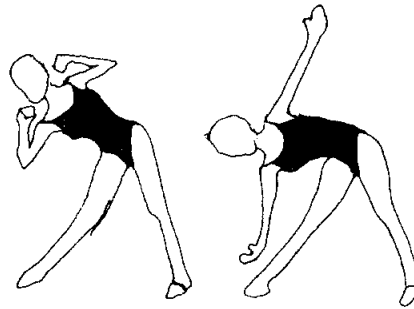


ท่าเตรียม ยืนตรง เท้าแยกห่างกันประมาณ 2 ช่วงไหล่

ปฏิบัติท่าที่ 7

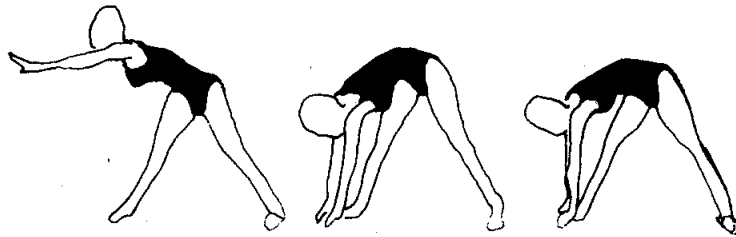
- 1) แยกเท้า มือแตะไหล่ เอียงตัวไปด้านข้าง
- 2) กางแขนทั้ง 2 ข้างออก
- 3) ทำสลับซ้าย - ขวา

ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง



ปฏิบัติท่าที่ 8

- 1) แยกเท้า ก้มตัวให้ลำตัวขนานกับพื้น
  - 2) ชูแขนทั้ง 2 ไปข้างหน้า
  - 3) ก้มตัวลงแตะปลายเท้าขวา - ซ้าย สลับกัน
- ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง



ปฏิบัติท่าที่ 9

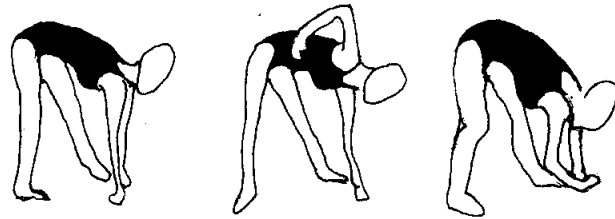
- 1) ยืนแยกเท้า ตัวตรง
  - 2) มือทั้ง 2 จับกันอยู่หน้าท้อง
  - 3) เหวี่ยงแขนชูขึ้นเหนือศีรษะ
- ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง



ปฏิบัติท่าที่ 10

- 1) ยืนแยกเท้า กางแขน หลังขนานกับพื้น
- 2) ก้มตัวลง มือแตะพื้น
- 3) ดึงศอกขวาขึ้น
- 4) สลับขวา - ซ้าย

ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง

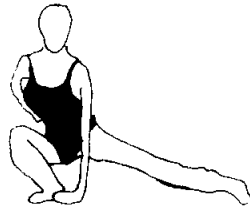


ปฏิบัติท่าที่ 11

นั่งย่อเข่าขวา มือแตะพื้น

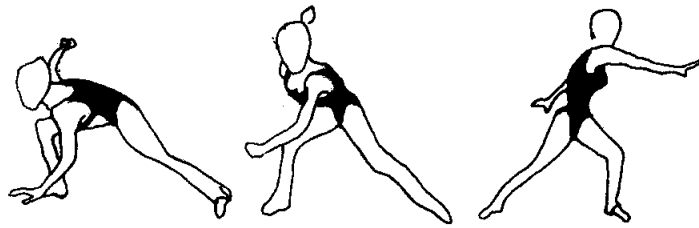
สลับซ้ายขวา

ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง



ปฏิบัติท่าที่ 12

- 1) ย่อเข่าขวา ลำตัวขนานกับพื้น
  - 2) มือซ้ายแตะพื้นทางขวา
  - 3) ยกลำตัวขึ้น มือแตะเข่า
  - 4) เหวี่ยงแขนมาทางซ้าย บิดลำตัวกลับ
- ยืดลำตัว เข่าซ้ายงอ บิดลำตัวพร้อมกัน สลับซ้าย - ขวา
- ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง



ปฏิบัติท่าที่ 13

- 1) ยืนย่อเข่า กางศอก
  - 2) ดันศอกมาข้างหน้า
- ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง

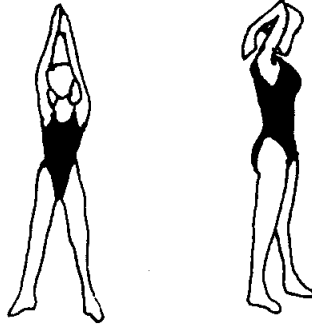


ปฏิบัติท่าที่ 14

1) ยืนแยกเท้า ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ

2) พับศอกลงด้านหลัง

ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง





ปฏิบัติท่าที่ 15

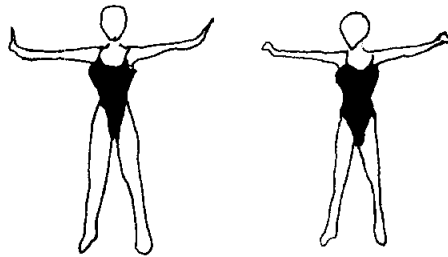
1) ยืนแยกเท้า กางแขน

2) หมุนหัวไหล่

ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง

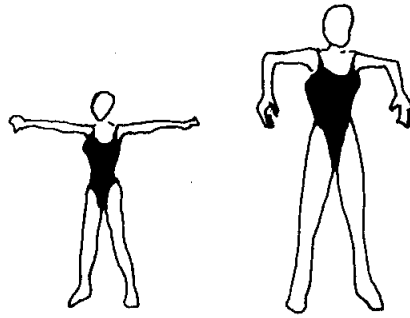
กำมือ - แบนมือ

ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง



ปฏิบัติท่าที่ 16

- 1) ยืนแยกเท้า กางแขน
  - 2) งอเขนท่อนล่างลงพื้น
- ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง

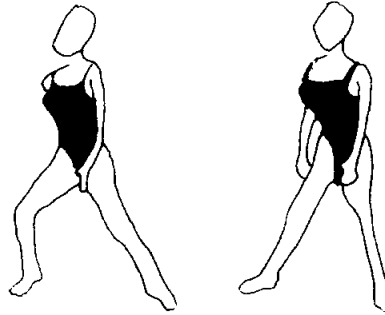


ปฏิบัติท่าที่ 17

ย่อเข่าขวา ดึงเข่าขวาขึ้น

สลับขวา - ซ้าย

ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง

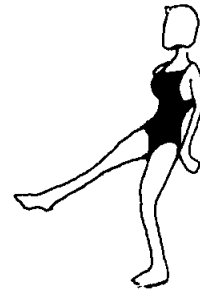


ปฏิบัติท่าที่ 18

- 1) ยืนแยกเท้า งอเข่าขึ้นมาข้างหน้า
- 2) ยกเข่าออกด้านข้าง
- 3) เหยียดขามาค้างหน้า

สลับซ้าย - ขวา

ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง



## แอโรบิคและฟลอร์เอกเซอร์ไซส์

แอโรบิค และฟลอร์เอกเซอร์ไซส์ เป็นช่วงที่ทำให้ชีพจรเต้นได้ถึงจุดสูงสุด มีการฝึกหนัก สลับเบา ประกอบด้วยท่าต่อไปนี้

### ปฏิบัติท่าที่ 1

วิ่งอยู่กับที่ ยกเข่าสูง

นับ 1 - 30



### ปฏิบัติท่าที่ 2

กระโดดเชือก สลับเท้าซ้าย - ขวา

นับ 1 - 30



ปฏิบัติท่าที่ 3

กระโดดเท้าคู่

นับ 1 - 30



ปฏิบัติท่าที่ 4

กระโดดแยกเท้าออก พร้อมกางแขนออกทั้ง 2 ข้าง

นับ 1 - 30



ปฏิบัติท่าที่ 5

กระโดดแยกเท้าออก พร้อมกับยกแขนเหนือศีรษะ  
นับ 1 - 30



ปฏิบัติท่าที่ 6

กระโดดเข้าแตะศอก  
สลับซ้ายขวา  
นับ 1 - 30



ปฏิบัติท่าที่ 7

กระโดดยกเข่าข้างนอก

สลับซ้าย - ขวา

นับ 1 - 30

ปฏิบัติท่าที่ 8

กระโดดมือแตะปลายเท้า

สลับซ้าย - ขวา

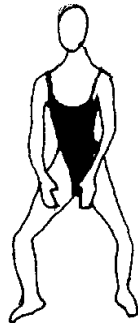
นับ 1 - 30





ปฏิบัติท่าที่ 9

- 1) ย่อเข่า แขนทั้ง 2 อยู่ด้านหน้า
  - 2) ดึงแขนขึ้นระดับอก
  - 3) ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ
- นับ 1 - 30



ปฏิบัติท่าที่ 10

ยืนแยกเท้า โยกเอวมาทางซ้าย - ขวา

นับ 1 - 20

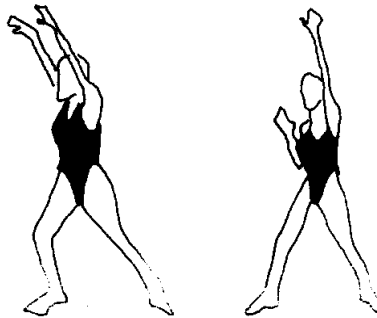
ปฏิบัติท่าที่ 11

1) ยืนแยกเท้า ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ

2) ดึงแขนขวาลง

สลับซ้าย - ขวา

นับ 1 - 20



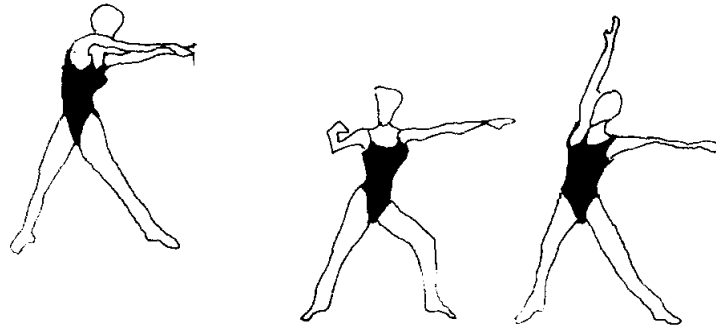
ปฏิบัติท่าที่ 12

1) ยืนแยกเท้า เทวียงแขนทั้ง 2 มาด้านข้าง

2) เทวียงแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ

สลับซ้าย - ขวา

นับ 1 - 20



ปฏิบัติท่าที่ 13

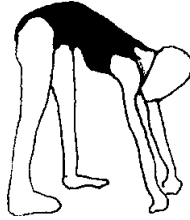
- 1) ยืนแยกเท้า ห่าง 2 ช่วงไหล่
  - 2) ก้มตัวขนานกับพื้น กางแขนทั้ง 2 ออก
  - 3) ดึงแขนทั้ง 2 ลงแตะพื้น
- นับ 1 - 20



ปฏิบัติท่าที่ 14

ยืนแยกขาออก 2 ช่วงไหล่ ก้มตัว มือแตะพื้น ยกปลายเท้า

นับ 1 - 10



ปฏิบัติท่าที่ 15

ยืนแยกเท้า 2 ช่วงไหล่ ก้มตัว มือแตะพื้น ยกส้นเท้า

นับ 1 - 10

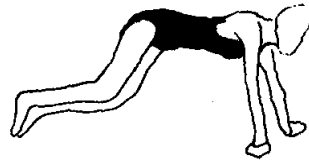
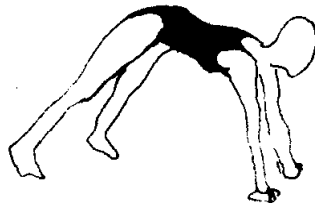


ปฏิบัติท่าที่ 16

แยกเท้า มือ และ ขา แต่ละข้าง

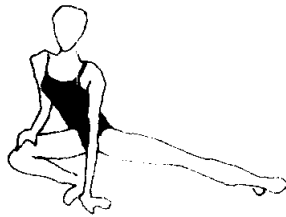
กระโดดแยกเท้า และรวบเท้า

นับ 1 - 10



---

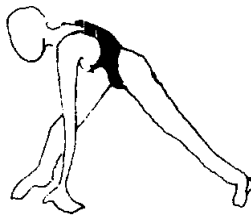
นับ 1 - 10



ปฏิบัติท่าที่ 18

- 1) ยืนแยกเท้า 2 ช่วงไหล่
- 2) มือแตะพื้น สลับซ้าย - ขวา

นับ 1 - 10







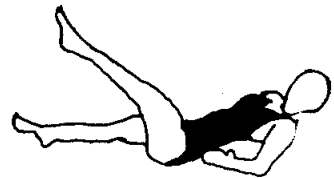
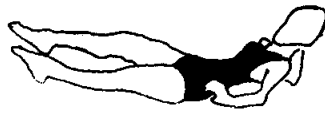






ปฏิบัติท่าที่ 24

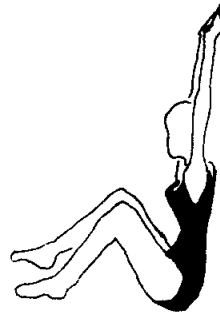
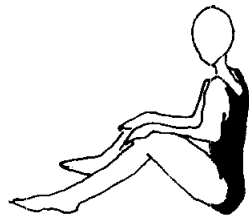
- 1) นิ่งขาเหยียดไปข้างหน้า มือแตะพื้นอยู่ข้างตะโพก
- 2) ยกขาทั้ง 2 พันพื้น 1 คืบ นับ 1 - 10
- 3) เตะสลับเท้า ซ้าย - ขวา นับ 1 - 10
- 4) ยกขึ้น - ลง สลับกัน นับ 1 - 10



ปฏิบัติท่าที่ 25

- 1) นั่งอเข่าทั้ง 2 ข้าง หลังตรง
- 2) ชูแขนเหนือศีรษะ
- 3) นอนลงแขนทั้ง 2 ชูเหนือศีรษะ

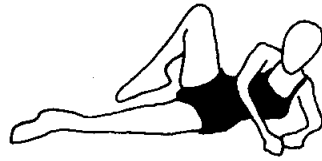
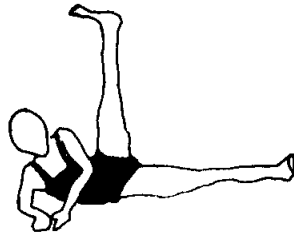
นับ 1 - 10



ปฏิบัติท่าที่ 26

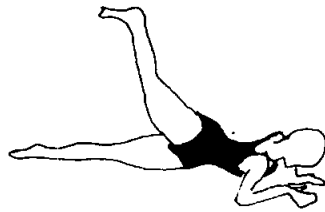
- 1) นอนตะแคงข้าง ข้อศอกแตะพื้น
- 2) ยกขาเหยียดตรง
- 3) นับช้าลง

นับ 1 - 10



ปฏิบัติท่าที่ 27

- 1) นอนคว่ำข้อศอกทั้ง 2 แตะพื้น
  - 2) เขยียดขาไปด้านหลังให้ตึง
- นับ 1 - 10



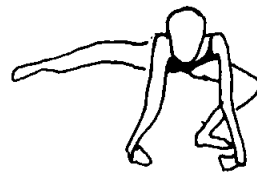
ปฏิบัติท่าที่ 28

นั่งคุกเข่า แขนทั้ง 2 ช้างแตะพื้น

ยกขาไปด้านหลังจนสุด

เตะขาออกด้านข้างจนสุด

นับ 1 - 10

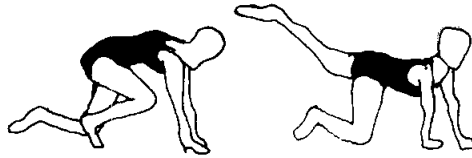




ปฏิบัติท่าที่ 29

- 1) นั่งคุกเข่า แขนทั้ง 2 แตะพื้น
- 2) ดึงขาเข้าทาลำตัว แล้วเตะออกจนสุด

นับ 1 - 10

ปฏิบัติท่าที่ 30

- 1) นอนคว่ำพับขาทั้ง 2 ด้านหลัง มือจับปลายเท้า
- 2) ยกลำตัวและขาขึ้นให้มากที่สุด

นับ 1 - 10



ผ่อนคลาย

แอโรบิคในช่วงผ่อนคลาย เป็นช่วงที่ค่อย ๆ ลดความหนักลง เพื่อให้ชีพจรกลับคืนสู่ 120 ครั้ง/นาที หรือน้อยกว่านั้น ซึ่งประกอบด้วยท่าปฏิบัติดังนี้ คือ

ปฏิบัติท่าที่ 1

นั่งขัดสมาธิ ลำตัวตรง

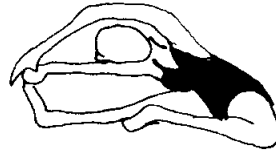
หมุนปลายเท้าหน้า - หลัง

นับ 1 - 6 สลับซ้าย - ขวา

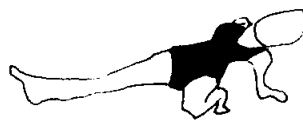


ปฏิบัติท่าที่ 2

นั่งเหยียดขาออกด้านข้าง  
มือจับปลายเท้าพร้อมกับ โนม้ตัวลง  
นับ 1 - 6 สลับซ้าย - ขวา

ปฏิบัติท่าที่ 3

นั่งเหยียดขา โนม้ตัวไปทางด้านหลังจนสุด  
นับ 1 - 6

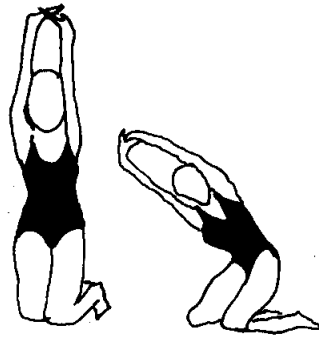


ปฏิบัติท่าที่ 4

นั่งตะแคงข้าง เทียบขาชั้นสุด มือจับสันเท้า นับ 1 - 6 สลับ ซ้าย - ขวา

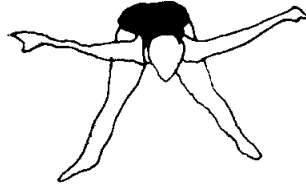
ปฏิบัติท่าที่ 5

คุกเข่า ลำตัวตรง แขนทั้ง 2 ประสานกันเหนือศีรษะ เอนตัวลงด้านข้าง นับ 1 - 6  
สลับ ซ้าย - ขวา

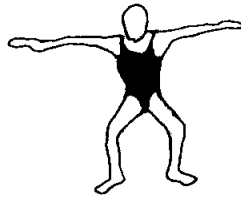


ปฏิบัติท่าที่ 6

ยืนแยกเท้า กางแขน ก้มลำตัวมาด้านหน้า  
นับ 1 - 8

ปฏิบัติท่าที่ 7

ยืนย่อเข่า กางแขน นับ 1 - 6



ปฏิบัติท่าที่ 8

ย่อเข่าขวา มือซ้ายชนานกับพื้น

แขนขวาชูขึ้นเหนือศีรษะ

นับ 1 - 6

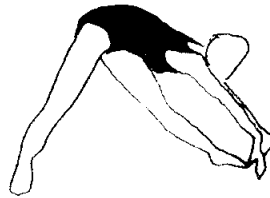
ปฏิบัติท่าที่ 9

ยืนแยกเท้า ชาติง แขนทั้ง 2 ชูขึ้นเหนือศีรษะ นับ 1 - 6

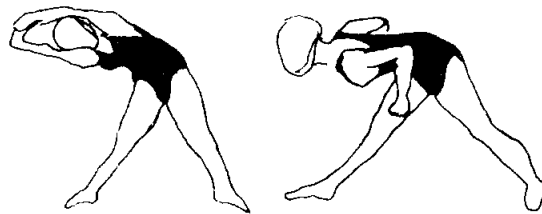


ปฏิบัติท่าที่ 10

ยืนแยกเท้า หมุนเอวเป็นรอบวงกลม สลับ ซ้าย - ขวา นับ 1 - 6

ปฏิบัติท่าที่ 11

- 1) ยืนแยกเท้า มือจับกันเหนือศีรษะ
- 2) เอียงลำตัวไปทางขวา นับ 1 - 6
- 3) กางแขนออกด้านข้าง นับ 1 - 6 สลับ ซ้าย - ขวา



ปฏิบัติท่าที่ 12

ยืนตรง ยกแขนสลับขึ้นลงทีละข้าง นับ 1 - 6

