

## บทที่ 10

### การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise)

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) คือ การออกกำลังกายที่ต้องเน้นกันโดยไม่หยุดเป็นเวลาอย่างน้อย 12 นาที เพื่อต้องการให้การเต้นของชีพจรอยู่ในช่วง 65 - 80 % ของชีพจรสูงสุดในขณะทำงาน

การเต้นของชีพจรสูงสุดในการทำงานสามารถคำนวณได้โดยใช้สูตร  $220 - \text{อายุ}$  พระชนนี ตัวอย่าง เป็นตัวกำหนดชีพจรสูงสุด คือ ถ้าอายุมากขึ้น ชีพจรสูงสุดจะลดลง และถ้าอายุน้อยชีพจรสูงสุดจะเพิ่มขึ้น ตัวอย่าง เช่น

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

และ  $65 - 80 \% \text{ ของ } 200 = 130 - 160 \text{ ครั้ง/นาที}$

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

และ  $65 - 80 \% \text{ ของ } 190 = 124 - 152 \text{ ครั้ง/นาที}$

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

และ  $65 - 80 \% \text{ ของ } 180 = 117 - 144 \text{ ครั้ง/นาที}$

การควบคุมชีพจรให้อยู่ในระหว่าง 65 - 80 % จะเป็นช่วงที่ร่างกายได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายได้มากที่สุด ถ้าหากชีพจรสูงกว่า 80 % ก็จะทำให้ร่างกายได้รับอันตรายได้ หรือถ้าหากการออกกำลังกายแล้วทำให้ชีพจรสูงกว่า 65 % ก็จะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์น้อยลง จากการออกกำลังกายไม่เต็มที่ ดังนั้น เพื่อต้องการให้การออกกำลังกายได้ประโยชน์อย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย จึงควรออกกำลังกายมากพอที่จะทำให้ชีพจรสูงสุดอยู่ในช่วง 65 - 80 %

ผู้สูงอายุที่เพิ่งเริ่มต้นออกกำลังกาย ควรจะต้องมีการควบคุมการเต้นของชีพจรสูงสุดโดยไม่เกิน 65 % สำหรับผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ และได้ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ

นั้น ควรจะควบคุมชีพจรให้ได้สูงสุดถึง 80 % และ 85 % ของชีพจรสูงสุดในการออกกำลังกายสำหรับนักฟิตเนสที่มีการฝึกซ้อมเป็นประจำ

### การเต้นแอโรบิก (Aerobic Dance)

การเต้นแอโรบิก (Aerobic Dance) คือ การออกกำลังกายที่ต่อเนื่องกันไปเป็นเวลาอย่างน้อย 12 นาที โดยการนำเอาเสียงเพลงมาประกอบเป็นจังหวะในการออกกำลังกาย เพื่อความสนุกสนาน เกิดสนุกเรียในเสียงเพลง ลืมความเหนื่อยเมื่อยล้า ซึ่งจะส่งเสริมการทำงานของระบบหัวใจและปอดในด้านความแข็งแรงทบทาน ระบบการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น รวมทั้งระบบกล้ามเนื้อเกิดความแข็งแรงขึ้น

### ประโยชน์ของการเต้นแอโรบิก

การเต้นแอโรบิกที่เหมาะสมสมและเพียงพอจะส่งเสริมระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทำงานได้อย่างดีมีประสิทธิภาพ ดังนี้คือ

1. ระบบกล้ามเนื้อ เนื่องจากการเต้นแอโรบิกอย่างเพียงพอ และฝึกเป็นประจำสม่ำเสมอ ก็จะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น มีการหดตัว และคลายตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการทำงานของกล้ามเนื้อสมดุลย์กัน และทำให้แลดูรูปร่างสวยงามขึ้น เพราะไขมันที่มากหุ้มร่างกายอยู่ได้ถูกนำไปใช้หรือบางคนแลดูรูปร่างได้สัดส่วนดีขึ้น ใหม่ขึ้น เพราะแต่เดิมนักกล้ามเนื้อลืมเล็กอยู่ เมื่อได้ออกกำลังกายก็จะทำให้เล่นໃยของกล้ามเนื้อให้ดีขึ้น นอกจากนั้น ยังมีการสะสมสารตันต่อผลัgang และสารที่เกี่ยวข้อง คือ ไกลโคเจน เกลือแร่

2. ระบบการหายใจ ข้อต่อ และระบบประสาทลั้งงาน ได้อย่างดี มีประสิทธิภาพ

3. ระบบการไหลเวียนของโลหิต ได้แก่ หัวใจสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี เนื่องมาจากหัวใจแข็งแรงขึ้น หลอดเลือดต่าง ๆ มีความยืดหยุ่นดีขึ้น และมีการเพิ่มปริมาณและคุณภาพของเม็ดเลือดแดง นอกจากนั้น การทำงานในขณะนั้นก็จะทำให้ชีพจรและความดันลดลงได้

4. ระบบการหายใจ ได้แก่ ทางเดินหายใจ ปอด กล้ามเนื้อหัวใจ แข็งแรงขึ้น

5. ระบบการเผาผลาญอาหาร ในร่างกาย ซึ่งการเต้นแอโรบิกนั้น จะช่วยเพิ่มอัตราความเร็วของการเผาผลาญอาหารให้เป็นเชือเพลิงของร่างกาย ช่วยทำลายเซลล์ต่าง ๆ และสร้างเซลล์ใหม่ ๆ ที่มีแกนที่นอกจากนี้ ซึ่งช่วยทำให้อาหารในร่างกายย่อยดีขึ้น นอนหลับสบาย เมื่อตนชั้นมาจะมีคุณภาพจิตใจดีกว่า ทำงานได้อย่างกระฉับกระเฉง ทำให้ชีวิตมีคุณค่าขึ้น

6. ระบบภูมิคุ้มกัน ได้แก่ การทำงานอย่างสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ และระบบต่อมิไรท์ โดยผลิตสื่อร์โมนต่าง ๆ ออกมารอย่างปัจจุบัน

### การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในระยะเต้นแอโรบิก

1. อัตราการเต้นหัวใจและระดับออกซิเจนในเลือดเพิ่มสูงขึ้น ปกติ  $\frac{\text{♂}}{\text{♀}} = 60 - 70 \text{ ครั้ง/นาที}$
2. การเพิ่มปริมาณออกซิเจนให้พอดีกับความต้องการ
3. ปริมาณการออกกำลังกายลดลง แต่เวลาเพิ่มขึ้น
4. การเพิ่มของความตึงในกล้ามเนื้อ
5. การเพิ่มปริมาณของสารออกซิเจนในเลือด
6. การเพิ่มการใช้ออกซิเจน ( $O_2$  uptake)

### ขั้นตอนการเต้นแอโรบิก

การเต้นแอโรบิก แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

1. อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ซึ่งเป็นขั้นตอนแรกและมีความสำคัญมากสำหรับการเต้นแอโรบิก เพื่อ预防ร่างกายร้าวกราก ป้องกันการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ให้มีการยืดหยุ่น และมีอุณหภูมิสูงขึ้น ทำการสอนศีรษะ พิธีกรรม 15-20 นาที ซึ่งในช่วงนี้จะประกอบด้วย Aerobic และ Floor Exercise เป็นการฝึกขาและหน้าอกปานกลาง เช่น ก้าวให้ชิดจรเข้ 220-240 ครั้ง/นาที
2. แอโรบิก ใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที ซึ่งในช่วงนี้จะประกอบด้วย Aerobic และ Floor Exercise เป็นการฝึกขาและหน้าอกปานกลาง เช่น ก้าวให้ชิดจรเข้ 220-240 ครั้ง/นาที

3. ผ่อนคลาย (Cool-Down) เป็นช่วงที่จะเป็นมาก ใช้เวลาประมาณ 5 - 12 นาที เพื่อทำให้กล้ามเนื้อที่ยังยืดหยุ่นอยู่ค่อยๆ 放松 ปรับสภาวะร่างกายให้คืนสู่สภาวะปกติ โดยให้ชีพจรอยู่ในช่วง 120 ครั้ง/นาที หรือน้อยกว่านี้ โดยการลดการผิกรจากหนักเป็นปานกลาง และเบาลงในที่สุด จนอุณหภูมิของร่างกายคืนสู่สภาวะปกติ และยังเป็นการป้องกันไม่ให้เลือดไปเลี้ยงล่วนแขน และขา มากเกินไป เป็นผลทำให้ส่วนอื่นของร่างกายได้รับเลือดน้อยไป อาทิ เช่น ส่วนลมองก์จะทำให้ผู้นั้นเป็นลมได้

### ข้อแนะนำ

1. ควรได้รับการตรวจจากแพทย์ โดยเฉพาะผู้มีปัญหาทางลุขภาพ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง หอบ หืด และหญิงมีครรภ์ ฯลฯ
2. อ่อนออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารอีก 1 ชม.
3. ควรเลือกผ้าที่เหมาะสม มีความยืดหยุ่นดี
4. ควรสวมรองเท้าและถุงเท้าทุกครั้ง
5. ควรมีการอบอุ่นร่างกาย เพื่อลดเลี้ยงการบาดเจ็บจากไฟฟ้า
6. มีการหายใจเข้าและออกเป็นจังหวะ ในขณะที่ออกกำลังกาย
7. ควรฝึกจากน้อยไปหามาก
8. ค่อยๆ เพิ่มความหนักขึ้น
9. หลังจากการฝึกหนักแล้ว ควรมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

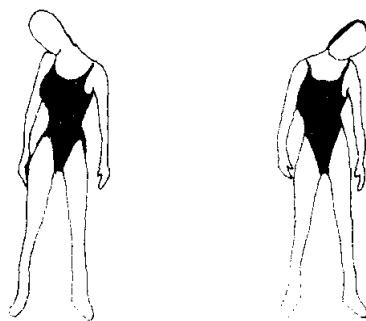
การอบอุ่นร่างกาย

**Warm Up**

การอบอุ่นร่างกาย (Worm Up) ประกอบด้วยท่าต่อๆ กันไป  
ท่าดึงดูด ยืนตรง เท้าแยกห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่

ปฏิบัติท่าที่ 1

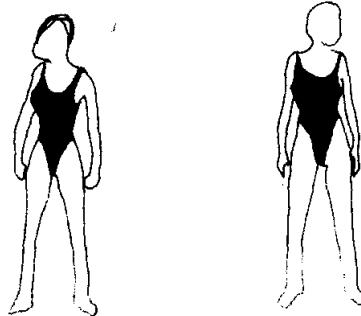
บิดต่อไปทางซ้าย - ขวา สับเปลี่ยน 16 ครั้ง



ปั้นบัติท่าที่ 2

พันหน้าไปทางซ้าย - ขวา สลับเท้าช้าง

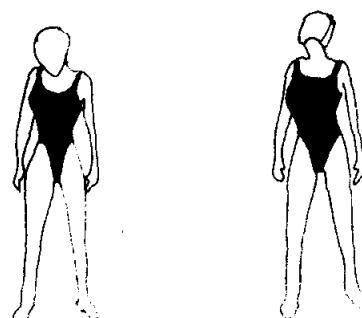
ปั้นบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง



ปั้นบัติท่าที่ 3

ก้ม - เงย สลับกัน

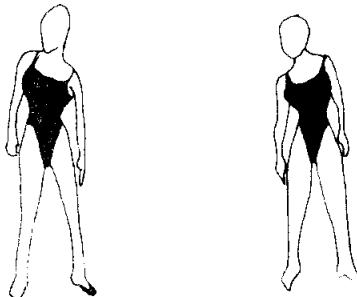
ปั้นบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง



ปั๊บดิท่าที่ 4

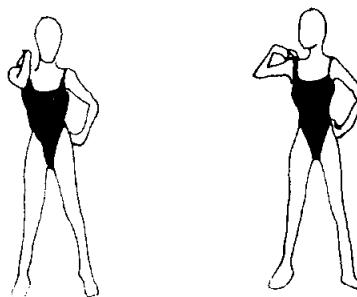
ยกหัวให้ล่ช้าย - ขวา ลับกัน

ปั๊บดิจำนวน 8 - 16 ครั้ง

ปั๊บดิท่าที่ 5

มือแตะ ให้ ต้นศอกมาข้างหน้าให้ศอกชนานกับพื้น ลับช้าย - ขวา

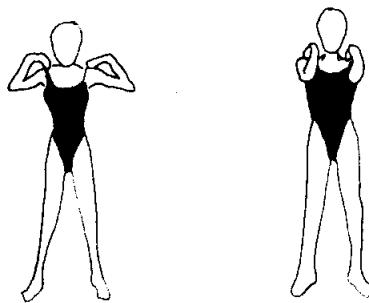
ปั๊บดิจำนวน 8 - 16 ครั้ง



ปฏิบัติท่าที่ 6

มือทั้งสองแตะไหล่ ศอกดันออกมาข้างหน้า

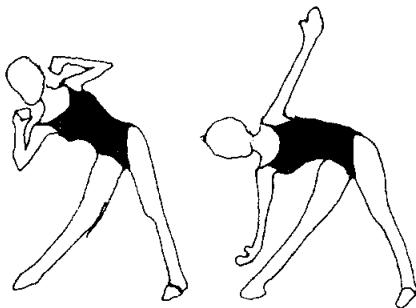
ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง



ท่าเตรียม ซึ่นตรง เท้าแยกห่างกันประมาณ 2 ช่วงไฟล์

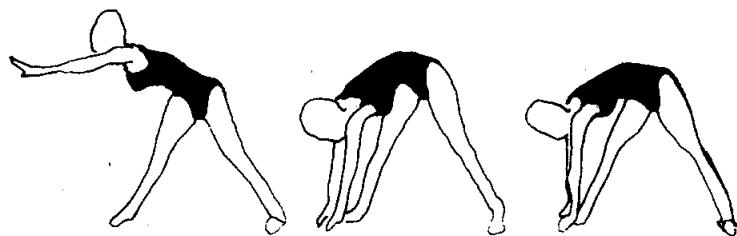
ปฏิบัติท่าที่ 7

- 1) แยกเท้า มือเดะไฟล์ เอียงตัวไปด้านซ้าย
  - 2) กำянแขนทึ้ง 2 ข้างออก
  - 3) ทำลับซ้าย - ขวา
- ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง



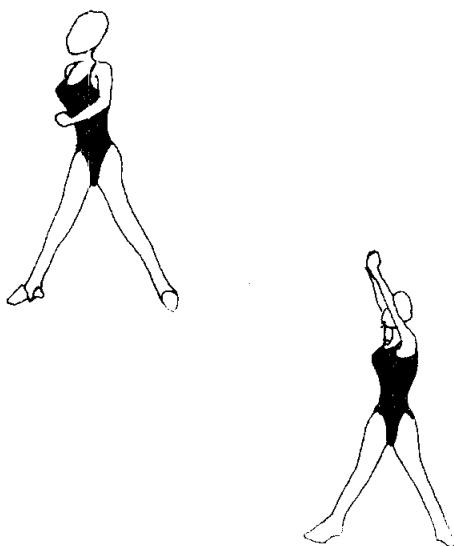
ปฏิบัติท่าที่ 8

- 1) แยกเท้า ก้มตัวให้ลำตัวชนาณกับพื้น
  - 2) ชูแขนทั้ง 2 ไปข้างหน้า
  - 3) ก้มตัวลงแตะปลายเท้าขวา - ซ้าย ลับกัน
- ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง



ปฏิบัติทำที่ 9

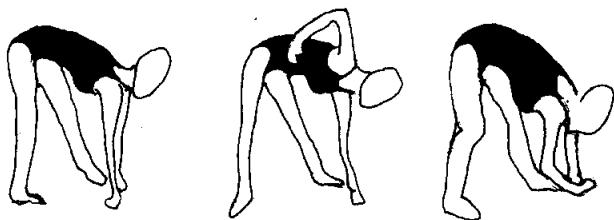
- 1) ยืนแยกเท้า ตัวตรง
  - 2) มือทั้ง 2 จับกันอยู่หน้าท้อง
  - 3) เหว่ยงแขนซึ้งหนีอศีรฆะ
- ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง



ปฏิบัติท่าที่ 10

- 1) ยืนแยกเท้า กางแขน หลังชนะกับพื้น
- 2) ก้มตัวลง มือแตะพื้น
- 3) ตึงศอกขวาขึ้น
- 4) ลับขวา - ซ้าย

ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง

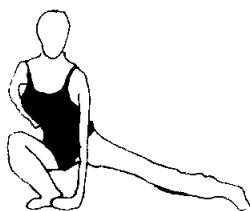


น้ำมันที่ 11

น้ำมันเช้าวัน มีผลดีพิเศษ

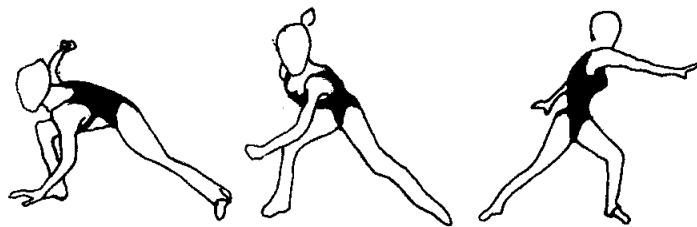
ลับซ้ายขวา

ปฏิบัติ 8 - 16 ครั้ง



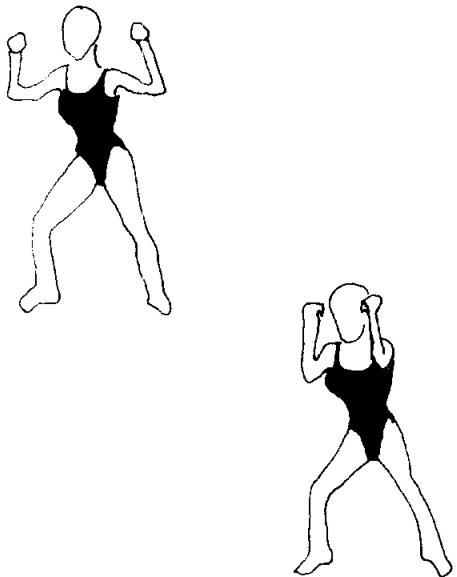
ปฏิบัติท่าที่ 12

- 1) ย่อเข้าขวา ลำตัวชnanกับพื้น
  - 2) มือซ้ายแตะพื้นทางขวา
  - 3) ยกลำตัวขึ้น มือแตะเข้า
  - 4) เหวี่ยงแขนมาทางซ้าย ปิดลำตัวกลับ
- ยืดลำตัว เข้าซ้ายงอ นิ้วลำตัวพร้อมกัน สลับซ้าย - ขวา
- ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง



มวยบัดดี้ท่าที่ 13

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

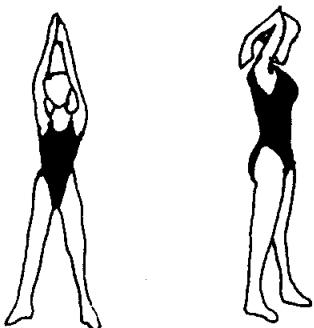


ปฏิบัติท่าที่ 14

1) ยืนแยกเท้า ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ

2) พับศอกลงตัวหลัง

ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง



ปั้นติท่าที่ 15

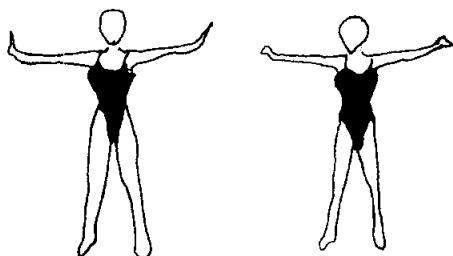
1) ยืดแยกเท้า ทางขวา

2) หมุนหัวไว้หลัง

ปั้นติจำนวน 8 - 16 ครั้ง

ก้มเอว - แบบมือ

ปั้นติจำนวน 8 - 16 ครั้ง

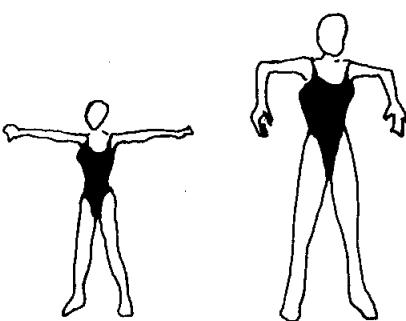


ปฏิบัติท่าที่ 16

1) ยืดแยกเท้า กางแขน

2) งอแขนท่อนล่างลงพื้น

ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง

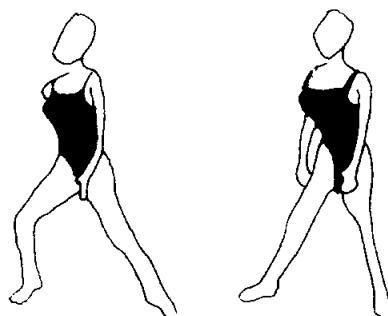


ปั๊บดิกาที่ 17

ย่อเข่าขวา ดึงเข่าขวาขึ้น

สลับขวา - ซ้าย

ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง



ปกีบัดดิท่าที่ 18

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

ลับซ้าย - ขวา

ปฏิบัติจำนวน 8 - 16 ครั้ง



### แอโรบิกและฟลอร์เรอกเชอร์ไซด์

แอโรบิก และฟลอร์เรอกเชอร์ไซด์ เป็นช่วงที่ทำให้หัวใจเต้นได้ถึงจุดสูงสุด มีการฝึกนักลับเบา ประกอบด้วยท่าต่อไปนี้

#### ปฏิบัติท่าที่ 1

วิ่งอยู่กันที่ ยกเข่าสูง

นับ 1 - 30



#### ปฏิบัติท่าที่ 2

กระโดดเชือก ลับเท้าซ้าย - ขวา

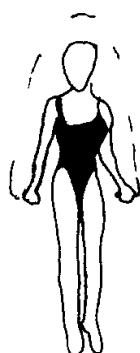
นับ 1 - 30



ปฏิบัติท่าที่ 3

กระ โดดเท้าคู่

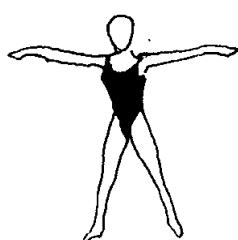
นับ 1 - 30



ปฏิบัติท่าที่ 4

กระ โดดแยกเท้าออก พร้อมการแขวนออกห้าง 2 ชั่วง

นับ 1 - 30



ปฏิบัติท่าที่ 5

กราดโดยแยกเท้าออก พร้อมกับยกแขนเหนือศีรษะ

นับ 1 - 30



ปฏิบัติท่าที่ 6

กราดเข้าและซอก

สลับซ้ายขวา

นับ 1 - 30



ปฏิบัติท่าที่ 7

กระ โดดยก ii กางแขนออก

ลับช้าย - ขวา

นับ 1 - 30



ปฏิบัติท่าที่ 8

กระ โดดมือและปลายเท้า

ลับช้าย - ขวา

นับ 1 - 30



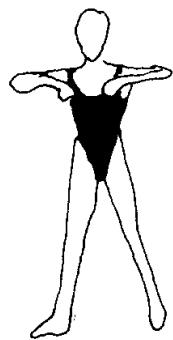
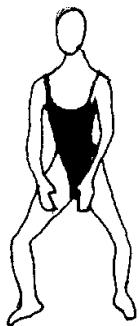
ปฏิบัติการที่ ๙

1) ย่อเข่า แขนหึ้ง ๒ อยู่ด้านหน้า

2) ดึงแขนขึ้นระดับอก

3) ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ

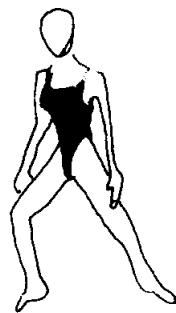
นับ 1 - 30



บุญติท่าที่ 10

ยืนแยกเท้า โยกเอวมาทางซ้าย - ขวา

นับ 1 - 20

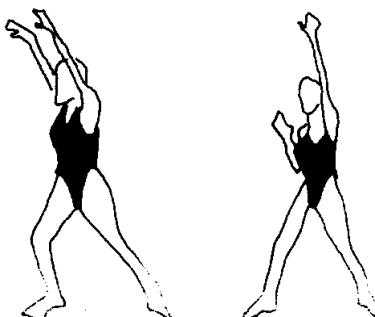
บุญติท่าที่ 11

1) ยืนแยกเท้า ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ

2) ตั้งแขนชوالง

ลับซ้าย - ขวา

นับ 1 - 20



นกินดีท่าที่ 12

1) ยืดแยกเท้า เหวี่ยงแขนทั้ง 2 มาด้านข้าง

2) เหวี่ยงแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ

ลับซ้าย - ขวา

นบ 1 - 20



ปฏิบัติท่าที่ 13

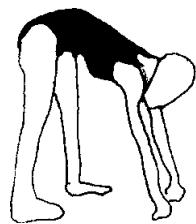
- 1) ยืดแยกเท้า ห่าง 2 ช่วงไหล่
- 2) ก้มตัวขานานกับพื้น การแขวนทั้ง 2 ออกรักษาท่าที่ 2 ออก
- 3) ตึงแขวนทั้ง 2 ลงแตะพื้น

นับ 1 - 20



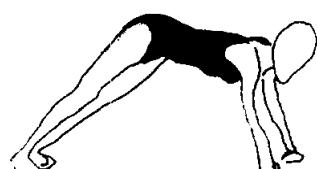
ปฏิบัติท่าที่ 14

ยืนแยกขาออก 2 ช่วงไหล่ ก้มตัว มือแตะพื้น ยกปลายเท้า  
นับ 1 - 10



ปฏิบัติท่าที่ 15

ยืนแยกเท้า 2 ช่วงไหล่ ก้มตัว มือแตะพื้น ยกลิ้นเท้า  
นับ 1 - 10

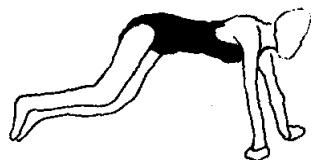
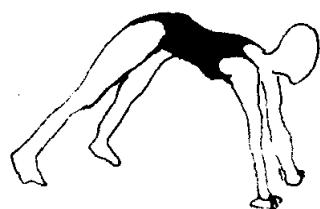


ปฏิบัติท่าที่ 16

แยกเท้า มืด และ ชา แตะพื้น

กระโดดแยกเท้า และร่วบเท้า

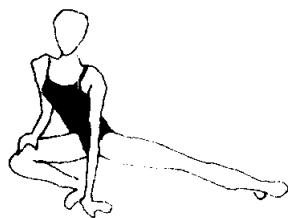
นับ 1 - 10



ปั๊บดิท่าที่ 17

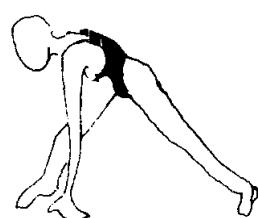
- 1) นั่งบนลันเท้าขวา
- 2) งอเข่าขวา มือแตะพื้น

นับ 1 - 10

ปั๊บดิท่าที่ 18

- 1) ยืดแยกเท้า 2 ช่วงให้ล
- 2) มือแตะพื้น สลับซ้าย - ขวา

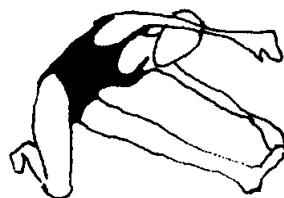
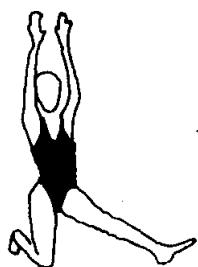
นับ 1 - 10



ปฏิบัติท่าที่ 19

- 1) คุกเข้าขวา ข้อเท้าซ้ายเหยียดออกด้านซ้าย ยกแขนทั้ง 2 เท้นอศีรษะ และ
- 2) เอียงตัวไปทางซ้าย

นับ 1 - 10



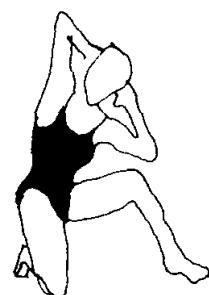
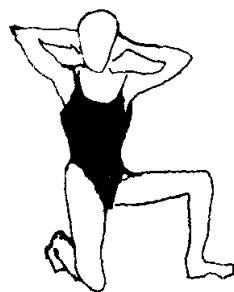
ปฏิบัติท่าที่ 20

1) นั่งบนเข้าขวา ชาช้ายงอตั้งจากกับพื้น

2) กดศอกซ้ายให้ติดเข้าช้าย

สลับซ้าย - ขวา

นับ 1 - 10



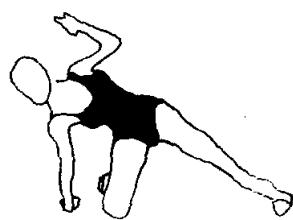
ปฏิบัติท่าที่ 21

1) นั่งบนเข้าขวา ขาซ้ายเหยียดแตะพื้น

2) ดึงแขนซ้ายผ่านเหนือศีรษะ

ลับซ้าย - ขวา

นับ 1 - 10



ปฎิบัติท่าที่ 22

1) นั่งบนเข่าขวา ชาช้ายเหยียดแตะพื้น

2) ดึงแขนช้ำยซึ้ง

ลับช้ำย - ขวา

นับ 1 - 10

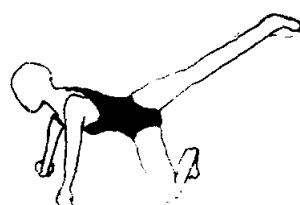
ปฎิบัติท่าที่ 23

1) นั่งบนเข่าขวา ชาช้ายเหยียด แตะพื้น

2) ยกชาช้ายให้สูงที่สุด

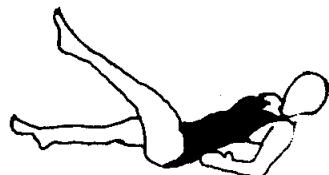
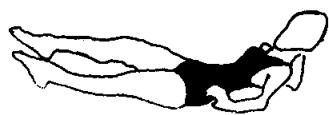
ลับช้ำย - ขวา

นับ 1 - 10



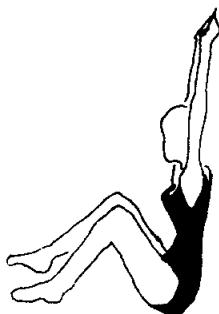
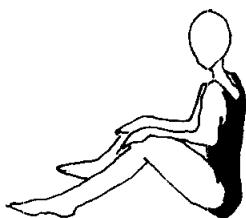
ปฏิบัติการที่ 24

- 1) นั่งขาเหยียดไปข้างหน้า มือแตะพื้นอยู่ช้างตะโพก
- 2) ยกขาทิ้ง 2 นิ้วน้ำ 1 คืน นับ 1 - 10
- 3) เตะสลับเท้า ซ้าย - ขวา นับ 1 - 10
- 4) ยกเข็น - ลง สลับกัน นับ 1 - 10



ปฏิบัติท่าที่ 25

- 1) นั่งอเข่าทั้ง 2 ข้าง หลังตรง
  - 2) ชูแขนเหนือศีรษะ
  - 3) นอนลงแขนทั้ง 2 ชูเหนือศีรษะ
- นับ 1 - 10



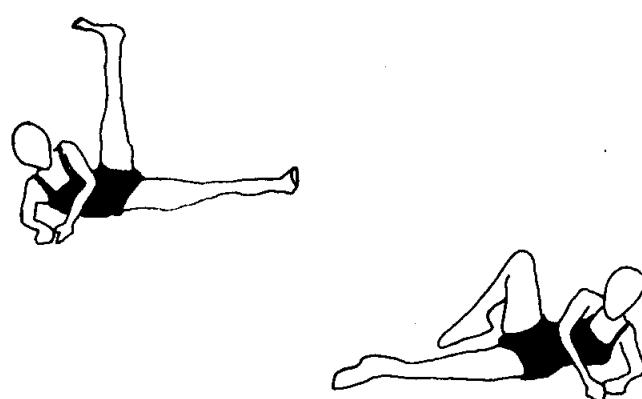
ปฏิบัติท่าที่ 26

1) นอนตะแคงซ้าง ชี้อศอกแตะพื้น

2) ยกขาเทียบต่ำ

3) พับขาลง

นับ 1 - 10

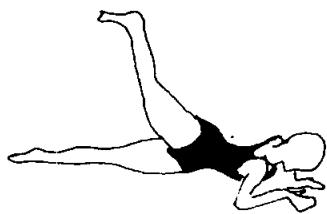


ปฏิบัติท่าที่ 27

1) นอนคว่ำซึ่งศอกหัน 2 แตะพื้น

2) เหยียดขาไปด้านหลังให้ตึง

นับ 1 - 10



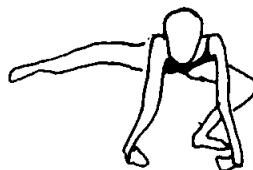
ปฏิบัติท่าที่ 28

นั่งคุกเข่า แขนหงาย 2 ข้างแตะพื้น

ยกขาไปด้านหลังจนสุด

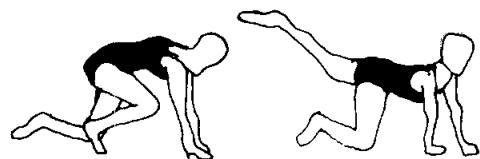
เตะขาออกด้านข้างจนสุด

นับ 1 - 10

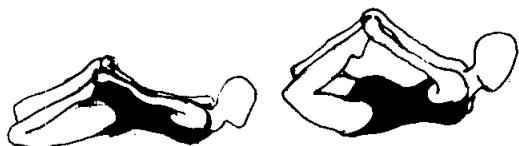


ปฏิบัติท่าที่ 29

- 1) นั่งคุกเข่า แขนหงาย 2 แตะพื้น
  - 2) ดึงขาเข้าหาลำตัว แล้ว松懈ออกจนสุด
- นับ 1 - 10

ปฏิบัติท่าที่ 30

- 1) นอนคว่ำพับขาทั้ง 2 ด้านหลัง มือจับปลายเท้า
  - 2) ยกลำตัวและขาขึ้นให้มากที่สุด
- นับ 1 - 10



ผ่อนคลาย

แอโรบิคในช่วงผ่อนคลาย เป็นช่วงที่ค่อย ๆ ลดความหนักลง เพื่อให้ร่างกายคลายลุ้น  
120 ครั้ง/นาที หรือน้อยกว่านั้น ชั่งประกอนด้วยการทำปฏิบัติดังนี้ คือ

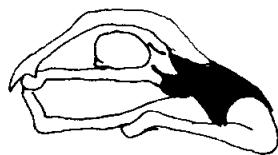
ปฏิบัติท่าที่ 1

นั่งขัดสมาธิ ลำตัวตรง  
หมุนปลายเท้าหน้า - หลัง  
นับ 1 - 6 สลับช้าย - ขวา



ปฏิบัติท่าที่ 2

นั่งเหยียดขาออกด้านข้าง  
มือจับปลายเท้าพร้อมกับโน้มตัวลง  
นับ 1 - 6 สลับซ้าย - ขวา

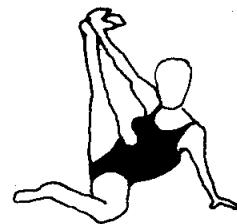
ปฏิบัติท่าที่ 3

นั่งเหยียดขา โน้มตัวไปทางด้านหลังจนสุด  
นับ 1 - 6

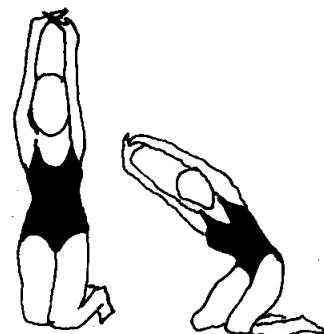


ปฏิบัติท่าที่ 4

นั่งตะแคงข้าง เทยีดขาซึ้นสูด มือจับลันเท้า นับ 1 - 6 สลับ ซ้าย - ขวา

ปฏิบัติท่าที่ 5

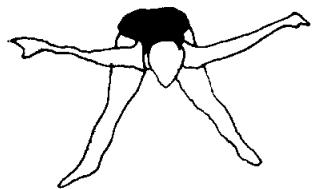
คุกเข่า ล้ำตัวตรง แขนหึ้ง 2 ประสาณกันเหนือศีรษะ เออนตัวลงด้านข้าง นับ 1 - 6  
สลับ ซ้าย - ขวา



ปฏิบัติท่าที่ 6

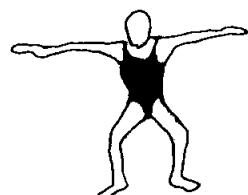
ยืนแยกเท้า กางแขน ก้มลำตัวมาด้านหน้า

นับ 1 - 8



ปฏิบัติท่าที่ 7

ยืนย่อเข่า กางแขน นับ 1 - 6



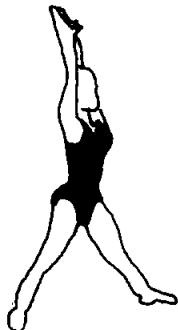
ปฏิบัติท่าที่ 8

ย่อเข้าขวา มือซ้ายบนกับพื้น  
แขนขวาชูขึ้นเหนือศีรษะ

นับ 1 - 6

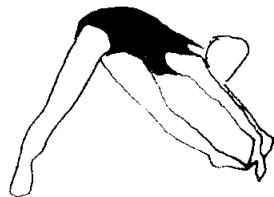
ปฏิบัติท่าที่ 9

ยืนแยกเท้า ชาติง แขนทิ้ง 2 ชูขึ้นเหนือศีรษะ นับ 1 - 6

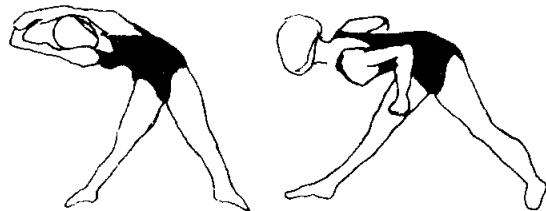


ปั้นดิถ้าที่ 10

ยืนแยกเท้า หมุนเอวเป็นรูบวงกลม สลับ ซ้าย - ขวา นับ 1 - 6

ปั้นดิถ้าที่ 11

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



ปฏิบัติท่าที่ 12

ยืนตรง ยกแขนลับขึ้นลงทีละข้าง นับ 1 - 6

