

บทที่ 3

ประเภทของกายบริหาร

ประเภทของกายบริหาร แบ่งออกเป็นประเภทได้ 4 ประเภท คือ

1. การฝึกกายบริหารแบบมือเปล่า (Calisthenic Training)
2. การฝึกกายบริหารแบบหมุนเวียน (Circuit Training)
3. การฝึกกายบริหารแบบเกร็งกล้ามเนื้อ (Isometric and Isotonic Training)
4. การฝึกกายบริหารแบบยกน้ำหนัก (Weight Training)

1. การฝึกกายบริหารแบบมือเปล่า (Calisthenic Training) เป็นการฝึกการบริหารกายแบบไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น จะทำการฝึก ณ สถานที่ใดก็ได้ จะไม่มีการจำกัดเขตหรือสถานที่แต่อย่างใดทั้งสิ้น การฝึกกายบริหารแบบมือเปล่านั้นมีคุณประโยชน์ ดังนี้ คือ

1. สามารถฝึกออกกำลังกายได้ในทุกสถานที่
2. สามารถฝึกออกกำลังกายได้ในทุกเพศ ทุกวัย
3. สามารถฝึกในระยะเวลาอันสั้น แต่ได้บริหารกล้ามเนื้อได้มากส่วน
4. สามารถแก้ไขส่วนบกพร่องของร่างกายได้ดียิ่งขึ้น
5. สามารถปรับปรุงให้เหมาะสมในแต่ละบุคคล เพศ และวัย
6. สามารถสร้างความแข็งแรง ความทนทานให้กับกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนได้
7. ใช้อุปกรณ์การฝึกน้อย หรือแทบไม่ต้องใช้อุปกรณ์เลย

ชนิดของการฝึกกายบริหารแบบมือเปล่า (Calisthenic Training) มี 4 ชนิดด้วยกัน คือ

1. การฝึกกายบริหารแบบคนเดียว (One-Man-Exercise)
2. การฝึกกายบริหารแบบเป็นคู่ (Buddy Drills)

3. การฝึกกายบริหารโดยใช้เกมส์ (Rugged Games)

4. การฝึกกายบริหารแบบเข้าจังหวะ (Rhythm Exercise)

การฝึกกายบริหารแบบคนเดียว (One-Man-Exercise) เป็นการบริหารกายแบบคนเดียว โดยไม่ต้องใช้คนอื่นช่วย เป็นการบริหารกายด้วยตนเอง สามารถบริหารอวัยวะทุกส่วน ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า

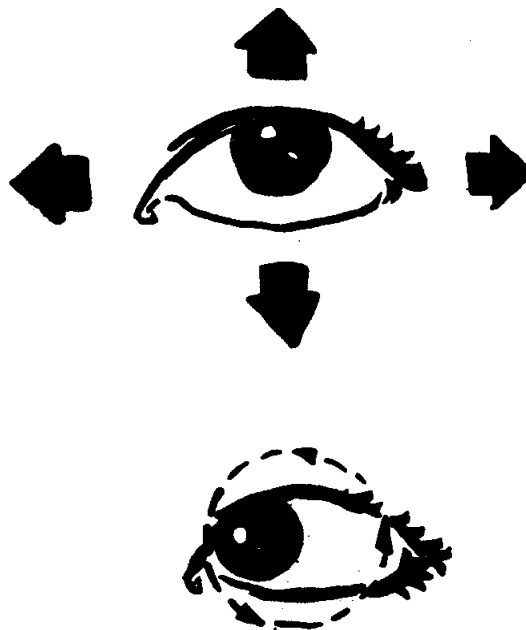
ท่าการบริหารกายแบบคนเดียว มีดังต่อไปนี้

บริหารลูกนัยตา

ท่าเตรียม ยืนตรง เท้าทั้งสองชิดกัน มือเท้าสะเอว

ปฏิบัติ

1. กลอกตาไปทางซ้าย
2. กลอกตาไปทางขวา
3. เหลือบตามองข้างบน
4. เหลือบตามองข้างล่าง
5. กลอกตาเป็นวงกลมโดยหมุนจากซ้ายไปขวา
6. กลอกตาเป็นวงกลมโดยหมุนจากขวาไปซ้าย
7. กลับสู่ท่าเตรียม



การบริหารคอ (Neck Exercises)

การบริหารคอ หมายถึง การบริหารกล้ามเนื้อบริเวณคอ ให้มีการเคลื่อนไหว เพื่อพัฒนาความแข็งแรง (Strength) และให้มีประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ ยังช่วยให้ศีรษะตั้งอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องด้วย

ท่าบริหารคอ (Neck Exercises) มีดังต่อไปนี้

ท่าที่ 1 บิดคอ

ท่าเตรียม นั่งขัดสมาธิ มือเท้าส่ว

ปฏิบัติ

1. บิดคอไปทางซ้ายให้มากที่สุด
2. กลับมาอยู่ในท่าเตรียมอย่างเดิม
3. บิดคอไปทางขวาให้มากที่สุด
4. กลับมาอยู่ในท่าเตรียมอย่างเดิม



ท่าที่ 2 บริหารกล้ามเนื้อคอด้านหน้า (Sternomastoid)

ท่าเตรียม นิ่งหลังตรงอยู่บนเก้าอี้

ปฏิบัติ

1. มือทั้งสองประสานกันอยู่ตรงท้ายทอย
2. ดึงมือที่ประสานอยู่ท้ายทอยมาข้างหน้า ขณะเดียวกันก็เกร็งคอไปทางข้างหลัง
3. กลับมาอยู่ในท่าเตรียมอย่างเดิม



ท่าที่ 3 บริหารกล้ามเนื้อคอด้านหลัง (Trapezius)

ท่าเตรียม นิ่งหลังตรงบนเก้าอี้ ขาทั้งสองชิดกัน

ปฏิบัติ

1. มือซ้ายดันที่หน้าผาก ขณะเดียวกัน คอก็ดันมาทางข้างหน้า
2. กลับมาอยู่ในท่าเตรียมอย่างเดิม
3. มือขวาดันที่หน้าผาก ขณะเดียวกัน คอก็ดันมาทางข้างหน้า
4. กลับมาอยู่ในท่าเตรียมอย่างเดิม



ท่าที่ 4 บริหารกล้ามเนื้อหน้าอก (Pectoralis major)

ท่าเตรียม นิ่งหลังตรงอยู่บนเก้าอี้ เข้าทั้งสองชิดกัน

- ปฏิบัติ
1. มือทั้งสองจับกันอยู่ทางด้านหน้าอก แล้วดึงมือออกจากกัน
ขณะเดียวกันก็เกร็งกล้ามเนื้อคอ
 2. กลับมาอยู่ในท่าเตรียมอย่างเดิม



ท่าที่ 5 บริหารกล้ามเนื้อต้นแขน (Biceps)

ท่าเตรียม นิ่งหลังตรงอยู่บนเก้าอี้ เข้าทั้งสองชิดกัน

- ปฏิบัติ
1. มือทั้งสองจับกันอยู่ทางข้างหน้าอก แล้วกดมือทั้งสอง
เข้าหากัน ขณะเดียวกันก็เกร็งกล้ามเนื้อคอ
 2. กลับมาอยู่ในท่าเตรียมอย่างเดิม



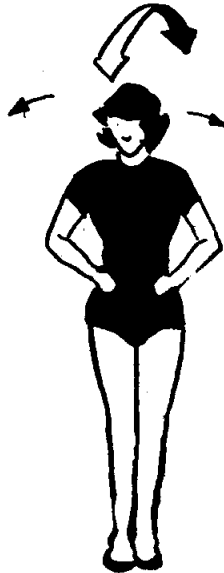
ท่าที่ 6 บริหารกล้ามเนื้อคอด้านหน้า หลัง และด้านข้าง

(Neck Exercise)

ท่าเตรียม ยืนตรง เท้าชิด มือจับสะเอว

ปฏิบัติ

1. ก้มศีรษะลง
2. เงยศีรษะขึ้น
3. กลับมาสู่ท่าเตรียม
4. บิดศีรษะไปทางซ้าย
5. บิดศีรษะไปทางขวา
6. กลับสู่ท่าเตรียม

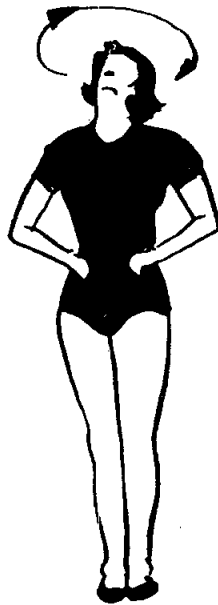


ท่าที่ 7 บริหารคอ

ท่าเตรียม ยืนตรง มือเท้าส่ว

ปฏิบัติ

1. หมุนศีรษะไปทางซ้าย ไปจนครบ 1 รอบ
2. หมุนศีรษะไปทางขวา ไปจนครบ 1 รอบ
3. กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 8 บริหารกล้ามเนื้อคอด้านหน้า (Sternomastoid)

ท่าเตรียม ยืนตรง เท้าชิดกัน

ปฏิบัติ

1. มือทั้งสองวางชิดแก้มทั้งสองข้าง สันมืออยู่ตรงกลาง
2. ใช้มือทั้งสองค่อย ๆ ดันคางขึ้นพร้อมทั้งเขย่งปลายเท้าตาม ขณะเดียวกันก็กดคางลงกับสันมือ
3. กลับสู่ท่าเตรียม

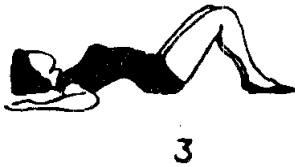
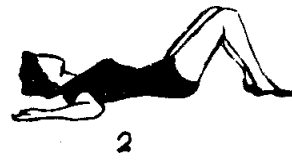


ท่าที่ 9 บริหารกล้ามเนื้อคอด้านหน้า (Sternomastoid)

ท่าเตรียม นอนหงายราบไปกับพื้น เท้าทั้งสองชิด แขนงอวางบนพื้น

ปฏิบัติ

1. งอเข่าขึ้นจนตั้งได้ฉากกับพื้น
2. ดันแขน ยกตัวขึ้นให้หลังแอ่น พร้อมกันเงยศีรษะ
3. ค่อย ๆ ผ่อนลำตัวสู่พื้นเหมือนจังหวะที่ 2
4. กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 10 บริหารกล้ามเนื้อคอด้านหลัง (Trapezius)

ท่าเตรียม นอนคว่ำ วางฝ่ามือไว้ใต้ไหล่ คอชิดตัว

ปฏิบัติ

1. ก้มหน้าจนผมแตะพื้น ลำคอด้านหลังเกร็ง
2. หายใจเข้า ขณะเงยหน้าขึ้น คางอยู่บนพื้น
3. แหงนหน้ามากขึ้น ตามองเพดาน ยกศีรษะให้ได้มากที่สุด
แล้วเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณคอ
4. กลับสู่ท่าเตรียม

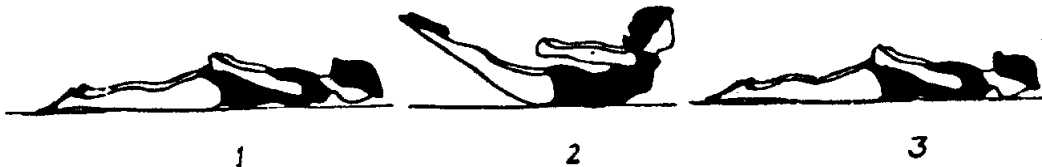


ท่าที่ 11 บริหารกล้ามเนื้อคอด้านหลัง (Trapezius)

ท่าเตรียม นอนคว่ำ แขนทั้งสองไขว้ วางอยู่หลังตะโพก

ปฏิบัติ

1. ยกศีรษะ และคอขึ้นพร้อมกับขาทั้งสอง
2. กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 12 บริหารกล้ามเนื้อคอด้านหน้า (Sternomastoid)

ท่าเตรียม นอนหงาย แขนทั้งสองวางอยู่บนหน้าขา

- ปฏิบัติ
1. ยกศีรษะขึ้น พับ
 2. กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าบริหารมือ (Hands and Wrists Exercises)

ท่าบริหารมือ หมายถึง การบริหารบริเวณ นิ้วมือ ข้อมือ และแขนทั้งสองข้าง เพื่อสร้างความแข็งแรง และมีประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวได้ดียิ่งขึ้น

ท่าบริหารมือ มีดังต่อไปนี้

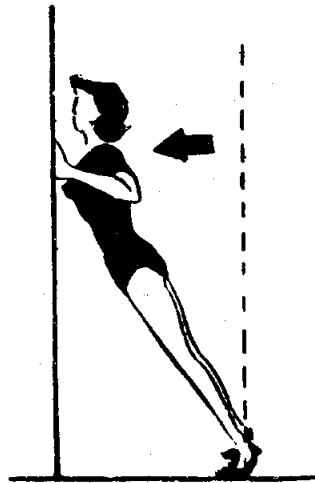
ท่าที่ 1 บริหารกล้ามเนื้อต้นแขน

ท่าเตรียม ยืนเท้าชิด แขนทั้งสองแนบลำตัว ยืนห่างจากผนังประมาณ

1 เมตร

ปฏิบัติ

1. ใช้ฝ่ามือทั้งสองยันผนังห้องไว้ แล้วยุบตัวเข้าหาผนัง
2. ใช้ฝ่ามือทั้งสองดันตัวขึ้นช้า ๆ ให้มาอยู่ในท่าเตรียมอย่างเดิม
3. ใช้ปลายนิ้วทั้งหมด ยันข้างผนังไว้ แล้วยุบตัวลงให้มาก
4. ใช้ปลายนิ้วทั้งสองดันตัวขึ้นมาอยู่ในท่าเตรียมอย่างเดิม

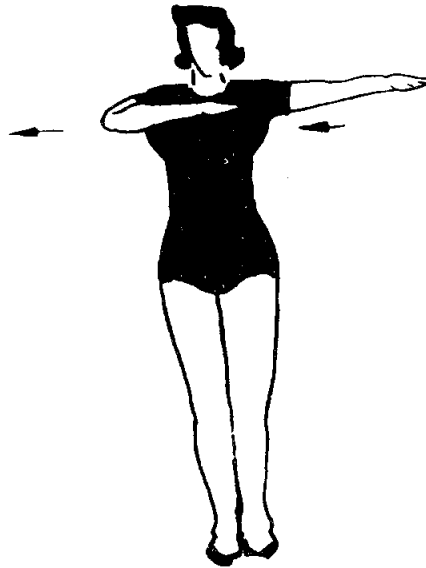


ท่าที่ 2 บริหารกล้ามเนื้อแขน

ท่าเตรียม ยืนเท้าชิด มือทั้งสองชิดกับลำตัว หน้าตรง

ปฏิบัติ

1. ชูแขนทั้งสองให้ขนานกับพื้น
2. เหวี่ยงแขนทั้งสองไปทางซ้าย แขนซ้ายเหยียดตรง
แขนขวาแนบหน้าอก
3. เหวี่ยงแขนทั้งสองไปทางขวา แขนขวาเหยียดตรง
แขนซ้ายแนบหน้าอก
4. กลับมาอยู่ในท่าเตรียมอย่างเดิม



ท่าที่ 3 บริหารข้อมือ

ท่าเตรียม ยืนเท้าตรง เท้าแยกออกจากกันเล็กน้อย

- ปฏิบัติ
1. ยกมือขึ้นมาในระดับสะเอว แล้วสับัดข้อมือ ขึ้น-ลง สลับกัน
 2. กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 4 บริหารนิ้วมือ

ท่าเตรียม ยืนตรง หันฝ่ามือเข้าหากัน

- ปฏิบัติ
1. กางนิ้วออก แล้วกดปลายนิ้วเข้าหากัน นับ 1 - 2 - 3
 2. ผ่อนการเกร็งนิ้วมือ
 3. ทำเช่นจังหวะที่ 1
 4. กลับสู่ท่าเตรียม พร้อมกับลดมือลง

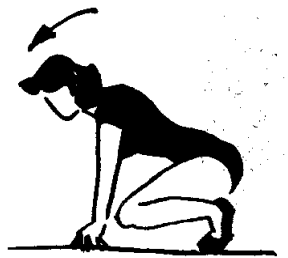


ท่าที่ 5 บริหารนิ้วมือ

ท่าเตรียม นิ่งยอง ๆ บนปลายเท้า นิ้วมือกางออก แล้ววางอยู่บนพื้น

ปฏิบัติ

1. โล้ตัวไปข้างหน้า ปล่อนิ้วนำหน้าตัวตกที่นิ้วมือ
2. โล้ตัวกลับ
3. ทำเช่นจังหวะที่ 1
4. กลับสู่ท่าเตรียม แล้วดึงมือกลับ พร้อมกับขึ้นขึ้น



ท่าบริหารแขนและไหล่ (Arms and Shoulders Exercises)

การบริหารแขนและไหล่ คือ การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อบริเวณแขน หัวไหล่ หน้าอก และข้อต่อของข้อศอก หัวไหล่ เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และเพิ่มประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวของแขน และไหล่ ได้ดียิ่งขึ้น

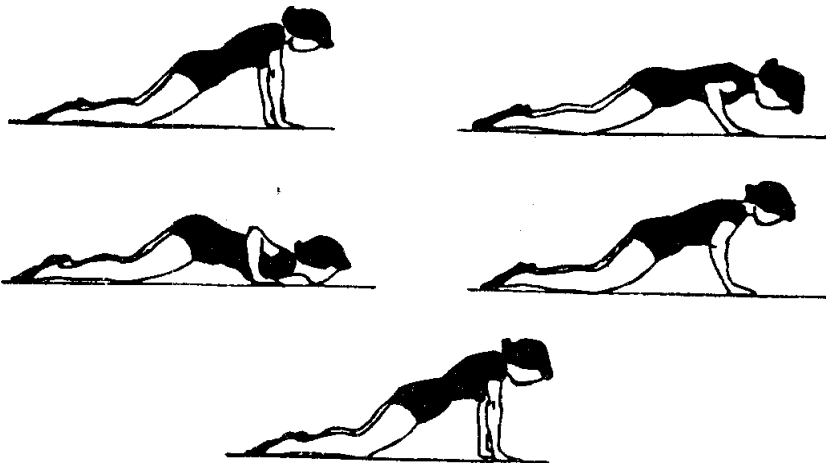
ท่าบริหารแขนและไหล่ มีดังต่อไปนี้

ท่าที่ 1 บริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่

ท่าเตรียม นอนราบกับพื้น มือทั้งสองชิดกับลำตัว ปลายเท้าเหยียดตรง

ปฏิบัติ

1. เอามือทั้งสองข้างวางข้างอก เข้าทั้งสองติดพื้น
2. ดันพื้นยกลำตัวขึ้น ให้แขนเหยียดตรง หน้ามองตรงไปทางข้างหน้า
3. ยุบข้อลงอยู่ในจังหวะที่ 1
4. กลับมาอยู่ในท่าเตรียมอย่างเดิม



ท่าที่ 2 บริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่

ท่าเตรียม ยืนตรง เท้าแยกกันเล็กน้อย มือทั้งสองไขว้กันอยู่ข้างหน้า

- ปฏิบัติ
1. เหวี่ยงแขนทั้งสองออกด้านข้าง
 2. เหวี่ยงแขนทั้งสองกลับอยู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 3 บริหารกล้ามเนื้อต้นแขน

ท่าเตรียม ยืนตรง เท้าแยกออกจากกันเล็กน้อย

- ปฏิบัติ
1. มือทั้งสองยกขึ้นวางซ้อนกันทางหน้าอก
 2. ชักข้อศอกออกทั้งสองข้างพร้อม ๆ กัน สามครั้ง
 3. ครั้งที่ 4 ชักข้อศอกยึดแขนให้ฝ่ามือทั้งสองแตะกับด้านหลัง

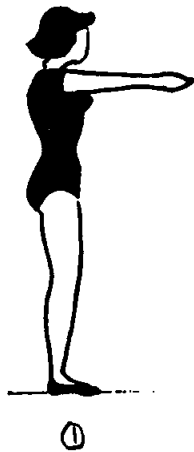


ท่าที่ 4 บริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่

ท่าเตรียม ยืนตรง เท้าชิด

ปฏิบัติ

1. เหยียดแขนทั้งสองตรงไปข้างหน้าเสมอไหล่ หันฝ่ามือเข้าหากัน นิ้วทั้งห้าเรียงชิดติดกัน
2. กางแขนทั้งสองออกด้านข้างเสมอไหล่ คว่ำฝ่ามือลงข้างล่าง
3. เหวี่ยงแขนทั้งสองขึ้นข้างบนเหนือศีรษะ แขนทั้งสองปรบมือ
4. กลับสู่ท่าเตรียม

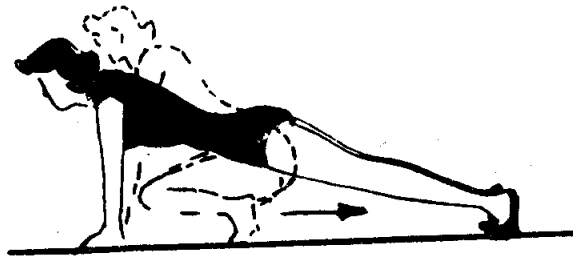


ท่าที่ 5 บริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่

ท่าเตรียม ยืนตรง

ปฏิบัติ

1. นั่งยอง ๆ ด้วยปลายเท้า วางมือทั้งสองลงข้างหน้า
ระหว่างเข่าทั้งสอง ฝ่ามือแบกับพื้น
2. สปริงตัวไปด้านหลัง ให้ลำตัวเหยียดตรงขนานกับพื้น
แขนเหยียดตั้ง
3. สปริงตัวกลับมานั่งในจังหวะที่ 1
4. ลุกขึ้นยืน กลับสู่ท่าเตรียม

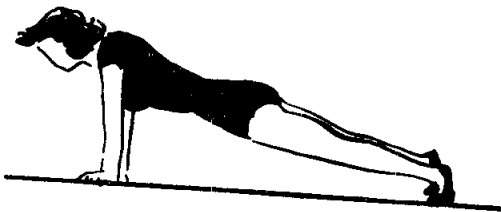


ท่าที่ 6 บริหารกล้ามเนื้อแขนและขา

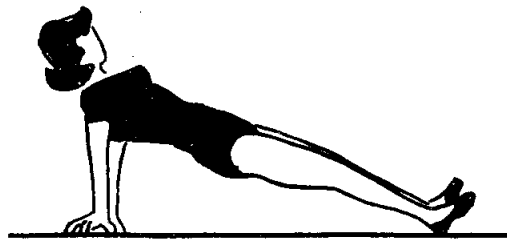
ท่าเตรียม ยืนตรง

ปฏิบัติ

1. ล้มตัวลงนอนคว่ำมือเท้าพื้น ลำตัวเหยียดตรงขนานกับพื้น
2. พลิกลำตัวนอนหงาย มือทั้งสองเท้าพื้น ลำตัวขนานกับพื้น
ในลักษณะนอนหงาย
3. พลิกตัวกลับมาอยู่ในจังหวะที่ 1
4. สปริงตัวลุกขึ้นยืน กลับสู่ท่าเตรียม



①



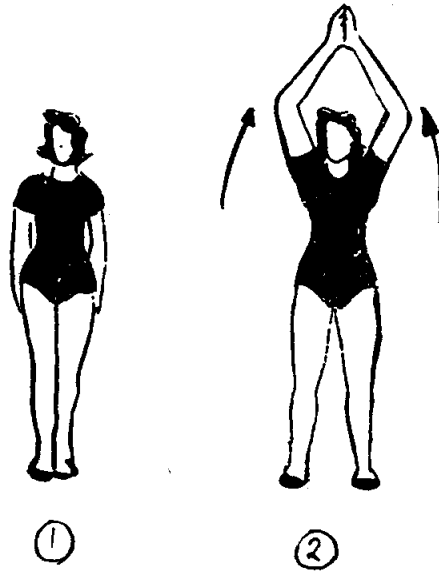
②

ท่าที่ 7 บริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่

ท่าเตรียม ยืนตรง แขนแนบชิดลำตัว

ปฏิบัติ

1. กระโดดแยกเท้าห่างกันหนึ่งช่วงไหล่ พร้อมกับยกมือทั้งสองขึ้นตบกันเหนือศีรษะ
2. กระโดดเท้าชิดพร้อมกับเอามือลงแนบชิดลำตัว
3. กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ ๘ บริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่

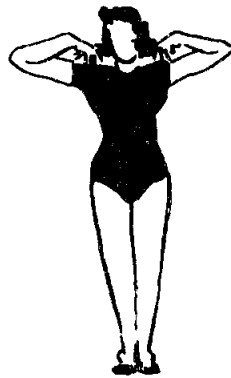
ท่าเตรียม ยืนตรงเท้าชิด

ปฏิบัติ

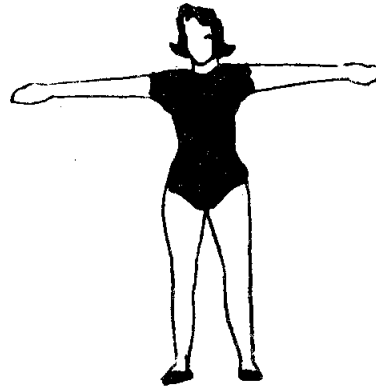
1. กระโดดแยกเท้าพร้อมกับยกแขนทั้งสองขึ้นบนเฉียดไปหูขึ้นไป
2. กระโดดเท้าชิดพร้อมกับลดแขนมาวางบนไหล่ทั้งสองข้าง
3. กระโดดแยกเท้าพร้อมกับเหยียดแขนตั้งออกด้านข้าง
4. กระโดดกลับมาสู่ในท่าเตรียม



①



②

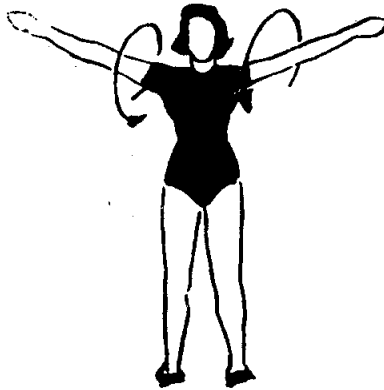


③

ท่าที่ 9 บริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่

ท่าเตรียม ยืนแยกเท้าห่างกันเล็กน้อย

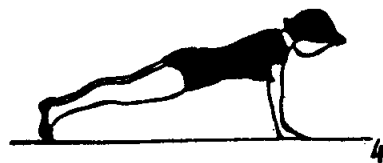
- ปฏิบัติ
1. กางแขนมาข้างหน้าระดับไหล่ แล้วหมุนไหล่ไปข้างหน้า
 2. อยู่ในจังหวะที่ 1 แต่หมุนแขนไปข้างหลัง
 3. กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 10 บริหารกล้ามเนื้อต้นแขน

ท่าเตรียม นอนคว่ำ มือทั้งสองยันพื้น ปลายเท้าทั้งสองจรดพื้น

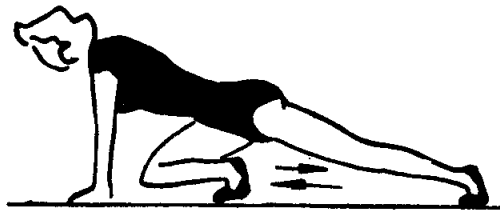
- ปฏิบัติ
1. hub แขน ชั่วศอกลง ให้อกเกือบติดพื้น ปลายนิ้วเท้าจรดพื้น
 2. ก้มตัวขึ้น แขนตั้ง
 3. ทำเช่นจังหวะที่ 1
 4. กลับสู่ท่าเตรียม แล้วลุกขึ้นยืน



ท่าที่ 11 บริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่

ท่าเตรียม นิ่งบนสันเท้า เข่างอ มือยันพื้น ให้มืออยู่ในระหว่างเท้าทั้งสอง

- ปฏิบัติ
1. สปริงตัวเหยียดปลายเท้าซ้ายออกไปข้างหลัง ปลายเท้าเหยียดตรง
 2. เอาเท้าซ้ายกลับสู่ท่าเตรียม
 3. สปริงตัวเหยียดปลายเท้าขวาไปข้างหลังของลำตัว ปลายเท้าเหยียดตรง
 4. เอาเท้าขวากลับสู่ท่าเตรียม



การบริหารเอว (Trunk and Waist exercises)

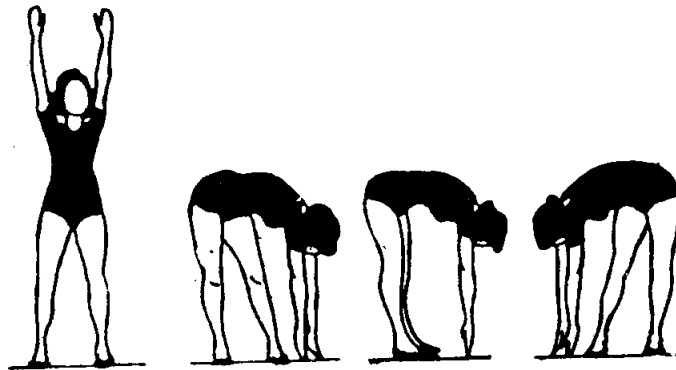
การบริหารเอว หมายถึง การบริหารกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง (Abdominal Muscle) และกล้ามเนื้อบริเวณลำตัว (Trunk) ด้านหน้า - หลัง ด้านซ้าย - ขวา เพื่อสร้างความแข็งแรง (Strength) ของกล้ามเนื้อบริเวณให้ดีขึ้น และเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้ออีกด้วย

ท่าบริหารเอว มีดังต่อไปนี้

ท่าที่ 1 บริหารกล้ามเนื้อเอวด้านข้าง

ท่าเตรียม กระโดดยืนแยกเท้า พร้อมกับกางแขนระดับไหล่

- ปฏิบัติ
1. ก้มตัวลง เอวปลายนิ้วมือซ้ายไปแตะนิ้วเท้าขวา ตามองปลายนิ้วของแขนขวาที่ยกขึ้น
 2. กลับสู่ท่าเตรียม
 3. ทำเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่เปลี่ยนเป็นมือขวาแทน
 4. กลับสู่ท่าเตรียม แล้วกระโดดเท้าชิด ลดแขนลง

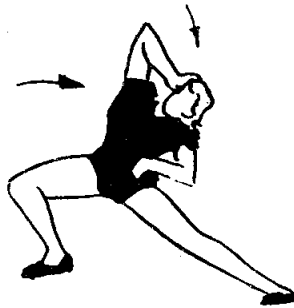


ท่าที่ 2 บริหารกล้ามเนื้อเอว

ท่าเตรียม ยืนแยกเท้า มีดทั้งสองจับเอว

ปฏิบัติ

1. เหยียดเท้าซ้าย เข้าขวางอ มือขวาแตะที่ศีรษะ มือซ้ายจับเอว เอี้ยวตัวไปทางซ้ายให้มากที่สุด
2. กลับสู่ท่าเตรียม
3. เหยียดเท้าขวาไปทางขวาของลำตัว เข้าซ้ายงอ มือซ้ายแตะที่ศีรษะ มือขวาจับเอว เอี้ยวตัวไปทางขวาให้มากที่สุด
4. กลับสู่ท่าเตรียม เท้าชิด เอามือลง

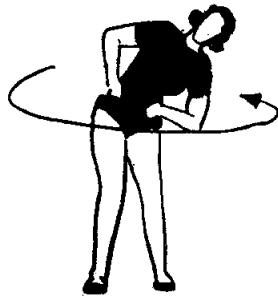


ท่าที่ 3 บริหารกล้ามเนื้อเอว

ท่าเตรียม กระโดดเท้าแยก มือเท้าส่ว

ปฏิบัติ

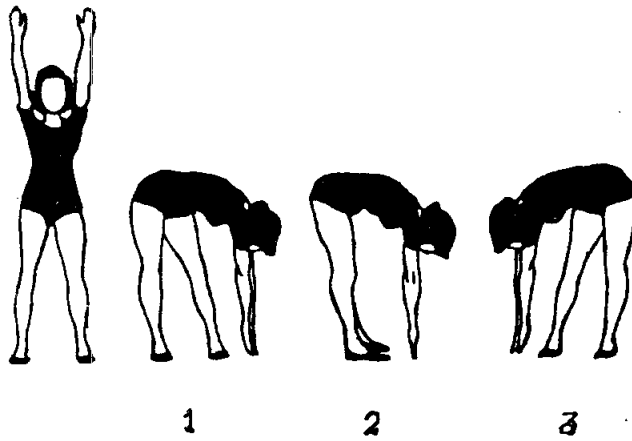
1. ก้มตัวมาทางข้างหน้าแล้วหมุนตัวไปทางซ้ายจนครบ 1 รอบ
2. กลับสู่ท่าเตรียม
3. ทำเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่หมุนตัวไปทางขวา
4. กลับสู่ท่าเตรียม กระโดดเท้าชิด เอามือลง



ท่าที่ 4 บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ท่าเตรียม กระโดดแยกเท้า มือทั้งสองชูขึ้นเหนือศีรษะ โดยใช้นิ้วหัวแม่มือเกี่ยวกัน

- ปฏิบัติ
1. ก้มหัวลง เอามือทั้งสองแตะปลายเท้าซ้าย ช่องว่างระหว่างขา และแตะปลายเท้าขวา
 2. กลับสู่ท่าเตรียม
 3. ทำเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่เริ่มแตะทางปลายเท้าขวาก่อน
 4. กลับสู่ท่าเตรียม กระโดดเท้าชิด มือลง



ท่าที่ 5 บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ท่าเตรียม กระโดดแยกเท้า

ปฏิบัติ

1. เอามือทั้งสอง (มาแตะที่หน้าท้อง)
2. ชูแขนไปทางเหนือศีรษะ แล้วเอนไปทางข้างหลังให้มากที่สุด
3. กลับสู่จังหวะที่ 1
4. ก้มลงเอามือแตะปลายเท้า
5. กลับสู่ท่าเตรียม กระโดดเท้าชิด

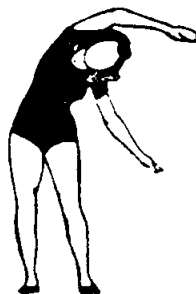


ท่าที่ 6 บริหารกล้ามเนื้อเอวด้านข้าง

ท่าเตรียม กระโดดแยกเท้า (ชูแขนเหนือศีรษะ)

ปฏิบัติ

1. บิดตัวไปทางซ้ายให้มากที่สุด
2. กลับสู่ท่าเตรียม
3. บิดตัวไปทางขวาให้มากที่สุด
4. กลับสู่ท่าเตรียม กระโดดเท้าชิด เอามือลง



ท่าที่ 7 บริหารกล้ามเนื้อเอวด้านข้าง

ท่าเตรียม นิ่งลงกับพื้น ขาเหยียดตรง

- ปฏิบัติ
1. งอศอก มือทั้งสองชิดกันอยู่ระดับหน้าอก แล้วบิดตัวไปทางซ้ายให้มากที่สุด
 2. กลับสู่ท่าเตรียม
 3. ทำเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่บิดตัวไปทางขวา
 4. กลับสู่ท่าเตรียม ลุกขึ้นยืน

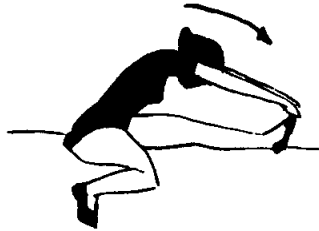


ท่าที่ 8 บริหารกล้ามเนื้อเอวด้านข้าง

ท่าเตรียม นิ่งเท้าซ้ายเหยียดตรงไปข้างหน้า เท้าขวางอเล็กน้อย
มือนยันเอว ตัวตั้งตรง

ปฏิบัติ

1. ใช้มือทั้งสองเหยียดตรงไปทางปลายเท้า
2. ให้ก้มตัวลงให้มากที่สุด
3. เปลี่ยนท่านั่งให้ใช้เท้าขวาเหยียดตรงไปข้างหน้า
เท้าซ้ายงอเล็กน้อย มือเหยียดไปที่ปลายเท้าขวา
4. ก้มตัวลงให้มากที่สุด แล้วกลับสู่ท่าเตรียม ลุกขึ้น

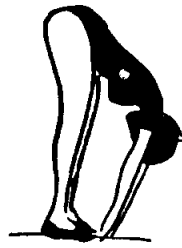


ท่าที่ 9 บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ท่าเตรียม ยืนตรง ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ

ปฏิบัติ

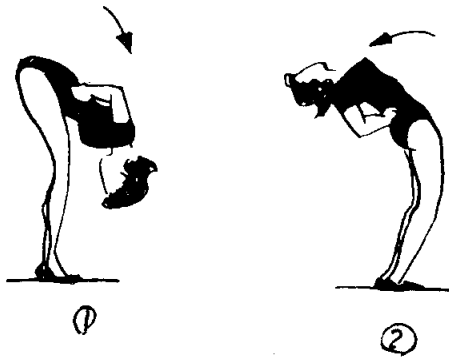
1. ก้มตัวลงไปทางข้างหน้า เอามือแตะพื้น
2. ก้มตัวลงไปทางข้างหน้า เอาฝ่ามือแตะพื้น
3. ก้มตัวลงไปทางข้างหน้า เอาสันมือแตะพื้น
4. กลับสู่ท่าเตรียม เอาแขนลง



ท่าที่ 10 บริหารกล้ามเนื้อเอว

ท่าเตรียม ยืนตรง มือเท้าสะเอว

- ปฏิบัติ
1. ก้มศีรษะและลำตัวมาข้างหน้าให้มากที่สุด เข้าตึง
 2. เอนตัวไปข้างหลังให้มากที่สุด
 3. เอียงตัวไปทางขวาให้มากที่สุด เอามือขวายันสะเอวไว้
 4. เอียงตัวไปทางซ้าย ใช้มือซ้ายยันสะเอวไว้
 5. กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 11 บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ท่าเตรียม นอนหงาย เท้าเหยียดตรง มือทั้งสองประสานกันไว้ใต้ศีรษะ

ปฏิบัติ

1. ยกเท้าขึ้นท่ามุม 45 องศา ตามองปลายเท้า
2. ยกเท้าขึ้นท่ามุม 90 องศา (ตั้งฉากกับพื้น)
3. ยกเท้าลงท่ามุม 45 องศา ตามองที่ปลายเท้า
4. กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 12 บริหารกล้ามเนื้อขา

ท่าเตรียม นอนหงาย เท้าทั้งสองเหยียดตรง มือทั้งสองอยู่ชิดลำตัว

- ปฏิบัติ
1. ค่อย ๆ ยกเท้าขึ้นให้เท้าทั้งสองเหยียดตรง มือทั้งสองจับสะเอว
 2. ค่อย ๆ ลดเท้าซ้ายลงมาให้งอเป็นมุมฉาก
 3. เหยียดเท้าซ้ายขึ้นแล้วค่อย ๆ ลดเท้าขวาให้เป็นมุมฉาก
 4. กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 13 บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ท่าเตรียม นอนหงาย เท้าทั้งสองชิด มือทั้งสองประสานกันได้ท้ายทอย

- ปฏิบัติ
1. ยกลำตัวขึ้น นิ่งก้มตัวไปข้างหน้า เอาศอกขวาแตะเข่าซ้าย
 2. กลับสู่ท่าเตรียม
 3. ทำเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่เปลี่ยนศอกซ้ายแตะเข่าขวาแทน
 4. กลับสู่ท่าเตรียม แล้วลูกลื่น



ท่าที่ 14 บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ท่าเตรียม นิ่งหลังตรง ขาทั้งสองเหยียดตรงไปข้างหน้า มือทั้งสองวางลงข้างตะโพก

ปฏิบัติ

1. ค่อย ๆ ยกขาขึ้นพ่นพ่น ประมาณ 1 คืบ แล้วนับ 1 - 20
2. กลับสู่ท่าเตรียม
3. ทำเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่เตะสลับเท้าขึ้นลง
4. กลับสู่ท่าเตรียม ลุกขึ้น



ท่าที่ 15 บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ท่าเตรียม นอนหงาย ขาเหยียดตรง

- ปฏิบัติ
1. ยกเท้าขึ้น พร้อมกับเอามือทั้งสองแตะปลายเท้า
 2. กลับสู่ท่าเตรียม
 3. ทำเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1
 4. กลับสู่ท่าเตรียม แล้วลุกขึ้น



1



2



3



4

ท่าที่ 16 บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ท่าเตรียม นิ่งหลังตรง เท้าทั้งสองเหยียดตรง แขนทั้งสองเหยียดไปข้างหน้า

- ปฏิบัติ
1. ยกเท้าทั้งสองขึ้น แล้วย่อเข้ามาแตะที่หน้าอก
 2. กลับสู่ท่าเตรียม
 3. ทำเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1
 4. กลับสู่ท่าเตรียม ดูก้น



ท่าที่ 17 บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ท่าเตรียม นอนหงาย เท้าชิด เขนเหยียดอยู่เหนือศีรษะ

ปฏิบัติ

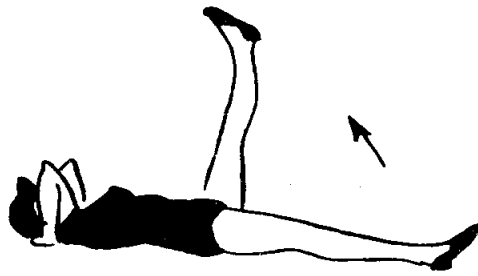
1. ลุกนั่งตัวตรง เขนชูมาข้างหน้าสูงระดับไหล่
2. ก้มตัวลง เอาปลายนิ้วแตะปลายเท้า
3. กลับสู่ท่าในจังหวะที่ 1
4. กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 18 บริหารกล้ามเนื้อขา

ท่าเตรียม นอนหงาย เท้าทั้งสองเหยียด มือจับกันอยู่ใต้ท้ายทอย

- ปฏิบัติ
1. ยกเท้าซ้ายขึ้นตั้งฉากกับพื้น โดยขาขวาเหยียดตรงกับพื้น
 2. กลับสู่ท่าเตรียม
 3. ทำเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่เปลี่ยนเป็นเท้าขวา
 4. กลับสู่ท่าเตรียม ลุกขึ้น เอามือลง



ท่าที่ 19 บริหารกล้ามเนื้อขา

ท่าเตรียม ยืนแยกเท้า กางแขนอยู่ในระดับไหล่

- ปฏิบัติ
1. เอนตัวไปทางหลัง โดยเอามือซ้ายไปจับที่น่องขวา แขนขวาอเล็กน้อย
 2. กลับสู่ท่าเตรียม
 3. ทำเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่เปลี่ยนเป็นมือซ้ายแทน
 4. กลับสู่ท่าเตรียม กระโดดเท้าชิด ยกมือลง



ท่าที่ 20 บริหารกล้ามเนื้อเอวด้านข้าง

ท่าเตรียม ยืนแยกเท้า

- ปฏิบัติ
1. ยกแขนทั้งสองแล้วเหวี่ยงไปทางซ้ายให้มากที่สุด
พร้อมกับบิดเอวขวาไปทางซ้าย
 2. กลับสู่ท่าเตรียม
 3. ทำเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่เปลี่ยนเป็นเหวี่ยงแขน
ทั้งสองไปทางขวา
 4. กลับสู่ท่าเตรียม ทำซ้ำ



การบริหารตะโพกและขา (Hip Joint and legs exercises)

การบริหารตะโพกและขา เป็นการบริหารข้อต่อตะโพก (Hip Joint) และขาเพื่อต้องการช่วยให้ข้อต่อของตะโพกมีการเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น และยังช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อบริเวณตะโพก อีกทั้งยังช่วยลดตะโพกส่วนที่เกินออกไปอีกด้วย

ท่าบริหารตะโพกและขา (Hip Joint and Legs Exercises) ประกอบด้วย ท่ากายบริหารดังต่อไปนี้

ท่าที่ 1 บริหารกล้ามเนื้อขา

ท่าเตรียม ยืนตรง เท้าทั้งสองชิดกัน มือทั้งสองจับสะเอว

ปฏิบัติ

1. งอขาซ้ายขึ้น ให้ปลายเท้าแตะที่เข่าขวา
2. กลับสู่ท่าเตรียม
3. ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่เปลี่ยนเป็นขาขวา
4. กลับสู่ท่าเตรียม เอามือทั้งสองลง



ท่าที่ 2 บริหารกล้ามเนื้อหน้าแข้ง

ท่าเตรียม ยืนตัวตรงเท้าชิด มือทั้งสองจับเอว

- ปฏิบัติ
1. ยกเท้าซ้ายขึ้น ให้ตั้งฉากกับลำตัว ปลายเท้าชี้ลงสู่พื้น
 2. ให้ลดเท้าซ้ายลงสู่พื้นมาอยู่ในท่าเตรียมอย่างเดิม
 3. ยกเท้าขวาขึ้น ตั้งฉากกับลำตัว ปลายเท้าชี้ลงสู่พื้น
 4. ให้ลดเท้าขวาลงสู่พื้น มาอยู่ในท่าเตรียม



ท่าที่ 3

บริหารกล้ามเนื้อตะโพก

ท่าเตรียม

นอนหงาย เท้าทั้งสองชิดกัน มือทั้งสองแนบลำตัว

ปฏิบัติ

1. ยกเท้าซ้ายขึ้น ตั้งฉากกับลำตัว แล้วบิดลำตัว วางขาซ้ายลงสู่พื้นทางด้านขวา โดยให้ไหล่ทั้งสองติดพื้น
2. ยกขาซ้ายขึ้นจากพื้นกลับสู่ท่าเตรียม
3. ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่เปลี่ยนเป็นยกขาขวาแทน
4. ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 2



ท่าที่ 4

บริหารกล้ามเนื้อต้นขา

ท่าเตรียม

นอนหงายเท้าทั้งสองชิด มือทั้งสองแนบลำตัว

ปฏิบัติ

1. ยกขาซ้าย งอเข้าขึ้นมาชิดหน้าอก พร้อมกับเอามือทั้งสองจับหัวเข่าไว้
2. กลับสู่ท่าเตรียม
3. ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่เปลี่ยนเป็นขาขวาแทน
4. กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 5 บริหารกล้ามเนื้อขาตอนบน

ท่าเตรียม นอนคว่ำราบกับพื้น เท้าทั้งสองชิดกัน เขนทั้งสองแนบลำตัว

- ปฏิบัติ
1. ยกศีรษะ ไหล่ ลำตัว และขาซ้ายขึ้นจากพื้นให้สูงมากที่สุด
 2. กลับสู่ท่าเตรียม
 3. ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่เปลี่ยนเป็นยกเท้าขวา
 4. กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 6

บริหารกล้ามเนื้อขาตอนบน

ท่าเตรียม

นอนหงายราบกับพื้น เท้าทั้งสองชิด มือประสานไว้ใต้ท้ายทอย

ปฏิบัติ

1. ค่อย ๆ ยกขาทั้งสองขึ้นมาในลักษณะงอเข่า
2. ค่อย ๆเหยียดขาทั้งสองตรงขึ้นไปให้ตั้งฉากกับลำตัว
3. ค่อย ๆ เอนขาลง (ช้า ๆ)
4. กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 7

ท่าบริหารกล้ามเนื้อขา

ท่าเตรียม

นอนหงายราบกับพื้น เท้าทั้งสองชิดกัน แขนทั้งสองแนบลำตัว

ปฏิบัติ

1. ค่อย ๆ ยกเท้าทั้งสองขึ้นชี้ตรง พร้อมกับเอามือทั้งสองรับน้ำหนักตรงสะเอว
2. ลดขาซ้ายลงมางอเป็นมุมฉาก
3. เหยียดขาซ้ายขึ้น ลดขาขวา ลงมางอเป็นมุมฉาก
4. กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 8 บริหารกล้ามเนื้อตะโพก

ท่าเตรียม นอนหงายราบกับพื้น แขนทั้งสองเหยียดชูไปเหนือศีรษะ

- ปฏิบัติ
1. ค่อย ๆ ยกขาขึ้นในลักษณะงอเข่า ปลายเท้าเหยียดขนานกับพื้น
 2. เหยียดปลายเท้าทั้งสองไปเหนือศีรษะ จนปลายเท้าแตะพื้น
 3. ม้วนตัวกลับสู่ท่านั่ง ขาเหยียดตรงไปข้างหน้า แขนทั้งสองเหยียดไปข้างหน้าขนานกับพื้น
 4. กลับสู่ท่าเตรียม

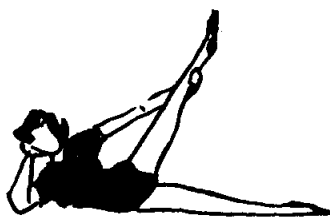


ท่าที่ 9 บริหารกล้ามเนื้อขา

ท่าเตรียม นอนตะแคงซ้าย แขนซ้ายรองรับศีรษะ มือขวาวางบนตะโพก
ลำตัวตรง

ปฏิบัติ

1. ยกขาขวาขึ้น โดยมือขวาจับข้อเท้า นับ 1-2-3 พร้อมกับ
ดึงขาขวาสูงไปทางศีรษะ
2. กลับสู่ท่าเตรียม
3. นอนตะแคงขวา แล้วปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่ยกขา
ซ้ายขึ้นแทน
4. กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 10

บริหารกล้ามเนื้อขาตอนบน

ท่าเตรียม

ยืนตรง เท้าทั้งสองชิดกัน เขนอยู่ข้างลำตัว

ปฏิบัติ

1. ก้มตัวลงไปข้างหน้าแรง แล้วเอามือจับข้อเท้าทั้งสอง
2. กลับสู่ท่าเตรียม

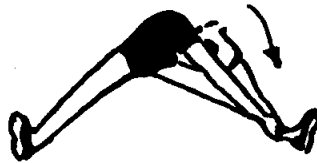


ท่าที่ 11 บริหารกล้ามเนื้อขา

ท่าเตรียม นิ่งแยกเท้าทั้งสองห่างออกจากกัน มือจับสะเอว

ปฏิบัติ

1. ก้มตัวไปข้างหน้า มือทั้งสองจับข้อเท้าซ้าย
2. กลับสู่ท่าเตรียม
3. ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่เอามือจับข้อเท้าขวาแทน
4. กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 12

บริหารกล้ามเนื้อขาตอนบน

ท่าเตรียม

นั่งขาซ้ายเหยียดไปข้างหน้า ขาขวาพับ ลักษณะแบบข้ามรั้ว

ปฏิบัติ

1. ก้มตัวไปทางข้างหน้า มือทั้งสองจับปลายเท้าซ้าย
2. กลับสู่ท่าเตรียม
3. ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่เปลี่ยนเป็นเท้าขวาเหยียด
เท้าขวาพับ
4. กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 13

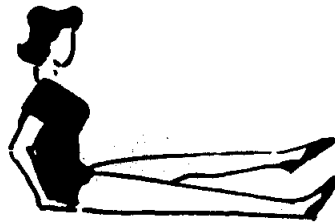
บริหารกล้ามเนื้อขา

ท่าเตรียม

นั่งเท้าทั้งสองเหยียดไปกับพื้น มือทั้งสองวางบนพื้นข้างตะโพก

ปฏิบัติ

1. ยกขาข้างซ้ายขึ้นสูงจากพื้นประมาณ 1 คืบ
2. กลับสู่ท่าเตรียม
3. ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่เปลี่ยนเป็นขาขวา
4. กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 14 บริหารกล้ามเนื้อขา

ท่าเตรียม ยืนตรง ขาทั้งสองชิดกัน มือเท้าสะเอว

- ปฏิบัติ
1. ยกขาซ้ายตั้งฉากกับลำตัว ไปทั้งข้างหน้าแล้วกลับไปทางข้างหลัง
 2. กลับสู่ท่าเตรียม
 3. ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่สลับเป็นเท้าขวา
 4. กลับสู่ท่าเตรียม

