

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	การบริหารกาย	
	บทนำ	1
	ประวัติความเป็นมา	3
	ความมุ่งหมาย	4
	ประโยชน์และคุณค่าของการบริหาร	5
	คุณสมบัติของผู้นำการบริหาร	6
2	ระเบียบแถว	7
	ทาดตรง	7
	ทาดหัก	8
	แลซ้าย แลขวา	9
	ทาดหันอยู่กับที่	9
	ทาดเดิน	10
	ทาดหยุด	12
	ทาดหันในเวลาเดิน	12
	ทาดหันเวลาวิ่ง	13
	การฝึกแถว	14
3	ประเภทของกายบริหาร	17
	3.1 การฝึกกายบริหารแบบมือเปล่า	17
	3.1.1 การฝึกกายบริหารแบบคนเดียว	15
	3.1.2 การฝึกกายบริหารแบบเป็นคู่	81

บทที่		หน้า
	3.1.3 การฝึกกายบริหารโดยใช้เกมส์	90
	3.1.4 การฝึกกายบริหารแบบเข้าจังหวะ	94
	3.2 การฝึกกายบริหารแบบหมุนเวียน	103
	3.3 การฝึกกายบริหารแบบเกร็งกล้ามเนื้อ	111
	3.4 การฝึกกายบริหารแบบยกน้ำหนัก	113
4	การบริหารกายเพื่อปรับปรุงร่างกาย	135
	4.1 ทิ้งโถง	135
	4.2 สันหลังคอเอียง	144
	การบริหารกายเพื่อปรับปรุงทรวงตรง	155
	การบริหารกายขณะนั่ง	156
	การบริหารเพื่อปรับปรุงทรวงตรงขณะนอน	157
	การบริหารเพื่อปรับปรุงทรวงตรงขณะยืน	158
	การบริหารเพื่อปรับปรุงทรวงตรงขณะเดิน	159
6	การบริหารร่างกายเสริมสร้างเส้นเอ็น	161
7	ท่ากายบริหารสำหรับคนสูงอายุ	175
8	ท่ากายบริหารสำหรับผู้ป่วยเป็นโรคประจำตัว	177
	ท่ากายบริหารสำหรับคนเป็นโรคหัวใจ ทึด ทอบ	177
	ท่ากายบริหารสำหรับคนเจ็บป่วยทางสมอง	180

บท		หน้า
9	ท่ากายบริหารสำหรับกีฬาแต่ละประเภท	183
10	การออกกำลังกายแบบแอโรบิก	185
	การเต้นแอโรบิก	186
	ประโยชน์ของการเต้นแอโรบิก	186
	การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญขณะเต้นแอโรบิก	187
	ขั้นตอนการเต้นแอโรบิก	187
	ข้อแนะนำ	188
	การอบอุ่นร่างกาย	189
	แอโรบิกและฟลอเอ็กเซอร์ไซซ์	205
	ผ่อนคลาย	226
	บรรณานุกรม	233