

คำนำ

ปัจจุบันมีการตื่นตัวกันมากในเรื่องเกี่ยวกับความสวยงามของรูปร่าง สืบเหตุได้จาก
ที่มีสถานที่บริหารร่างกายให้งามได้เปิดกิจการขึ้นหลายแห่ง แต่ละแห่งนั้นมีการคิดค่าบริการเป็น
จำนวนเงินไม่น้อยทีเดียว ผู้เขียนจึงขอเสนอแนะวิธีการที่จะช่วยทำให้มีรูปร่างงามแบบวิธีการ
ประหยัดโดยการบริหารร่างกาย ซึ่งสามารถจะเพิ่มอวัยวะส่วนที่เล็กและขณะเดียวกันก็สามารถ
ลดส่วนที่เกินมา จนกลายเป็นบุคคลที่มีรูปร่างได้ส่วนดีสวยงามเป็นที่สุดุดตากันทั่วไป

การบริหารกาย สามารถจะช่วยปรับปรุงรูปร่างให้งามอย่างมีสัดส่วน และนอกจาก
นี้ยังใช้เป็นคู่มือของการอบอุณร่างกายก่อนการเล่นหรือแข่งกีฬาก็ได้ ฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงได้เรียบเรียง
ตำราเล่มนี้เพื่อให้นักศึกษา นักกีฬา ตลอดจนผู้เห็นประโยชน์ของการบริหารกาย ได้นำไปศึกษาและ
ปฏิบัติต่อไป ตำราวิชากายบริหาร ได้ปรับปรุงเนื้อหาให้ทันสมัย โดยได้เพิ่มการออกกำลังกายแบบ
แอโรบิค

ท้ายที่สุดนี้ ผู้เขียนหวังว่า ตำราวิชากายบริหารคงอำนวยประโยชน์มายังท่านผู้
ใช้ไม่มากนัก

รัตนาง เสงส์สวัสดิ์

รัตนาง เสงส์สวัสดิ์

รองศาสตราจารย์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

มิถุนายน 2536