



รายงาน

การออกกำลังกายแบ่งตามลักษณะการฝึก
รายวิชา การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ รหัส 30000-1608

จัดทำโดย

นางสาวธัญญรัตน์ คงพิพัฒน์

สาขา เทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ ห้อง 1/18

เลขที่ 4

เสนอ

อาจารย์สิริยากร แก้วอุดม

ภาคเรียนที่ 2/2565 รอบบ่าย เดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม
วิทยาลัยเทคโนโลยีพงษ์สวัสดิ์

คำนำ

รายงานเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ชั้น 1/18 เพื่อให้ได้ศึกษาหาความรู้ในเรื่อง การออกกำลังกายแบ่งตามลักษณะการฝึกและได้ศึกษาอย่างเข้าใจเพื่อเป็นประโยชน์กับการเรียนผู้จัดทำหวังว่า รายงานเล่มนี้จะเป็นประโยชน์กับผู้อ่าน หรือนักเรียน นักศึกษา ที่กำลังหาข้อมูลเรื่องนี้อยู่ หากมีข้อเสนอแนะหรือข้อผิดพลาดประการใด ผู้จัดทำขอน้อมรับไว้และขอภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

ธัญญรัตน์ คงพิพัฒน์

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
การออกกำลังกายที่แบ่งตามลักษณะการฝึก	1
การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก	1
ท่าทางการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก	
ท่าที่ 1 ท่าสควอท (squat)	2
ท่าที่ 2 ท่าลังก์ (lunge)	3
ท่าที่ 3 ท่าไซด์แพลงก์ (Side Plank)	4
ท่าที่ 5 ท่านอนหงาย ชันเข่าทั้งสองข้างขึ้น	6
การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิคหรือไดนามิก	7
ท่าทางการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิคหรือไดนามิก	
ท่าที่ 1 Dead Bug	7
ท่าที่ 2 ท่าวิดพื้น (Push-Up)	8
ท่าที่ 3 ซิทอัพ (SIT UP)	9
ท่าที่ 4 ดัมเบล Dumbbell Romanian Deadlift	10
ท่าที่ 5 Sumo Deadlift from Blocks	11
การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก	12
ท่าทางการออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก	
ท่าที่ 1 วิ่งบนลู่วิ่ง	12
ท่าที่ 2 จักรยานออกกำลังกาย	13
ท่าที่ 3 ก้าวขึ้นลงบันได	14
ท่าที่ 4 ก้าวขึ้นลงบันไดพร้อมลงสควอช	15
ท่าที่ 5 ก้าวขึ้นลงพร้อม Back Work lunge	16
การออกกำลังกายโดยไม่ใช้ออกซิเจน	17
ท่าทางการออกกำลังกายโดยไม่ใช้ออกซิเจน	
ท่าที่ 1 ยกน้ำหนัก	17
ท่าที่ 2 ตีกอล์ฟ	18
ท่าที่ 3 วิ่งระยะสั้น	19
ท่าที่ 4 กระโดดสูง	20
ท่าที่ 5 การทุ่มน้ำหนัก	21
การออกกำลังกายโดยใช้ออกซิเจนหรือออกกำลังกายแบบแอโรบิก	22

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ท่าทางการออกกำลังกายโดยใช้ออกซิเจนหรือออกกำลังกายแบบแอโรบิก	
ท่าที่ 1 วิ่งระยะไกล	22
ท่าที่ 2 ว่ายน้ำ	23
ท่าที่ 3 ปั่นจักรยาน	24
ท่าที่ 4 เทนนิส	25
ท่าที่ 5 แบดมินตัน	26
บรรณานุกรม	27

การออกกำลังกายที่แบ่งตามลักษณะการฝึก

คนส่วนใหญ่มักเลือกประเภทของการออกกำลังกายเพียงหนึ่งหรือสองอย่างตามเป้าหมายสุขภาพและความชอบที่ต่างกันไป แต่รู้หรือไม่ว่าตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและนักกายภาพบำบัด เราควรออกกำลังกายสลับกันไปให้ครบทุกรูปแบบ เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์ครบทุกส่วนและตอบโจทย์ทุกฟังก์ชันการทำงาน มีทั้งหมด 5 ลักษณะ คือ

- การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก
- การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิคหรือไดนามิก
- การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก
- การออกกำลังกายโดยไม่ใช้ออกซิเจน
- การออกกำลังกายโดยใช้ออกซิเจนหรือออกกำลังกายแบบแอโรบิก



sites.google.com

การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

หมายถึง การออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อต้านกับแรงต้านทาน ดังนั้นการออกกำลังกายชนิดนี้จึงไม่มีการเคลื่อนไหวอวัยวะต่าง ๆ เช่น ออกแรงดันผนังกำแพง ออกแรงบีบวัตถุหรือกำหมัด การออกกำลังกายแบบนี้หากทำบ่อย ๆ เป็นประจำจะมีผลต่อการเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น แต่จะมีผลน้อยมากในการเพิ่มสมรรถภาพของหัวใจหรือระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลา สถานที่สำหรับการออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นๆ เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ใช้เวลาน้อยและสามารถกระทำได้ที่เกือบทุกสถานที่นอกจากนี้ยังเหมาะสำหรับนักกีฬาที่เพิ่งฟื้นจากการบาดเจ็บเพราะไม่สามารถเคลื่อนไหวอวัยวะบางส่วนได้เต็มที่

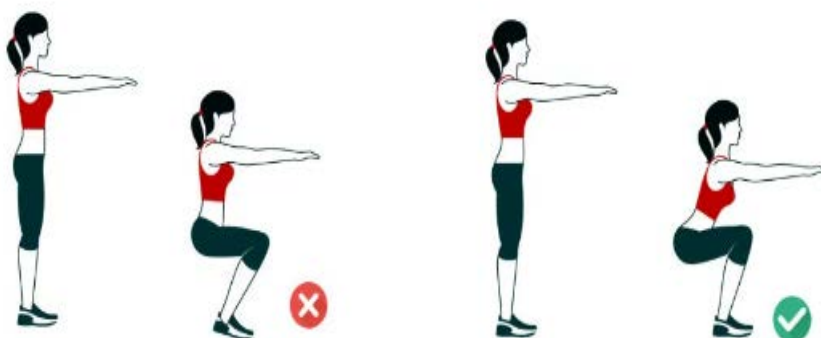
ท่าทางการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

ท่าที่ 1 ท่าสควอท (squat)

เป็นท่าออกกำลังกายท่าหลักที่คนออกกำลังกายทุกคนทำเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของช่วงล่างของร่างกาย เช่น ช่วงเอว สะโพก ต้นขา นอกจากนั้นแล้วท่าสควอท ยังสามารถช่วยทำให้เราทำกิจวัตรประจำวันได้ดียิ่งขึ้น เช่น เวลาจะนั่งหรือลุก หรือ นั่งลงหยิบของ แม้กระทั่งนั่งชักโครก เพราะกิจกรรมเหล่านี้มีท่าทางคล้ายการสควอท

วิธีทำท่าสควอท (Squat)

1. เริ่มจากกางขาสองข้างให้ระยะห่างเท่าช่วงไหล่ของคุณ
2. ย่อเข่าลง โดยขณะที่คุณย่อเข่าจะต้องไม่ให้หัวเข่าเลยปลายเท้า ย่อลงไปให้ได้มุมเข่า 90 องศา สามารถยื่นแขนมาข้างหน้าเพื่อทรงตัวได้แล้วลุกขึ้น
3. เกร็งหน้าท้องไว้ด้วย จุดส้นเท้าเป็นจุดที่รับน้ำหนัก จากนั้นยืดตัวขึ้น นับเป็น 1 ครั้ง



Original Content By SiPH

ประโยชน์ของท่าสควอท

1. สร้างกล้ามเนื้อ
2. สร้างเซฟให้กับและหน้าท้องของคุณ
3. เผาผลาญไขมัน
4. ป้องกันการบาดเจ็บ
5. ช่วยเพิ่มความสมดุลและความคล่องตัวให้กับร่างกายของคุณ
6. ปรับปรุงกล้ามเนื้อ
7. ปรับปรุงการย่อยอาหาร

ท่าที่ 2 ท่าลันค์ (lunge)

เป็นท่าบริหารโดยการย่อขา เพื่อกระชับกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า และกล้ามเนื้อบริเวณ สะโพก โดยไม่ใช่พื้นที่เยอะ เล่นในห้องนอน หรือในบ้านก็ได้ แต่ท่า lunge ก็มีหลายท่า

วิธีทำท่าลันค์ (lunge)

1. เริ่มจากการก้าวเท้าไปข้างหน้า แล้วย่อตัวลง
2. ยืนตัวตรง ปลายเท้าแยกจากกันเล็กน้อย ก้าวขาข้างหนึ่งออกไปด้านหน้าระยะ 2 ก้าว
3. ย่อเข่าลง ให้หัวเข่าทำมุม 90 องศา หลังต้องตรงนะคะ ค้างไว้สัก 2 วินาที ก็กลับท่าเตรียมทำซ้ำข้างเดิม หรือสลับข้างกันทำข้างละ 8 – 15 ครั้ง



society.wefitnesssociety

ประโยชน์ของท่าลันค์ (lunge)

1. ช่วยเสริมสร้างความมั่นคง ,รักษาการทรงตัว , การทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ
2. เสริมความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อคอท , กล้ามเนื้อหลังต้นขา , สะโพก และกล้ามเนื้อแกนกลาง
3. เพิ่มความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อ
4. แก้ไขความไม่สมดุลของกล้ามเนื้อ เพราะเราอาจจะใช้ขาข้างที่ถนัดบ่อยกว่าขาอีกข้าง
5. ส่งเสริมการรับรู้ มีสติในการเคลื่อนไหว
6. ลดโอกาสในการได้รับบาดเจ็บจากการฝึกมากเกินไป
7. ปกป้องข้อต่อจากแรงกระแทก

ท่าที่ 3 ท่าไซด์แพลงก์ (Side Plank)

ท่าไซด์แพลงก์นั้นจะเน้นไปที่กล้ามเนื้อแกนกลาง ทำให้กล้ามเนื้อแกนกลางแข็งแรงและลดความเสี่ยงการบาดเจ็บจากการวิ่งได้

วิธีการทำท่าไซด์แพลงก์ (Side Plank)

1. เริ่มต้นด้วยท่านอนตะแคงซ้าย ใช้แขนและข้อศอกยันตัวขึ้นโดยให้สะโพกยังวางอยู่กับพื้น
2. ค่อย ๆ ยกสะโพกขึ้น ตามด้วยเหยียดแขนข้างขวาตรงขึ้นไปข้างบน
3. เกร็งคอ ลำตัว และสะโพกให้อยู่ในระนาบเดียวกัน ค้างท่าไว้ 30-60 วินาที คลายท่า แล้ว

สลับข้าง



The RUN Thailand

ประโยชน์ของท่าไซด์แพลงก์

1. เสริมสร้างบุคลิกภาพ
2. หน้าท้องแบนราบ
3. บอกลาออฟฟิศซินโดรม
4. ช่วยลดน้ำหนัก
5. ลดอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

ท่าที่ 4 ทำยืดก้มตัว (Standing Forward Fold)

วิธีการทำท่ายืดก้มตัว (Standing Forward Fold)

1. ยืนตัวตรงเท้าชิด วางเท้าให้ตรงไม่เอียง
2. หายใจเข้าลึก และปล่อยลมหายใจออกพร้อมกับโน้มตัวลง ขาตึงตังและค่อย ๆ โน้มตัวลง
มาให้ได้มากที่สุด
3. เอามือจับที่ข้อเท้าหรือวางไว้บริเวณหลังส้นเท้าก็ได้ และค้างไว้ หายใจเข้า-ออก ซัก 1-2
นาที
4. ค่อย ๆ คลายมือแล้วนำไปวางไว้บริเวณสะโพก ผ่อนคลาย และค่อย ๆ ลูกขึ้นยืน

ท่ายืดก้มตัว standing forward fold



Theartistsdancestudio

ประโยชน์ของท่ายืดก้มตัว

1. ช่วยยืดกระดูกสันหลังและต้นขา
2. ดีต่อระบบย่อยอาหาร
3. ลดอาการปวดศีรษะ
4. นอนหลับง่ายสบายยาวนานตลอดคืน

ท่าที่ 5 ท่านอนหงาย ชันเข่าทั้งสองข้างขึ้น

วิธีท่านอนหงาย ชันเข่าทั้งสองข้างขึ้น

1. เริ่มนอนหงายราบกับพื้น ใช้มือทั้งสองข้างประสานกันรอบหัวเข่า
2. ค่อยๆดึงเข่าทั้งสองข้างมาชิดอกช้าๆแล้วค้างไว้ประมาณ 5 วินาที
3. กลับมาที่ท่าเริ่มต้น และทำซ้ำแบบเดิม 5 ครั้ง



Bunditclinic

ประโยชน์ของท่านอนหงาย ชันเข่าทั้งสองข้างขึ้น

1. เสริมสร้างบุคลิกภาพ
2. ลดอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย
3. ความแข็งแรงของแกนกลาง

การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิคหรือไดนามิก

หมายถึง การออกกำลังกายแบบมีการ ยืด หดตัว ของกล้ามเนื้อ ชนิดที่ความยาวของกล้ามเนื้อมีการเปลี่ยนแปลงและอวัยวะมีการเคลื่อนไหวขณะออกกำลังกาย เป็นการบริหารกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยตรง แบ่งการทำงานของกล้ามเนื้อออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

2.1. คอนเซนตริก (Concentric) คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่ความยาวของกล้ามเนื้อหดสั้นเข้าทำให้น้ำหนักเคลื่อนเข้าหาลำตัว เช่น การยกน้ำหนักเข้าหาลำตัวท่าวิดพื้นขณะที่ลำตัวลงสู่พื้น

2. 2. เอกเซนตริก (Excentric) คือการหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่มีการเกร็งกล้ามเนื้อและความยาวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น เช่น การยกน้ำหนักออกจากลำตัว ท่าวิดพื้นในขณะที่ยกลำตัวขึ้น

ท่าทางการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิคหรือไดนามิก

ท่าที่ 1 Dead Bug

เป็นท่าที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวทั้งหมด การออกกำลังกายเริ่มต้นจากท่านอนหงาย

วิธีการ Dead Bug

1. เริ่มต้นจากท่านอนหงาย ชันเข้าขึ้น ให้ข้อสะโพกเอียงประมาณ 40 องศา และข้อเข่าเอียงประมาณ 80 องศา
2. ชูแขนขึ้นฟ้า เมื่อแขนตั้งตรงไม่มีอาการส่ายไปมา ให้เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง
3. ชูแขนขึ้นฟ้า เมื่อแขนตั้งตรงไม่มีอาการส่ายไปมา ให้เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง



pharmacy.mahidol

ประโยชน์ของท่า Dead Bug

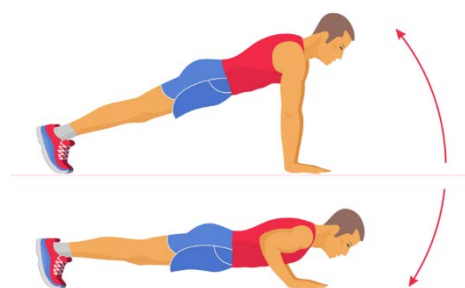
1. เป็นท่าที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวทั้งหมด

ท่าที่ 2 ท่าวิดพื้น (Push-Up)

เป็นการออกกำลังกายแบบผสม ที่ใช้กล้ามเนื้อแทบทุกส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหน้าอก แขน หัวไหล่ และหลัง ทำได้โดยนอนคว่ำทอดตัวเกือบติดพื้น โดยที่มือและปลายเท้าทั้งสองข้างยันพื้นไว้ หุบข้อศอกลงแนบกับลำตัว เงยหน้า แล้วเหยียดแขนพร้อมกับดันตัวยกสูงขึ้นแล้วยุบข้อศอกพร้อมทั้งลดตัวลง จากนั้นกลับสู่ท่าเดิม นับว่าเป็นหนึ่งในท่าออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ ฝึกฝนได้เอง และไม่จำเป็นต้องมีอุปกรณ์เสริมอื่น ๆ

วิธีการทำท่าวิดพื้น (Push-Up)

1. เริ่มต้นที่การตั้งท่าคุกเข่าวิดพื้น วางเท้าให้ชิด ยกสะโพกให้เหนือระดับเข่า จากนั้นโน้มตัวไปด้านหน้า วางฝ่ามือบนพื้นให้มีความกว้างเท่ากับหัวไหล่ นิ้วมือชี้ไปด้านหน้า หลังตรงขนานกับพื้น แขนและเกร็งหน้าท้องเล็กน้อย
2. เหยียดขาให้ตรงเพื่อยกเข้าขึ้น กางขาแยกให้เท่ากับความกว้างสะโพกหรือกว้างกว่าเล็กน้อย
3. เกร็งไหล่และสะโพก กดคาง จากนั้นค่อย ๆ ลดตัวลงจนหน้าอกและคางติดหรือห่างจากพื้นเล็กน้อย สามารถกางข้อศอกได้ 45 องศา หรือตามสรีระร่างกาย และข้อมือควรอยู่ใต้ข้อศอก ระหว่างทำท่านี้ให้หายใจเข้า ค้างไว้ประมาณ 1-2 วินาที
4. ใช้พลังกำลังจากกล้ามเนื้อลำตัวส่วนบนค่อย ๆ ดันตัวเองขึ้นจนสุดแขน ให้ข้อศอกเหยียดตรง หลังส่วนบน-ล่าง ก้น และขา ต้องเป็นแนวเดียวกัน ระหว่างทำท่านี้ให้ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ
5. ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง หรือเพิ่มจำนวนได้เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้น



men.kapook.com

ประโยชน์ของท่าวิดพื้น (Push-Up)

1. ร่างกายทนบนใหญ่ขึ้น
2. ได้ซิกซ์แพ็กมาเป็นของแถม
3. ทำให้คุณดูดี ดูสมาร์ต
4. ข้อต่อต่างๆ ทำงานได้ดีขึ้น

ท่าที่ 3 ซิทอัพ (SIT UP)

หนึ่งในท่าสุดเบสิกของการบริหารกล้ามเนื้อ หน้าท้อง

วิธีการทำท่าซิทอัพ (SIT UP)

1. นอนราบกับพื้น ชันเข่าชิด มือแตะไว้หลังท้ายทอย เป็นท่าเริ่ม
2. หลังจากนั้นยกตัวขึ้นแค่พอประมาณ (ไม่ยกสุดหลัง)
3. ยกตัวกลับลงไปที่พื้น ทำต่อเนื่องทั้งหมด 15-20 ครั้ง แบ่งเป็น 2-3 เซ็ต



women.trueid.net

ประโยชน์ของท่าซิทอัพ (SIT UP)

1. ความแข็งแรงของแกนกลาง
2. สมรรถภาพทางกาย
3. ความสมดุล และความมั่นคงที่ดีขึ้น
4. เพิ่มความยืดหยุ่น
5. ท่าทางที่ดีขึ้น
6. ลดความเสี่ยงของอาการปวดหลังและการบาดเจ็บ
7. การเสริมความแข็งแรงของไดอะแฟรม

ท่าที่ 4 ดัมเบล Dumbbell Romanian Deadlift

ท่า ดัมเบล Dumbbell Romanian Deadlift เป็นท่าสำหรับบริหาร กล้ามเนื้อหลัง สะโพก แอมสตริงหรือต้นขาด้านหลัง แขน และหน้าท้อง ทำให้เสริมบุคลิก ซึ่งเป็นท่าที่ง่าย เคลื่อนไหวน้อย เหมาะจะนำมาเล่นเป็นท่าแรก ๆ หลังวอร์มอัพเสร็จ

วิธีทำท่าดัมเบล Dumbbell Romanian Deadlift

1. มือจับกับอุปกรณ์แล้วให้ยืนตัวตรงแล้วกางขา
2. งอเข่าเพียงเล็กน้อย ดึงไหล่ไปด้านหลังยกหน้าอกขึ้น
3. ค่อยๆหย่อนก้นไปด้านหลังก้มตัวลงโดยใช้สะโพกเป็นศูนย์กลาง แผ่นหลังต้องเป็นเส้นตรงตลอดเวลาเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องยกหน้าอกขึ้น
4. ออกแรงกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและสะโพกเพื่อต้านกับแรงโน้มถ่วงในตอนที่ย่อนน้ำหนัก ให้หย่อนน้ำหนักลงมาให้ไกลที่สุดจนกระทั่งรู้สึกตึงที่ขาหลัง ดันก้นมาด้านหน้ายกตัวยืนขึ้นมา ทำซ้ำจนกว่าจะได้จำนวนที่ต้องการ



lovefit-tools

ประโยชน์ของท่าดัมเบล Dumbbell Romanian Deadlift

1. บริหารกล้ามเนื้อหลัง สะโพก แอมสตริงหรือต้นขาด้านหลัง แขน และหน้าท้องได้อย่างดี
2. เสริมบุคลิกภาพ

ท่าที่ 5 Sumo Deadlift from Blocks

ทำแบบนี้แบบนักซูโม่จะทำให้เรายกน้ำหนักขึ้นได้โดยไม่สร้างความตึงเครียดให้กับกล้ามเนื้อหลัง นอกจากนี้ยังช่วยบริหารกล้ามเนื้อแกนและสร้างความท้าทายให้กับกล้ามเนื้อคออีกด้วย

วิธีทำท่า Sumo Deadlift from Blocks

1. ทำนี้เราจะหาบล็อกหรืออะไรมารองด้านใต้แผ่นน้ำหนักทั้งสองข้าง
2. กางขากว้างๆวางเท้าไว้ใต้บาร์ ชี้นิ้วเท้าออกเล็กน้อย ยกหน้าอกขึ้น งอ knees ไปด้านหลังโดยให้แผ่นหลังของเราเป็นเส้นตรง งอเข่าอย่างเป็นธรรมชาติ กระดูกสันหลังต้องเป็นธรรมชาติ อย่างอคอกไปด้านหน้า ยึดแขนตรงไปจับบาร์ ดึงไหล่ไปด้านหลัง
3. ออกแรงดันขาลงไปที่พื้นในตอนที่ยกน้ำหนักขึ้น ยืนตัวตรงปล่อยกระดูกสันหลังเป็นธรรมชาติ จากนั้นค่อยๆหย่อนน้ำหนักกลับลงไปที่พื้นจะต้องควบคุมขาให้ดี หลังต้องเป็นเส้นตรงตลอด ทำซ้ำจนกว่าจะได้จำนวนที่ต้องการ



Wikipedia

ประโยชน์ของท่า Sumo Deadlift from Blocks

1. ช่วยเพิ่มพลังกำลังให้กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังกับกล้ามเนื้อสะโพก
2. เสริมการเคลื่อนไหวพื้นฐานในชีวิตประจำวัน
3. ช่วยส่งเสริมช่วงโഴกกล้ามเนื้อบริเวณกระดูกสันหลังซึ่งจะทำให้เรามีฟอร์มการวิ่ง
4. ช่วยปรับสมดุลให้กับกล้ามเนื้อคอ

การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก

หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่การทำงานของกล้ามเนื้อเป็นไปอย่างสม่ำเสมอตลอดเวลาของการเคลื่อนไหว เช่น การขี่จักรยานวัดงาน การก้าวขึ้นลงของฮาร์วาร์ด (Harvard step test) หรือการใช้เครื่องมืออื่น ๆ เข้าช่วย

ท่าทางการออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก

ท่าที่ 1 วิ่งบนลู่วิ่ง

เป็นการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ โดยส่งผลต่อการเต้นของหัวใจ ซึ่งประโยชน์ก็มีมากมาย ทั้งกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น ช่วยเพิ่มกระบวนการเผาผลาญพลังงาน (Metabolism) ให้กับร่างกายของเรา โดยสามารถทำได้ทั้งการวิ่งและการเดิน

วิธีทำท่าวิ่งบนลู่วิ่ง

1. เริ่มง่าย ๆ ด้วยการเดินบน ลู่วิ่งประมาณ 5-10 นาที เหยียดกล้ามเนื้อ แล้วเริ่มยก น้ำหนัก ด้วยท่าที่ต้องการด้วยน้ำหนักเบา ๆ เพื่อเป็นการกระตุ้นกล้ามเนื้อให้พร้อมต่อการวิ่ง
2. ควรตั้งความชันบนลู่วิ่งเอาไว้ที่ 1 – 2% เพราะการวิ่งในที่ราบจะไม่มีความต้านทานจากแรงลม



johnson.co.th

ประโยชน์ของท่าวิ่งบนลู่วิ่ง

1. ช่วยเพิ่มกระบวนการเผาผลาญพลังงาน
2. ลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
3. เป็นการออกกำลังกายที่สะดวกเบิร์นไขมันได้มาก

ท่าที่ 2 จักรยานออกกำลังกาย

การออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยานกำลังเป็นที่นิยมกันมากในปัจจุบัน ป้องกันการปวดกล้ามเนื้อ ซึ่งปัญหานี้มักเกิดกับมนุษย์ออฟฟิสที่ไม่ค่อยได้ขยับเขยื้อนขามากนัก การปั่น Spin Bike จะได้ออกกำลังกายช่วงล่างไม่ว่าจะเป็น สะโพก ต้นขา น่อง และเอน ช่วยให้ระบบทางเดินหายใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

วิธีทำท่าจักรยานออกกำลังกาย

1. วอร์มอัพร่างกายก่อนทำการปั่นออกกำลังกาย
2. ปรับระดับของตัวเบาะรองนั่งให้พอดี
3. ปรับแท่นปั่นหรือสายรัดเท้าปั่นให้พอดีกับเท้า
4. ปรับแรงต้านของการปั่นจักรยานให้เหมาะสม
5. วางแผนการปั่นออกกำลังกายให้มีรูปแบบ



slimspinningbike.com

ประโยชน์ของท่าจักรยานออกกำลังกาย

1. ทำให้หัวใจ และกล้ามเนื้อแข็งแรง
2. ในกรณีที่มีปัญหาเรื่องปวดหลัง หรือปวดเข่า สามารถออกกำลังกายด้วยวิธีปั่นจักรยาน

ท่าที่ 3 ก้าวขึ้นลงบันได

การเดินขึ้นบันได ช่วยให้หัวใจสูบฉีดเลือดได้ดีขึ้น จัดเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ชนิดหนึ่ง จากการสำรวจประเมินการใช้พลังงานเฉลี่ยพบว่า การเดินขึ้นบันได 1 นาที สามารถเผาผลาญพลังงานได้ประมาณ 10 กิโลแคลอรี ช่วยให้กล้ามเนื้อตั้งแต่บริเวณช่วงล่างของร่างกาย ได้แก่ ช่วงสะโพก ก้น ต้นขา น่อง กระชับและแข็งแรงที่สำคัญ

วิธีทำท่าก้าวขึ้นลงบันได

1. ก้าวขึ้น ก้าวลงสลับกันไปซ้ำๆให้เป็นจังหวะ



today.line.me

ประโยชน์ของท่าก้าวขึ้นลงบันได

1. ปวดเข่าน้อยกว่าวิ่ง
2. หุ่นเฟิร์ม ขาเรียวเล็ก
3. ช่วยเผาผลาญแคลอรีได้ดี

ท่าที่ 4 ก้าวขึ้นลงบันไดพร้อมลงสควอช

วิธีการทำท่าก้าวขึ้นลงบันไดพร้อมลงสควอช

1. ก้าวขึ้นลงเป็นสเตป จากนั้นย่อขาลงทำท่าสควอช
2. โน้มตัวไปด้านหน้า ลุกขึ้นและกลับมาทำท่าเดิมไปเรื่อยๆ 10 ครั้ง



ข. ขยับ X

ประโยชน์ของท่าก้าวขึ้นลงบันไดพร้อมลงสควอช

1. เสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูก
2. บริหารหัวใจ
3. ช่วยเผาผลาญแคลอรีได้ดี
4. สร้างเซฟให้กันและหน้าท้องของคุณ

ท่าที่ 5 ก้าวขึ้นลงพร้อม Back Work lunge

วิธีการทำท่าก้าวขึ้นลงบันไดพร้อมลงสควอช

1. ก้าวขึ้นลงเป็นสเตป จากนั้นย่อขาลง เขยียดขาไปด้านหลังหนึ่งข้าง
2. โน้มตัวไปด้านหน้า ลุกขึ้นและกลับมาทำท่าเดิมแต่เปลี่ยนขาข้างที่เขยียดตรง ทำ 10 ครั้ง



ข. ขยับ X

ประโยชน์ของท่าก้าวขึ้นลงพร้อม Back Work lunge

1. ช่วยเผาผลาญแคลอรีได้ดี
2. ลดการปวดข้อ เข่า
3. เสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูก
4. เพิ่มความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายโดยไม่ใช้ออกซิเจน

เป็นการออกกำลังกายที่หนักพอให้เกิดแลกเตด นักกีฬาใช้การออกกำลังกายดังกล่าวในกีฬาที่ไม่ใช้ความทนทาน เพื่อส่งเสริมความแข็งแรง ความเร็วและพลังกำลัง และนักเพาะกายใช้สร้างมวลกล้ามเนื้อ ระบบพลังงานกล้ามเนื้อฝึกโดยใช้การออกกำลังกายไม่ใช้ออกซิเจนพัฒนาขึ้นแตกต่างจากการออกกำลังกายใช้ออกซิเจน นำไปสู่สมรรถภาพที่เพิ่มขึ้นในระยะสั้น กิจกรรมที่มีความหนักสูง ซึ่งกินเวลาหลักวินาทีจนถึง 2 นาที

ท่าทางการออกกำลังกายโดยไม่ใช้ออกซิเจน

ท่าที่ 1 ยกน้ำหนัก

ยกน้ำหนัก เป็นกีฬาประเภทหนึ่ง แข่งขันกันโดยการแข่งยกก้อนน้ำหนักที่ถ่วงไว้ทั้งสองข้างของคานเหล็ก โดยผู้ที่ยกน้ำหนักได้มากกว่าจะเป็นผู้ชนะ โดยมีท่าในการยกที่แตกต่างกัน

วิธีการทำท่ายกน้ำหนัก

1. ดึงบาร์เบลจากท่าแขวน
2. ขณะคลีนข้อศอกสัมผัสกับเข่าหรือขา
3. ขณะคลีนเข่าหรือก้นสัมผัสกับพื้น
4. จงใจเข่าหรือส้นบาร์เบลเพื่อประโยชน์ในการเจอร์ค
5. งอข้อศอกหรือเหยียดแขนระหว่างการยกยังไม่สำเร็จ
6. วางบาร์เบลลงก่อนได้รับสัญญาณจากผู้ตัดสิน
7. ปลอยมือหรือทิ้งบาร์เบลลงด้านหลังของนักกีฬา



e-learning.srru.ac.th

ประโยชน์ของท่ายกน้ำหนัก

1. เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
2. มีความแข็งแรงทนทาน

ท่าที่ 2 ตีกอล์ฟ

กีฬาหรือเกมประเภทบอลชนิดหนึ่ง ซึ่งผู้เล่นใช้ไม้หลายชนิดตีลูกบอลให้ลงหลุม จากกฎของกอล์ฟ ระบุว่า "กีฬาตีลูกกอล์ฟประกอบด้วยการเล่นลูกในหลุมหนึ่งด้วยไม้กอล์ฟจากแท่นตั้งที่ไปลงหลุมโดยการสโตรคหนึ่งครั้งหรือหลายครั้งต่อเนื่องกันตามกฎข้อบังคับ"[1] กอล์ฟเป็นหนึ่งในกีฬาประเภทบอลเพียงไม่กี่ชนิดที่ไม่มีอาณาเขตการเล่นที่แน่นอน

วิธีการทำท่ากีฬาตีกอล์ฟ

1. เริ่มต้นโดยการวางเท้าที่อยู่ด้านหน้าให้อยู่หน้าลูกกอล์ฟเล็กน้อย
2. ยืนห่างจากลูกกอล์ฟ โดยให้กึ่งกลางของหน้าไม้กอล์ฟจรดที่ลูกกอล์ฟ ในขณะที่แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงแต่ผ่อนคลาย
3. ตรวจสอบแนวการยืน
4. งอเข่าเล็กน้อย จับไม้อย่างผ่อนคลาย
5. เหวี่ยงไม้ผ่านไปให้สุดตอนตีลูก



wikihow.com

ประโยชน์ของกีฬาตีกอล์ฟ

1. กล้ามเนื้อแข็งแรง
2. ช่วยให้ข้อต่อต่างๆมีการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น
3. ช่วยฝึกสมาธิ

ท่าที่ 3 วิ่งระยะสั้น

การวิ่งระยะใกล้ในการแข่งขันกรีฑาประเภทลู่วิ่งและลาน การวิ่งแข่งในระยะสั้นเป็นการแข่งขันที่มีมายาวนานที่สุด ในการแข่งขันโอลิมปิกยุคโบราณก็มีการแข่งขันวิ่งนี้ เป็นการแข่งวิ่งจากอีกฟากของสนามไปอีกด้านหนึ่ง[1] ในการแข่งขันวิ่งระยะสั้นในปัจจุบันที่แข่งขันในกีฬาโอลิมปิกและเวิลด์แชมเปียนชิป แบ่งเป็น 100 เมตร, 200 เมตร และ 400 เมตร

วิธีการการทำวิ่งระยะสั้น

1. ทำตั้งต้นก่อนออกวิ่ง เท้าไม่เลื่อนถอยหลังในขณะที่สปีดตัวออก
2. วางมือทั้งสองลงบนทางวิ่ง มือทั้งสองห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ หรือกว้างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย กางนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ออกนิ้วอื่น ๆ ชิดกับนิ้วชี้ นิ้วหัวแม่มือและนิ้วทั้งสี่ยันพื้นรับน้ำหนักตัว และวางอยู่ในระดับเดียวกันหลังเส้นเริ่มเกือบจรดเส้นเริ่ม นิ้วมือเกร็งขึ้น แขนทั้งสองเหยียดตึงไม่งอข้อศอก วางเท้าของเท้าหลังที่พื้น
3. ถีบเท้าส่งไปข้างหน้าด้วยเท้าหน้าพร้อมกับยกมือทั้งสองขึ้นจากพื้น ยกมือข้างตรงข้ามกับเท้าหลังในลักษณะงอศอก นิ้วมียู่ระดับหน้าผากกำมือหลวม ๆ ส่วนมือตรงข้ามกระดูกอย่างแรงไปข้างหลังให้เลยสะโพกขึ้นไปเล็กน้อยคล้ายตีศอกหลังลำตัวเอนพุ่งไปข้างหน้าด้วยแรงถีบส่งของเท้า พร้อมกับก้าวเท้าหลังไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว ทั้งขาและสะโพกเหยียดตึงในจังหวะสุดท้ายของการถีบส่งเท้า



thematter.co

ประโยชน์ของการวิ่งระยะสั้น

1. ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ
2. ช่วยลดความดันโลหิต
3. ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง

ท่าที่ 4 กระโดดสูง

การกระโดดสูง เป็นกรีฑาประเภทลานที่มีลักษณะของรูปแบบในการเคลื่อนไหวเพื่อกระโดดมากที่สุด จุดมุ่งหมายของการกระโดดสูงคือการที่นักกรีฑาสามารถกระโดดลอยตัวข้ามไม้พาดโดยไม่ทำให้ไม้หล่น

วิธีการกระโดดสูง

1. ฝึกท่วงท่าการวิ่งให้สมบูรณ์
2. กระโดดเข้าหาเบาะรอง
3. กระโดดสูงข้ามไม้พาด



Wikihow

ประโยชน์ของการกระโดดสูง

1. ช่วยให้ร่างกายและกล้ามเนื้อต่างๆมีความแข็งแรง
2. ส่งเสริมสมรรถภาพการทำงานต่างๆ
3. ส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆภายในร่างกาย

ท่าที่ 5 การท่อน้ำหนัก

การท่อน้ำหนักเป็นกีฬาประเภทลานที่ต้องอาศัยโครงสร้างของร่างกายที่สูงใหญ่ แข็งแรง มีกำลังความเร็ว ความคล่องตัว ตลอดจนความสัมพันธ์ในการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ผู้เล่นหรือผู้แข่งขันแต่ละคนจะต้องท่อน้ำหนักที่มีน้ำหนักเท่าๆ กัน ภายในพื้นที่วงกลมที่ราบเรียบตามที่กติกากำหนดไว้ โดยท่อน้ำหนักออกไปข้างหน้า ผู้ที่ท่อน้ำหนักได้ไกลที่สุดเป็นผู้ชนะ

วิธีการท่อน้ำหนัก

1. ยืนและท่อน้ำหนักในวงกลมที่
2. สำหรับผู้ที่ถนัดขวา ให้เริ่มหยิบลูกน้ำหนักด้วยมือซ้าย (เพื่อช่วยสงวนกำลังของมือขวา) แล้วนำมาวางบนมือขวา ถือลูกน้ำหนักวางทาบที่ได้ขากรรไกร คือระหว่างคอกับไหล่ หันฝ่ามือไปข้างหน้าใช้แก้มกระชับไว้
3. ตลอดแขนจนถึงปลายนิ้วมือไม่เกร็ง แเบะข้อศอก ตั้งข้อมือ ยืนหันหลังข้างซ้ายในทิศทางที่จะท่อน้ำหนัก
4. จนถึงปลายนิ้วมือไม่เกร็ง แเบะข้อศอก ตั้งข้อมือ ยืนหันหลังข้างซ้ายในทิศทางที่จะท่อน้ำหนัก



sites.google.com

ประโยชน์ของการท่อน้ำหนัก

1. เสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย
2. กระตุ้นการทำงานของระบบเผาผลาญให้ดีขึ้น
3. ฝึกไหวพริบและการตัดสินใจ

การออกกำลังกายโดยใช้ออกซิเจนหรือออกกำลังกายแบบแอโรบิก

หมายถึง การออกกำลังกายแบบที่ต้องใช้อากาศหรือออกซิเจน หรือก็คือต้องหายใจในขณะที่กำลังออกกำลังกายเพื่อนำเอาออกซิเจนไปเป็นตัวช่วยในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน

ท่าทางการออกกำลังกายโดยใช้ออกซิเจนหรือออกกำลังกายแบบแอโรบิก

ท่าที่ 1 วิ่งระยะไกล

การวิ่งทน เป็นการวิ่งอย่างต่อเนื่องเป็นระยะทางอย่างน้อย 3 กิโลเมตร (1.86 ไมล์) ตามสรีรวิทยาแล้ว นับว่าเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกตามธรรมชาติและต้องใช้ความอดทน

วิธีการวิ่งระยะไกล

1. ก้าววิ่งเต็มฝีเท้าช่วงก้าวยาวสม่ำเสมอ
2. สัมผัสพื้นในลักษณะลงด้วยปลายเท้า
3. ผ่อนลงสู่พื้นเท้าลำตัวตั้งมากกว่าการวิ่งระยะอื่น ไม่ปล่อยให้คู่แข่งวิ่งนำหน้ามากกว่า



sites.google

ประโยชน์ของการวิ่งระยะไกล

1. ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลายๆ
2. ช่วยให้กระดูกแข็งแรงเนื่องจากเป็นการออกกำลังกายแบบลงน้ำหนัก
3. ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง

ท่าที่ 2 ว่ายน้ำ

เป็นกระบวนการในการเคลื่อนที่ในน้ำของมนุษย์หรือสิ่งมีชีวิตอื่น การว่ายน้ำของมนุษย์มีจุดประสงค์หลายอย่าง เช่น นันทนาการ การแข่งขัน การออกกำลังกาย การว่ายน้ำนั้นมีหลายท่า โดยท่าที่ใช้สำหรับแข่งขันนั้นได้แก่ ท่าฟรีสไตล์ ท่ากบ ท่ากรรเชียง และท่าผีเสื้อ การแข่งขันอีกประเภทหนึ่งคือการแข่งขันแบบ "ฟรีสไตล์" ซึ่งผู้เข้าแข่งขันสามารถว่ายน้ำแบบใดก็ได้ นักว่ายน้ำส่วนใหญ่เลือกใช้ท่าฟรอนท์ครอล (อังกฤษ: front crawl) ทำให้มักเรียกการว่ายน้ำแบบนี้ว่าฟรีสไตล์ สหพันธ์ว่ายน้ำนานาชาติ (FINA) เป็นจัดการแข่งขันว่ายน้ำ (และกีฬาทางน้ำอื่น) ในระดับนานาชาติ การแข่งขันว่ายน้ำเป็นหนึ่งในการแข่งขันในกีฬาโอลิมปิกฤดูร้อน

วิธีการว่ายน้ำ

1. ลดแรงต้าน ผีเสื้อสมดุล
2. ว่ายน้ำในท่าที่ตัวสูง
3. เตะขาให้มีประสิทธิภาพ
4. ผีเสื้อให้ตัวพุ่งไปข้างหน้าได้ดี
5. ทำแขนให้เป็นเหมือนตะขอ



Wikihow

ประโยชน์ของการว่ายน้ำ

1. ช่วยเผาผลาญไขมัน
2. ลดน้ำหนัก
3. ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
4. ช่วยบริหาร ยืดเหยียด กล้ามเนื้อได้ดีขึ้น
5. ช่วยบริหารให้ข้อเคลื่อนไหวได้มากขึ้น

ท่าที่ 3 ปั่นจักรยาน

การปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งมีผลดีต่อระบบการหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด ทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้นช่วยป้องกันภาวะเส้นเลือดตีบตันได้ ทำให้กล้ามเนื้อต้นขาหน้าและหลังมีความแข็งแรง และเป็นการช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณเอวและสะโพก

วิธีการปั่นจักรยาน

1. ท่านั่งขาหลังต้องงอเล็กน้อยเมื่อวางเท้าบนแป้นขานาน
2. ระดับความสูงอานควรปรับให้เหมาะสม
3. ตำแหน่งเท้าบนลูกบันได ควรปรับให้เหมาะสม ตำแหน่งที่พอดีคือให้หัวแม่เท้าตกลงประมาณแกนลูกบันได



Siphhospital

ประโยชน์ของการปั่นจักรยาน

1. ช่วยให้ฟื้นฟูร่างกายได้เร็วขึ้น
2. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
3. ลดโอกาสป่วยเป็นมะเร็ง
4. ช่วยลดความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคพาร์กินสัน

ท่าที่ 4 เทนนิส

เป็นกีฬาที่เล่นในร่มหรือกลางแจ้ง แบ่งเป็น 2 ฝ่ายแข่งกัน โดยมีผู้เล่นในประเภทเดี่ยวฝ่ายละ 1 คน และผู้เล่นในประเภทคู่ฝ่ายละ 2 คน ใช้ไม้เทนนิสตีส่งลูกไปมาเหนือตาข่ายภายในเขตที่กำหนด โดยพยายามตีลูกให้ลงในแดนคู่แข่ง จนคู่แข่งไม่สามารถตีลูกกลับมาลงในแดนของเราได้

วิธีการตีเทนนิส

1. การจับลูกบอล การจับลูกบอลที่ถูกต้อง จะไม่กำลูกบอลแน่น แต่จะจับให้อยู่ที่ปลายนิ้ว
2. การโยนลูกบอล วิธีโยนลูกบอลที่ถูกต้อง แขนข้างที่ถือลูกบอลควรยกขึ้นทั้งแขน โดยมีหัวไหล่เป็นจุดหมุน ลูกบอลที่ลอยขึ้นไป ไม่ควรหมุนหรือหมุนน้อยที่สุด
3. ตำแหน่งลูกบอลสำหรับการเสิร์ฟ เมื่อโยนลูกบอลขึ้นไปแล้ว ร่างกายจะต้องสมดุลย์ (Balance) มีการทรงตัวที่ดี และข้อสำคัญคือหลังไม่ควรแอ่นมากจนเกินไป
4. เมื่อโยนลูกบอลขึ้นไปแล้ว เขาจะย่อลง สีข้างและสะโพกของด้านมือที่โยนลูกบอลจะหมุนและยื่นเข้าไปในคอร์ท



sites.google

ประโยชน์ของเทนนิส

1. ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด
2. ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
3. พัฒนาสมองและความจำ
4. ช่วยให้ร่างกายทุกส่วนทำงานร่วมกันอย่างเต็มประสิทธิภาพ

บรรณานุกรม

การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

<https://www.youtube.com/watch?v=8hm4cYPKzKE>

การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิคหรือไดนามิก

คลินิกหมอพันธุ์น้อย กระดูก ข้อ โรคทั่วไปและผ่าตัด โดยแพทย์เฉพาะทาง

การออกกำลังกายแบบไอโซคินติก

https://www.si.mahidol.ac.th/th/division/hph/admin/download_files/65_49_1c7Th7V.pdf

การออกกำลังกายโดยไม่ใช้ออกซิเจน

https://www.youtube.com/watch?v=6_oip5crX-A

การออกกำลังกายโดยใช้ออกซิเจนหรือออกกำลังกายแบบแอโรบิก

<https://maimoo.teenee.com/burn/349.html>