

การออกทำลังกาย  
ที่นักกีฬายังปั่นทำ

# การออกทำลังกาย



# การ HOLD ปั่น

เรามาทำความรู้จักกับการ Hold ปั่นกัน  
ก่อนดีกว่าครับ





# การ HOLD ปีน

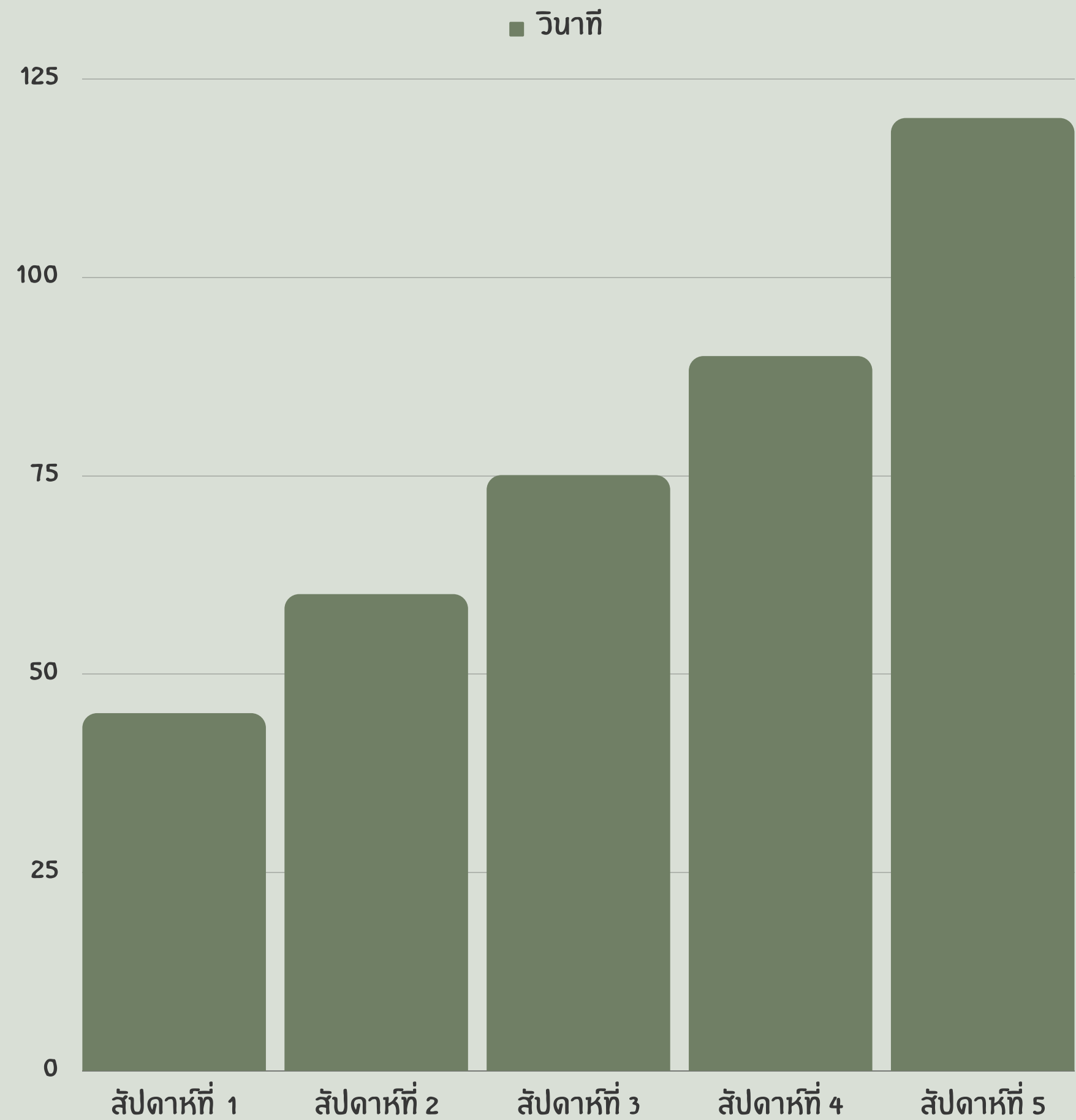
หรือการยกปีนเล็งที่จุดเล็ง แล้วเล็งค้างไว้ เพื่อช่วยในการเพิ่มประสิทธิภาพในการเล็งทุกๆ ครั้งการ Hold ปีนหรือการเล็งปีนค้างไว้ ช่วยให้กล้ามเนื้อจดจำได้ว่าการเล็งแบบนี้คือการเล็งที่ยิงเข้า 10

# การ HOLD ปืน

การ Hold ปืนนักกีฬาส่วนใหญ่ จะเป็นหลักนาที โดย  
ใช้นาฬิกาจับเวลา



# ระยะเวลา การ HOLD ปืน ในแต่ละสัปดาห์



# ตัวอย่างการเล็งปืน

🔍 มันเมื่อยมากครับ ชี้อTT.... ✕



**ผลคะแนนการ  
แข่งขันช่วงปีแรกๆ  
หลังจากเริ่มทำการ  
Hold ปีนในช่วงแรก**

**แมทช์ที่ 1**

**540**

**แมทช์ที่ 2**

**545**

**แมทช์ที่ 3**

**546**

**แมทช์ที่ 4**

**550**

**แมทช์ที่ 5**

**556**

**\*คะแนนเต็ม 600 คะแนน**

**ผลคะแนนการ  
แข่งขันช่วงปีต่อๆมา  
หลังจากเริ่มทำการ  
Hold ปั่น**

# **ແນວໜ້າ 1**

560

## ແມ່ໜ້າ 2

565

## ແມ່ໜ້າທີ 3

570

## ແມ່ໜ້າທີ 4

572

## ແມທຢ໌ທີ 5

574

ปัจจุบันคะแนนของผมนอยู่ที่ 565-580

**\*คะแนนเต็ม 600 คะแนน**





# สรุปผล

การ HOLD ปืนของผม ผมคิดว่า  
เป็นผลดีกับการยิงปืนของผม  
ทำให้ผลคะแนนของผมดีขึ้น จน  
ติดทีมชาติ และได้ไปแข่งซีเกมส์ ที่  
เวียดนาม และได้เหรียญทองแดง

ขอบคุณครับ ^^