

ภาคผนวก

ท่าออกกำลังกายด้วยลูกบอลออกกำลังกาย

กล้ามเนื้อที่บริหาร กล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อขา



ท่าที่ 1



ท่าที่ 2

วิธีปฏิบัติ

ท่าเตรียม ให้นอนชันเข่ามือทั้งสองข้างวางแนบกับพื้น โดยใช้เท้าหนีบลูกบอลไว้

ท่าปฏิบัติ ออกแรงเหยียดขาไปด้านหน้า ให้ปลายเท้าชี้ 45 องศา ทำสลับกันไปมา 5 – 10 ครั้ง

จำนวนครั้งในการฝึกบริหารกล้ามเนื้อ

ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต จำนวน 3 เซต ฝึกบริหารกล้ามเนื้อท้องอย่างต่อเนื่อง พักระหว่างเซต 10 วินาที เมื่อฝึกครบทั้ง 3 เซต ให้พัก 30 วินาที จากนั้นให้เริ่มฝึกบริหารกล้ามเนื้อในท่าลำดับถัดไป

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ

หัวเข่าและหน้าท้องที่งอและเหยียดในขณะที่ปฏิบัติภารกิจฝึก

ข้อควรระวัง

เท้าทั้งสองข้างที่หนีบลูกบอลขณะฝึก จะต้องให้อยู่กึ่งกลาง เพื่อให้เกิดการเกร็งหน้าท้องในระหว่างการฝึก

กล้ามเนื้อที่บริหาร กล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อ



ท่าที่ 1



ท่าที่ 2

วิธีปฏิบัติ

ท่าเตรียม ให้เท้าทั้งสองข้างอยู่บนลูกบอลออกกำลังกาย มือทั้งสองข้างเหยียดตรง

ท่าปฏิบัติ งอมือลงทำดันทันแล้วดันขึ้น

จำนวนครั้งในการฝึกบริหารกล้ามเนื้อ

ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต จำนวน 3 เซต ฝึกบริหารกล้ามเนื้อท้องอย่างต่อเนื่อง พักระหว่างเซต 10 วินาที เมื่อฝึกครบทั้ง 3 เซต ให้พัก 30 วินาที จากนั้นให้เริ่มฝึกบริหารกล้ามเนื้อในท่าลำดับถัดไป

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ

กล้ามเนื้อแขนและหน้าท้องที่งอและเหยียดในขณะที่ปฏิบัติกรฝึก

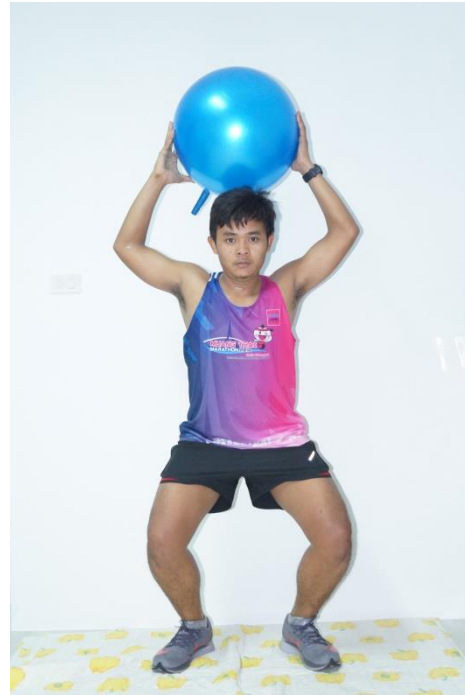
ข้อควรระวัง

ระวังข้อมือที่งอกลงไปบนพื้นขณะปฏิบัติ

กล้ามเนื้อที่บริหาร กล้ามเนื้อต้นขา,หัวเข่าและหน้าท้อง



ท่าที่ 1



ท่าที่ 2

วิธีปฏิบัติ

ท่าเตรียม ให้ยืนตรงแล้วยกลูกบอลไว้เหนือศีรษะ

ท่าปฏิบัติ ย่อเข่าลงพร้อมกับจับลูกบอลไว้เหนือศีรษะ

จำนวนครั้งในการฝึกบริหารกล้ามเนื้อ

ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต จำนวน 3 เซต ฝึกบริหารกล้ามเนื้อท้องอย่างต่อเนื่อง พักระหว่างเซต 10 วินาที เมื่อฝึกครบทั้ง 3 เซต ให้พัก 30 วินาที จากนั้นให้เริ่มฝึกบริหารกล้ามเนื้อในท่าลำดับถัดไป

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ

กล้ามเนื้อต้นขา หน้าท้อง และหัวเข่า

กล้ามเนื้อที่บริหาร กล้ามเนื้อหน้าท้อง



ท่าที่ 1

ท่าที่ 2

ท่าที่ 3

วิธีปฏิบัติ

ท่าเตรียม ให้ยืนตรงแล้วยกลูกบอลไว้เหนือศีรษะ

ท่าปฏิบัติ ให้ตัวไปทางด้านซ้ายแล้วนับ 1 – 5 แล้วกลับมาท่าที่ 1 แล้วเอนตัวไปด้านขวานับ 1 -5

จำนวนครั้งในการฝึกบริหารกล้ามเนื้อ

ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต จำนวน 3 เซต ฝึกบริหารกล้ามเนื้อท้องอย่างต่อเนื่อง พักระหว่างเซต 10 วินาที เมื่อฝึกครบทั้ง 3 เซต ให้พัก 30 วินาที จากนั้นให้เริ่มฝึกบริหารกล้ามเนื้อในท่าลำดับถัดไป

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ

กล้ามเนื้อหน้าท้อง

กล้ามเนื้อที่บริหาร กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อต้นขาและหัวเข่า



ท่าที่ 1



ท่าที่ 2

วิธีปฏิบัติ

ท่าเตรียม ให้ปลายข้อเท้าอยู่บนลูกบอลออกกำลังกาย

ท่าปฏิบัติให้นำปลายนิ้วมือมาแตะที่ปลายเท้า ทำสลับกันไปมา

จำนวนครั้งในการฝึกบริหารกล้ามเนื้อ

ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต จำนวน 3 เซต ฝึกบริหารกล้ามเนื้อท้องอย่างต่อเนื่อง พักระหว่างเซต 10 วินาที เมื่อฝึกครบทั้ง 3 เซต ให้พัก 30 วินาที จากนั้นให้เริ่มฝึกบริหารกล้ามเนื้อในท่าลำดับถัดไป

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ

กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อต้นขาและหัวเข่า

กล้ามเนื้อที่บริหาร กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อต้นขาและหัวเข่า



ท่าที่ 1



ท่าที่ 2

วิธีปฏิบัติ

ท่าเตรียม ให้นอนชันเข่า มือทั้งสองข้างถือลูกบอลออกกำลังกาย

ท่าปฏิบัติ ให้ดันตัวขึ้นพร้อมยกลูกบอลออกกำลังกายมาไว้บนหัวเข่าออกกำลังกาย

ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต จำนวน 3 เซต ฝึกบริหารกล้ามเนื้อท้องอย่างต่อเนื่อง พักระหว่างเซต 10 วินาที เมื่อฝึกครบทั้ง 3 เซต ให้พัก 30 วินาที จากนั้นให้เริ่มฝึกบริหารกล้ามเนื้อในท่าลำดับถัดไป

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ

กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อต้นขา กล้ามเนื้อแขนและหัวเข่า

กล้ามเนื้อที่บริหาร กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อต้นขาและกล้ามเนื้อลำตัว



ท่าที่ 1



ท่าที่ 2

วิธีปฏิบัติ

ทำเตรียม ให้อุ่นแล้วใช้เท้าหนีบลูกบอลออกกำลังกายไว้

ทำปฏิบัติ ให้เท้าทั้งสองหนีบลูกบอลยกขึ้นสลับไปมา

ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต จำนวน 3 เซต ฝึกบริหารกล้ามเนื้อท้องอย่างต่อเนื่อง พักระหว่างเซต 10 วินาที เมื่อฝึกครบทั้ง 3 เซต ให้พัก 30 วินาที จากนั้นให้เริ่มฝึกบริหารกล้ามเนื้อในท่าลำดับถัดไป

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ

กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อต้นขา กล้ามเนื้อแขน หัวเข่าและลำตัว

กล้ามเนื้อที่บริหาร กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อต้นขาและกล้ามเนื้อลำตัว



ท่าที่ 1



ท่าที่ 2

วิธีปฏิบัติ

ท่าเตรียม ให้นอนเท้าทั้งสองอยู่บนลูกบอลออกกำลังกายมือทั้งสองประสานท้ายทอยไว้

ท่าปฏิบัติ ให้ยกตัวขึ้นเหมือนการพิตอัฟ ทำสลับขึ้นลง 3 – 5 รอบ ทำซ้ำ 10 ครั้ง/เซต

จำนวน 3 เซต ฝึกบริหารกล้ามเนื้อท้องอย่างต่อเนื่อง พักระหว่างเซต 10 วินาที เมื่อฝึกครบทั้ง 3 เซต ให้พัก 30 วินาที จากนั้นให้เริ่มฝึกบริหารกล้ามเนื้อในท่าลำดับถัดไป

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ

กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อต้นขา กล้ามเนื้อแขน หัวเข่าและลำตัว