

## ภาคผนวก ง

การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก (warm up)

### การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก (warm up )

ก่อนการฝึกตาม โปรแกรมการฝึก จะอบอุ่นร่างกายเพื่อเตรียมกล้ามเนื้อ และระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้พร้อมที่จะทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อ ข้อต่อในการเคลื่อนไหว (กรรวิ และสุคจิต, 2540: 178-180) ซึ่งมีรายละเอียดในการอบอุ่นร่างกายดังนี้

1. ทำก้ม เงย เอียงศีรษะ
2. ทำดิ่งสอก เหยียดแขน
3. ทำบิดลำตัว ซ้าย – ขวา
4. ทำเอียงลำตัวซ้าย ขวา
5. ทำก้มแตะสลับซ้าย ขวา
6. ทำเหยียดต้นขาด้านใน
7. กระโดดตบ
8. ยืน ย่อ เหยียดขา

ท่าทางการอบอุ่นร่างกาย มีลำดับขั้นตอนและรายละเอียด ดังต่อไปนี้

### 1. ท่าก้ม เงย เอียงศีรษะ

วัตถุประสงค์ เพื่อบริหารกล้ามเนื้อคอ

ท่าเตรียม ยืนตัวตรง แยกเท้าห่างจากกัน ระยะห่างประมาณความกว้างของไหล่ มือทั้งสองเท้าเอว

วิธีปฏิบัติ การปฏิบัติท่านี้ ประกอบด้วย การเคลื่อนไหว 4 จังหวะ

จังหวะที่ 1 ก้มศีรษะจรดลำคอ แล้วยกศีรษะกลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 2 เอียงศีรษะไปทางขวา แล้วกลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 3 เงยศีรษะไปข้างหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ แล้วกลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 4 เอียงศีรษะไปทางซ้าย แล้วกลับสู่ท่าเตรียม

หมายเหตุ ปฏิบัติจังหวะที่ 1 – 4 คิดเป็น 1 ชุด ปฏิบัติ 6 ชุด ใช้เวลา 45 วินาที



**ภาพผนวกที่ 5** ภาพแสดง ท่าก้ม เงย เอียงศีรษะ

## 2. ท่าดึงศอก เขวียงแขน

วัตถุประสงค์	บริหารกล้ามเนื้อไหล่ ออก และหลัง
ท่าเตรียม	ยืนตัวตรง แยกเท้าออกจากกัน ให้มีระยะห่างเท่ากับความกว้างของไหล่ ยกแขนทั้งสองขึ้นมาระดับบอก กำมือเข้าหากัน ข้อศอกชี้ออกไปด้านนอก
วิธีปฏิบัติ	<p>การปฏิบัติท่านี้ ประกอบด้วย การเคลื่อนไหว 4 จังหวะ/ชุด ติดต่อกันไป คือ</p> <p>จังหวะที่ 1 ดึงข้อศอกไปข้างหลัง พร้อมกับยกไหล่ขึ้นเล็กน้อย</p> <p>จังหวะที่ 2 ดึงแขนทั้งสองมาข้างหน้า แล้วไขว้แขนกันที่บริเวณอก</p> <p>จังหวะที่ 3 เขวียงแขนทั้งสองออกไปทางด้านหลัง แล้วดึงกลับมาข้างหน้าพับศอก</p> <p>จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม</p>

หมายเหตุ การกำหนดจังหวะในการฝึกท่านี้ต้องปฏิบัติอย่างไม่ซ้ำ ไม่เร็วเกินไป ปฏิบัติจากจังหวะที่ 1 – 4 คิดเป็น 1 ชุด ปฏิบัติ 10 ชุด ใช้เวลา 45 วินาที



**ภาพผนวกที่ 6** ภาพแสดง ดึงศอก เขวียงแขน

### 3. ทำบิคลำตัว ซ้าย - ขวา

วัตถุประสงค์ บริหารกล้ามเนื้อลำตัว

ท่าเตรียม ยืนแยกเท้าประมาณ 1 ช่วงไหล่ มือเท้าเอว

วิธีการปฏิบัติ การปฏิบัติทำนี้ ประกอบด้วย การเคลื่อนไหว 4 จังหวะ/ชุด คือ

จังหวะที่ 1 บิคลำตัวไปทางด้านซ้ายอย่างช้า ๆ

จังหวะที่ 2 แล้วกลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 3 บิคลำตัวไปทางด้านขวาอย่างช้า ๆ

จังหวะที่ 4 แล้วกลับสู่ท่าเตรียม

หมายเหตุ ทำดังกล่าวนี้ เมื่อปฏิบัติจังหวะที่ 1 และ 3 ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ โดยต้อง  
ค่อย ๆ บิคลำตัว เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายกับส่วนหลัง



ภาพผนวกที่ 7 ภาพแสดง บิคลำตัว ซ้าย - ขวา

#### 4. ท่าเอียงลำตัว ซ้าย – ขวา

วัตถุประสงค์ บริหารกล้ามเนื้อเอว

ท่าเตรียม ยืนแยกเท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ มือทั้งสองข้างเท้าเอว

วิธีปฏิบัติ การปฏิบัติท่านี้ ประกอบด้วย 4 จังหวะ ดังนี้

จังหวะที่ 1 ยกมือขวาขึ้นเหนือศีรษะ ค่อยๆ เอียงตัวไปข้างซ้ายอย่างช้าๆ ให้มากที่สุด ค้างไว้ 10 วินาที

จังหวะที่ 2 กลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 3 ยกมือซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ ค่อยๆ เอียงตัวไปข้างขวาอย่างช้าๆ ให้มากที่สุด ค้างไว้ 10 วินาที

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

หมายเหตุ ปฏิบัติตามจังหวะที่ 1 – 4 คิดเป็น 1 ชุด ปฏิบัติ 4 ชุด ใช้เวลา 90 วินาที



ภาพผนวกที่ 8 ภาพแสดง เอียงลำตัว ซ้าย – ขวา

## 5. ก้มแตะสลับ ซ้าย - ขวา

วัตถุประสงค์	บริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง ขาส่วนบน และไหล่
ท่าเตรียม	ยืนตัวตรง แยกเท้าออกจากกันให้มีระยะห่างเท่ากับความกว้างของไหล่ กางแขนให้สูงเท่ากับไหล่
วิธีปฏิบัติ	การปฏิบัติทำนี้ประกอบด้วยการเคลื่อนไหว 4 จังหวะ/ชุด ติดต่อกันไปคือ  จังหวะที่ 1 ก้มลำตัวลง เอามือขวาแตะปลายเท้าซ้าย จังหวะที่ 2 กลับสู่ท่าเตรียม จังหวะที่ 3 เอามือซ้ายแตะปลายเท้าขวา จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

หมายเหตุ เมื่อปฏิบัติถึง จังหวะที่ 1 และ 3 ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ โดยต้องค่อย ๆ  
บิดลำตัว เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายกับส่วนหลัง



ภาพผนวกที่ 9 ภาพแสดง ก้มแตะสลับซ้าย - ขวา

## 6. เหยียดต้นขาด้านใน

วัตถุประสงค์ บริหารกล้ามเนื้อต้นขา

ท่าเตรียม ยืนแยกเท้าให้มากที่สุด

วิธีปฏิบัติ การปฏิบัติประกอบไปด้วย 4 จังหวะดังนี้

จังหวะที่ 1 หมุนตัวไปด้านซ้ายมือ ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า งอเข่าซ้ายให้ขาท่อนบนขนานพื้น ขาข้างขวาเหยียดตรง (ค้างไว้ 10 วินาที)

จังหวะที่ 2 กลับสู่ท่าเตรียม

จังหวะที่ 3 หมุนตัวไปด้านขวามือ และปฏิบัติลักษณะเดียวกับจังหวะที่ 1

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเตรียม

หมายเหตุ ปฏิบัติตามจังหวะที่ 1 – 4 คิดเป็น 1 รอบ ปฏิบัติ 2 รอบ ใช้เวลา 50 วินาที



**ภาพผนวกที่ 10** ภาพแสดง เหยียดต้นขาด้านใน

## 6. กระโดดตบ

- วัตถุประสงค์** เพื่อบริหารกล้ามเนื้อไหล่ แขนส่วนบน ขาส่วนบนและข้อเท้า
- ท่าเตรียม** ยืนตัวตรง เท้าชิด เขนทั้งสองวางแนบกับลำตัว
- วิธีปฏิบัติ** การปฏิบัติท่านี้ประกอบด้วยการเคลื่อนไหว 2 จังหวะ/ชุด ติดต่อกันไปคือ
- จังหวะที่ 1** กระโดดแยกเท้าออก กางเขนทั้งสองออกไปทางด้านข้าง พร้อมกับยกมือทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ ให้ฝ่ามือสัมผัสกัน
- จังหวะที่ 2** กระโดดกลับสู่ท่าเตรียม
- หมายเหตุ** ปฏิบัติจังหวะที่1และจังหวะที่2 ติดต่อกันจนครบ 40 ครั้ง



**ภาพผนวกที่ 11** ภาพแสดง กระโดดตบ

## 8. ทำยืน ย่อ เหยียดขา

วัตถุประสงค์ บริหารกล้ามเนื้อแขน ไหล่ หลัง และขา

ท่าเตรียม ยืนตัวตรง

วิธีปฏิบัติ การปฏิบัติท่านี้ ประกอบด้วย การเคลื่อนไหว 4 จังหวะ/ชุด ต่อเนื่องกัน คือ

จังหวะที่ 1 ย่อเข่าลงนั่ง มือทั้งสองทาบพื้น แขนอยู่ด้านนอกของเข่า

จังหวะที่ 2 พุงขาเหยียดไปข้างหลัง ขา และหลังตั้ง

จังหวะที่ 3 ดึงตัวกลับสู่ท่านั่งด้วยนิ้วเท้า มือทาบพื้น

จังหวะที่ 4 ลุกขึ้นยืนตรง

จำนวน / ช่วงเวลา ปฏิบัติ จำนวน 5 ชุด ใช้เวลา 30 วินาที



**ภาพผนวกที่ 12** ภาพแสดง ยืน ย่อ เหยียดขา