

ภาคผนวก ข

การฝึกด้วยน้ำหนักท่า Leg press

การฝึกด้วยน้ำหนักท่า Leg Press

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้การฝึกด้วยน้ำหนักท่า leg press เป็นการฝึกกำลังของกล้ามเนื้อรูปแบบแฟลทพีระมิดและแบบสควพีระมิด

วัตถุประสงค์ เพื่อเสริมสร้างกำลังของกล้ามเนื้อ quadriceps, hamstring, gluteasmaximus.

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งหลังตรง พิงเบาะ
2. เท้าทั้ง 2 ข้าง วางตรงกึ่งกลางที่ถีบของตัวเครื่อง มือทั้งสองข้างจับตรงบริเวณที่จับข้างตัวเครื่อง
3. ออกแรงถีบให้เร็วจนสุดการเคลื่อนไหว จากนั้นค่อย ๆ ผ่อนแรงจนกลับสู่ท่าเริ่มต้น



ภาพผนวกที่ ซ1 ภาพประกอบคำอธิบายการฝึกด้วยน้ำหนักท่า leg press

ภาคผนวก ณ

ขั้นตอนของการทดสอบหา 1 RM ของ ACSM

ขั้นตอนของการทดสอบหา 1 RM ของ ACSM

1. อบอุ่นร่างกายโดยใช้น้ำหนักในการยก 40-60% โดยประมาณของ 1-RM จำนวน 5-10 ครั้ง
2. พัก 1 นาที โดยให้ทำการยืดกล้ามเนื้อในมัดใหญ่ๆ จากนั้นให้ใช้น้ำหนักที่ 60-80% โดยประมาณของ 1 RM สามารถยกได้เกิน 10 ครั้งให้ไปทำข้อ 3 ต่อ
3. พัก 3-5 นาที จากนั้นให้เพิ่มน้ำหนักอีก 5-10 ปอนด์ ถ้าทำได้ไม่เกิน 10 ครั้ง ให้หยุด แต่ถ้าเกิน 10 ครั้งให้ปรับเพิ่มน้ำหนักอีก 5-10 ปอนด์ ในการปรับน้ำหนักไม่ควรเกิน 5 ครั้ง ถ้าเกินให้หยุด
4. บันทึกน้ำหนักที่ได้แล้วนำไปคำนวณหาค่า 1-RM ในสูตรต่อไป

สูตรในการหาค่า 1 RM ในท่า Leg press

$$1 \text{ RM} = \text{น้ำหนักที่ใช้ยก (ปอนด์)} / [1.0278 - (\text{จำนวนครั้งที่ทำได้} \times 0.0278)]$$

ที่มา : Brzycki, 1993