

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการฝึกการออกกำลังกายในน้ำ

โปรแกรมการฝึกการออกกำลังกายในน้ำ

โปรแกรมการฝึกการออกกำลังกายในน้ำ สำหรับนักศึกษาที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ระดับอุดมศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน ใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 16:30 – 17:30 น. ซึ่งมีขั้นตอนการฝึกดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นตอนอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Warm up and stretching exercise)

การอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อใช้เวลาประมาณ 7 – 10 นาที เป็นช่วงของการเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะทำงานหนักเป็นการเพิ่มอุณหภูมิภายในร่างกาย เพิ่มอัตราการเต้นของชีพจร เพื่อให้เลือดไหลเวียนไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เป็นการเตรียมเพื่อเพิ่มอัตราการแลกเปลี่ยนออกซิเจนระหว่างเลือดและกล้ามเนื้อรวมทั้งเป็นการเตรียมข้อต่อต่างๆของร่างกายและกล้ามเนื้อให้มีความยืดหยุ่นเพื่อให้ความปลอดภัยพร้อมที่จะทำงานซึ่งเป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นได้จากการออกกำลังกาย คนตรีที่ใช้มีจังหวะระหว่าง 125 – 130 จังหวะต่อนาที

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนการฝึกแอโรบิก (Aerobic workout)

การฝึกแอโรบิกใช้เวลา 20 – 40 นาที ในการที่จะพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจ และปอดตลอดจนเป็นการเผาผลาญไขมันได้ผิวหนังที่สะสมไว้และเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อต่างๆ ให้มีความแข็งแรงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เป็นช่วงการจัดกิจกรรมให้มีระดับที่สามารถคงสภาพสัภาพของกล้ามเนื้อ รวมทั้งการพัฒนาให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของแต่ละบุคคล โดยเน้นให้มีการสร้างและบรรลุถึงอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย คนตรีที่ใช้มีจังหวะระหว่าง 130 – 135 จังหวะต่อนาที

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นตอนการยืดเหยียดและผ่อนคลาย (Cool down and stretching exercise)

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและผ่อนคลายใช้เวลา 5 – 10 นาที เป็นช่วงลดอัตราการเต้นของหัวใจ การสูบน้ำของโลหิต ลดอัตราการเวียนศีรษะและเพิ่มปริมาณการไหลกลับของเลือดดำ เป็นการปรับสภาพการทำงานของร่างกายจากระดับที่มีความเข้มข้น ค่อยๆ ลดลงเกือบอยู่ในสภาพปกติ และเพื่อเป็นการผ่อนคลายการจัดปรับกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เหล่านี้ให้ยืดเหยียดกลับสู่สภาพเดิมและเป็นการผ่อนคลาย คนตรีที่ใช้มีจังหวะระหว่าง 80 – 120 จังหวะต่อนาที

ตารางผนวกที่ 2 แสดงรายละเอียดของโปรแกรมการฝึกการออกกำลังกายในน้ำ

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา
1 – 2	จันทร์ พุธ และศุกร์	1. เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายที่จะเข้ารับการฝึก	1. ขึ้นอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10
		2. เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	(Warm up and stretching exercise)	
		3. เพื่อให้ร่างกายได้ปรับสภาวะกลับสู่สภาพปกติ	2. ขึ้นการฝึกแอโรบิก (Aerobic workout)	30
			3. ขึ้นการยืดเหยียดและผ่อนคลาย (Cool down and stretching exercise)	8
3 – 4	จันทร์ พุธ และศุกร์	1. เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายที่จะเข้ารับการฝึก	1. ขึ้นอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10
		2. เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	(Warm up and stretching exercise)	35
		3. เพื่อให้ร่างกายได้ปรับสภาวะกลับสู่สภาพปกติ	2. ขึ้นการฝึกแอโรบิก (Aerobic workout)	8
			3. ขึ้นการยืดเหยียดและผ่อนคลาย (Cool down and stretching exercise)	
4	เสาร์	เพื่อเก็บข้อมูลสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มควบและกลุ่มทดลอง	ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	60

ตารางผนวกที่ 2 (ต่อ)

สัปดาห์ที่	วัน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา
5 – 6	จันทร์ พุธ และศุกร์	1. เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายที่จะเข้ารับการฝึก	1. ขึ้นอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10
		2. เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	(Warm up and stretching exercise)	
		3. เพื่อให้ร่างกายได้ปรับสภาวะกลับสู่สภาพปกติ	2. ขึ้นการฝึกแอโรบิก	40
			3. ขึ้นการยืดเหยียดและผ่อนคลาย (Cool down and stretching exercise)	8
7 – 8	จันทร์ พุธ และศุกร์	1. เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายที่จะเข้ารับการฝึก	1. ขึ้นอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	10
		2. เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	(Warm up and stretching exercise)	
		3. เพื่อให้ร่างกายได้ปรับสภาวะกลับสู่สภาพปกติ	2. ขึ้นการฝึกแอโรบิก	45
			3. ขึ้นการยืดเหยียดและผ่อนคลาย (Cool down and stretching exercise)	8
8	เสาร์	เพื่อเก็บข้อมูลสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มควบและกลุ่มทดลอง	ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	60

รายละเอียดโปรแกรมการฝึกการออกกำลังกายในน้ำ

ภาพผนวกที่ 1 ขั้นตอนอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Warm up and stretching exercise)

การอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อใช้เวลาประมาณ 7 – 10 นาที เป็นช่วงของการเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะทำงานหนักเป็นการเพิ่มอุณหภูมิภายในร่างกาย เพิ่มอัตราการเต้นของชีพจร เพื่อให้เลือดไหลเวียนไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เป็นการเตรียมเพื่อเพิ่มอัตราการแลกเปลี่ยนออกซิเจนระหว่างเลือดและกล้ามเนื้อรวมทั้งเป็นการเตรียมข้อต่อต่างๆของร่างกายและกล้ามเนื้อให้มีความยืดหยุ่นเพื่อให้ความปลอดภัยพร้อมที่จะทำงานซึ่งเป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นได้จากการออกกำลังกาย คนตรีที่ใช้มีจังหวะระหว่าง 125 – 136 จังหวะต่อนาที มีรายละเอียดโปรแกรมการฝึกดังนี้

ท่าเตรียม



ยืนแยกเท้า ความกว้างประมาณช่วงไหล่ หย่อนเข่าเล็กน้อย แขนทั้งสองวางข้างลำตัว

ท่าที่ 1 เตรียมระบบหายใจ



จังหวะที่ 1 ยืนหย่อนเข่า ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะช้า ๆ พร้อมกับหายใจเข้าลึก ๆ

จังหวะที่ 2 ลดแขนลงมาช้า ๆ พร้อมกับย่อเข่า และหายใจออก
หายใจเข้า – ออก นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 2 บริหารกล้ามเนื้อคอ



- จังหวะที่ 1 เอียงศีรษะไปทางขวา นิ่งไว้ นับ 1 – 8
 จังหวะที่ 2 เอียงศีรษะไปทางซ้าย นิ่งไว้ นับ 1 – 8
 จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 2 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 3 บริหารกล้ามเนื้อคอ



- จังหวะที่ 1 หันศีรษะไปทางขวา นิ่งไว้ นับ 1 – 8
 จังหวะที่ 2 หันศีรษะไปทางซ้าย นิ่งไว้ นับ 1 – 8
 จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 2 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 4 บริหารข้อต่อและกล้ามเนื้อหัวไหล่



- จังหวะที่ 1 ยกไหล่ทั้งสองขึ้นให้สูงสุด
 จังหวะที่ 2 ลดไหล่ทั้งสองลง
 จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 5 บริหารกล้ามเนื้อหน้าแขน



- จังหวะที่ 1 ยื่นหย่อนเข้าพับศอกทั้งสองข้างเข้าหาลำตัว
 จังหวะที่ 2 เหยียดศอกทั้งสองออกวางข้างลำตัว
 จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 6 บริหารกล้ามเนื้อหน้าแขน



จังหวะที่ 1 กางแขนออกด้านข้างลำตัวให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในระดับไหล่ หงายฝ่ามือขึ้น ด้านบน กำมือ พับศอกทั้งสองเข้าหาลำตัว

จังหวะที่ 2 เขยียดแขนทั้งสองออกข้างลำตัว
จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 7 บริหารกล้ามเนื้อหน้าแขน และกล้ามเนื้อหัวไหล่



จังหวะที่ 1 กางแขนออกด้านข้างลำตัวให้แขนอยู่ในระดับหัวไหล่ คว่ำมือลง พับศอกทั้งสองเข้าหาลำตัว

จังหวะที่ 2 เขยียดแขนทั้งสองข้างออก
จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 8 บริหารกล้ามเนื้อหน้าอก และกล้ามเนื้อสะบัก



จังหวะที่ 1 ยกแขนขึ้นสูงระดับไหล่ พับศอกตั้งฉาก รวบแขนทั้งสองมาทางด้านหน้า

จังหวะที่ 2 กางแขนออกด้านข้างลำตัว
จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 9 บริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่



จังหวะที่ 1 เขยียดแขนทั้งสองข้างชูขึ้นเหนือศีรษะ

จังหวะที่ 2 ลดแขนลงกางออกด้านข้างลำตัวระดับไหล่ ได้แขนขนานกับพื้น
จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 10 บริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า และด้านหลัง



จังหวะที่ 1 ย่อเข้าและถ่าน้ำหนักตัวไปที่ขาขวา ขาซ้ายเหยียดตรง มือทั้งสองจับที่เอว

จังหวะที่ 2 ย่อเข้าและถ่าน้ำหนักตัวไปที่ขาซ้าย ขาขวาเหยียดตรง

จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 11 พับ เหยียดขา เหยียดแขนลงด้านหน้า



จังหวะที่ 1 ย่อเข้าและถ่าน้ำหนักตัวไปที่ขาขวา ขาซ้ายเหยียดตรง กำมือ งอแขนขวาวางข้าง
ลำตัว เหยียดแขนซ้ายลงด้านหน้าลำตัว

จังหวะที่ 2 ย่อเข้าและถ่าน้ำหนักตัวไปที่ขาซ้าย ขาขวาเหยียดตรง กำมือ งอแขนซ้ายวางข้าง
ลำตัวเหยียดแขนขวาลงด้านหน้าลำตัว

จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 12 พับ เหยียดขา เหยียดแขนด้านข้าง



จังหวะที่ 1 ย่อเข้าและถ่าน้ำหนักตัวไปที่ขาขวา ขาซ้ายเหยียดตรง กำมือ งอแขนขวาวางข้าง
ลำตัว เหยียดแขนซ้ายออกด้านข้างลำตัว

จังหวะที่ 2 ย่อเข้าและถ่าน้ำหนักตัวไปที่ขาซ้าย ขาขวาเหยียดตรง กำมือ งอแขนซ้ายวางข้าง
ลำตัวเหยียดแขนขวาวางด้านข้างลำตัว

จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 13 เขยียดขา ชูแขนเหนือศีรษะทีละข้าง



- จังหวะที่ 1 ย่อเข้าและถ่าน้ำหนักตัวไปที่ขาขวา ขาซ้ายเหยียดตรง เอียงลำตัวไปทางขวา แขนทั้งสองเหยียดตรง ชูแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ แขนขวาวางหน้าลำตัว
- จังหวะที่ 2 ย่อเข้าและถ่าน้ำหนักตัวไปที่ขาซ้าย ขาขวาเหยียดตรง เอียงลำตัวไปทางซ้าย แขนทั้งสองเหยียดตรง ชูแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ แขนซ้ายวางหน้าลำตัว
- จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 14 ย่อ – ยืดเข้า



- จังหวะที่ 1 ย่อเข้าลง ลำตัวตั้งตรง มือทั้งสองข้างจับที่เอว
- จังหวะที่ 2 ยืดเข้าและลำตัวขึ้น
- จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 15 ยืน ย่อ – ยืด แขนทั้งสองข้างอยู่ระดับอก



- จังหวะที่ 1 ยืนย่อเข้าลง กำมือ แขนทั้งสองเหยียดตรงด้านหน้าลำตัว
- จังหวะที่ 2 เขยียดขา คว่ำมือ พับศอก ยกแขนขึ้นสูงระดับอก
- จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 16 ยืนย่อ – ยืด ขา, แขนทั้งสองข้างไปข้างหน้า



- จังหวะที่ 1 ยื่นย่อเข้า กำมือ พับศอกทั้งสองข้างเข้าหาลำตัว
 จังหวะที่ 2 เขยียดขา กำมือ เขยียดศอกทั้งสองออกกว้างหน้าลำตัว
 จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 17 ยื่นย่อ – ยืด ขาแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้า



- จังหวะที่ 1 ยื่นย่อเข้า กำมือ เขยียดแขนทั้งสองข้างออกด้านหน้าลำตัว
 จังหวะที่ 2 ยืดเข้า กำมือ ลดแขนทั้งสองลงวางข้างลำตัว
 จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 18 ย่อ – ยืดเข้า กาง หุบแขน



- จังหวะที่ 1 ย่อเข้าลง กำมือ ยกแขนขึ้นสูงระดับไหล่ พับศอกตั้งฉาก หุบแขนทั้งสองมาทางด้านหน้า
 จังหวะที่ 2 ยืดเข้า กำมือ กางแขนออกด้านข้างลำตัว
 จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 19 ย่อ – ยืดเข้า โยกตัว ยกแขนระดับอก



- จังหวะที่ 1 ย่อเข้า กำมือ แขนสองข้างเหยียดตรงด้านหน้าลำตัว
 จังหวะที่ 2 เขยียดขา โยกตัว ถ่ายน้ำหนักตัวไปขาซ้าย พับศอก ยกแขนสูงระดับอก
 จังหวะที่ 3 ย่อเข้า เขยียดแขนลงด้านหน้าลำตัว
 จังหวะที่ 4 เคลื่อนไหวแขนลักษณะเดียวกับจังหวะที่ 2 แต่โยกตัวและถ่ายน้ำหนักตัวไปขาขวา

จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 20 ย่อ – ยืดเข้า โยกตัว ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะทีละข้าง



- จังหวะที่ 1 ย่อเข่าลง กำมือทั้งสองข้าง แขนวางข้างลำตัว
- จังหวะที่ 2 เขยียดขา โยกตัว ถ่ายน้ำหนักตัวไปทางซ้าย ชูแขนขวาเหยียดตรงเหนือศีรษะ
- จังหวะที่ 3 ย่อเข่า คึงแขนขวาลงวางข้างลำตัว
- จังหวะที่ 4 ยืดเข้า โยกตัว ถ่ายน้ำหนักตัวไปทางขวา ชูแขนซ้ายเหยียดตรงเหนือศีรษะ
- จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 21 ย่อ – ยืดเข้า โยกตัว พับ เขยียดแขนสองข้างเหนือศีรษะ



- จังหวะที่ 1 ย่อเข่าลง พับแขนสองข้างแตะไหล่
- จังหวะที่ 2 ยืดเข้า โยกตัว ถ่ายน้ำหนักไปทางซ้าย เขยียดแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ
- จังหวะที่ 3 ย่อเข่า พับแขนแตะไหล่
- จังหวะที่ 4 เคลื่อนไหวแขนในลักษณะเดียวกับจังหวะที่ 2 แต่โยกตัวและถ่ายน้ำหนักไปทางขวา
- จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 22 ยึดกล้ามเนื้อสะบักและกล้ามเนื้อใต้แขน



แขนขวาเหยียดตรงทางด้านหน้า พับแขนซ้ายตั้งฉาก ใช้แขนซ้ายกดทับข้อศอกขวาและออกแรงกดบริเวณต้นแขนขวาให้ติดหน้าอก นิ่งข้างไว้ นับ 1 – 8 ทำสลับข้างในลักษณะเดียวกัน

ท่าที่ 23 ยึดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง



ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ พับศอกขวาลงด้านหลังศีรษะ มือซ้ายดึงศอกขวาให้เหยียดมาทางซ้าย นิ่งไว้ นับ 1 – 8 เปลี่ยนใช้มือขวาดึงศอกซ้ายในลักษณะเดียวกัน

ท่าที่ 24 ยึดกล้ามเนื้อหน้าอกและต้นแขนด้านหน้า



แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงประสานมือไว้ด้านหลังลำตัวเหยียดและยกแขนขึ้นให้ห่างจากลำตัว นิ่งไว้ นับ 1 – 8

ท่าที่ 25 ยึดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง – ลำตัวด้านข้าง



ยืนแยกเท้าพอประมาณ ลำตัวตั้งตรง ย่อเข่าลง มีอวางบนต้นขาบิดไหล่และลำตัวด้านขวาไปทางซ้าย นิ่งไว้ นับ 1 – 8 ทำสลับข้างและทิศทางในลักษณะเดียวกัน ปฏิบัติ 2 ครั้ง

ท่าที่ 26 ยึดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัวและต้นแขน



ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ มือทั้งสองข้างจับที่ข้อศอกด้านตรงกันข้าม ลำตัวตั้งตรง เอียงลำตัวไปทางขวา นิ่งไว้ นับ 1 – 8 ทำสลับข้างในลักษณะเดียวกัน

ท่าที่ 27 ยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว



ยืนเท้าชิดกัน ข้อเข่าเล็กน้อย หลังตรง เอียงลำตัวไปทางขวาพร้อมกับชูแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ นิ่งไว้ นับ 1 – 8 ทำสลับข้างในลักษณะเดียวกัน

ท่าที่ 28 ยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า



ยืนงอเข่าขาขึ้นด้านหน้า มือทั้งสองกอดเข่าชิดอก หลังตรง นิ่งไว้ นับ 1 – 8 พับเข่าขวาไปทางด้านหลัง มือขวาเกดที่ปลายเท้าให้ติดกับสะโพก นิ่งไว้ นับ 1 – 8 ทำขาซ้ายในลักษณะเดียวกัน

ท่าที่ 29 ยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า ด้านหลัง และกล้ามเนื้อน่อง



ยืน วางเท้าขวาด้านหน้าเท้าซ้าย ระยะห่างประมาณ 2 ก้าว งอสะโพกและเข่าซ้าย ทิ้งน้ำหนักตัวลงที่ขาซ้าย พร้อมกับยกข้อเท้าขวาขึ้น ค้างไว้ นับ 1 – 8 ถ้ายน้ำหนักตัวลงที่ขาขวา งอสะโพกและเข่าขวา เข่าซ้ายเหยียดตรง ค้างไว้ นับ 1 – 8 ทำสลับขาในลักษณะเดียวกัน

ภาพผนวกที่ 2 ขั้นการฝึกแอโรบิก (Aerobic workout)

การฝึกแอโรบิกใช้เวลา 20 – 40 นาที ในการที่จะพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอดตลอดจนเป็นการเผาผลาญไขมันได้ผิวหนังที่สะสมไว้และเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อต่างๆ ให้มีความแข็งแรงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เป็นช่วงการจัดกิจกรรมให้มีระดับที่สามารถคงสภาพสุขภาพของกล้ามเนื้อ รวมทั้งการพัฒนาให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของแต่ละบุคคลโดยเน้นให้มีการสร้างและบรรลุถึงอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย คนตรีที่ใช้มีจังหวะระหว่าง 130 – 135 จังหวะต่อนาที มีรายละเอียดโปรแกรมการฝึก ดังนี้

ท่าที่ 1 ย่อ – ยืดเข้า



จังหวะที่ 1 ย่อเข้า ลำตัวตั้งตรง มือทั้งสองจับที่เอว

จังหวะที่ 2 ยืดเข้าและลำตัวขึ้น

จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 2 ย่อ – ยืดเข้า พับเหยียดศอกด้านหน้า



จังหวะที่ 1 ย่อเข้า พับแขนทั้งสองข้างเข้าหาลำตัว

จังหวะที่ 2 ยืดเข้าและลำตัวขึ้น เหยียดศอกทั้งสองข้างออกด้านหน้า

จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 3 ย่อ – ยืดเข้า เหยียดแขนด้านหน้า



จังหวะที่ 1 ย่อเข้าลง กำมือ เหยียดแขนทั้งสองข้างออกด้านหน้าลำตัว

จังหวะที่ 2 ยืดเข้า กำมือ ลดแขนทั้งสองลงวางข้างลำตัว

จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 4 ย่อ – ยืดเข้า กางและหุบแขน



จังหวะที่ 1 ย่อเข้าลง กำมือ ยกแขนขึ้นสูงระดับไหล่ พับศอกตั้งฉาก หุบแขนทั้งสองมาทางด้านหน้า

จังหวะที่ 2 ยึดเข้า กำมือ กางแขนออกด้านข้างลำตัว
จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 5 ย่อ – ยึดเข้า พับ เขยียดแขนด้านข้างระดับไหล่



จังหวะที่ 1 ย่อเข้า พับแขนทั้งสองข้างในด้านข้างระดับไหล่

จังหวะที่ 2 ยึดเข้าและลำตัวขึ้น เขยียดแขนทั้งสองข้างออกระดับไหล่
จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 6 ย่อ – ยึดเข้า โยกตัว ยกแขนระดับอก



จังหวะที่ 1 ย่อเข้า กำมือ แขนสองข้างเหยียดตรงด้านหน้าลำตัว

จังหวะที่ 2 ยึดเข้า โยกตัว ถ่ายน้ำหนักตัวไปขาซ้าย พับศอก ยกแขนสูงระดับอก

จังหวะที่ 3 ย่อเข้า เขยียดแขนลงด้านหน้าลำตัว

จังหวะที่ 4 เคลื่อนไหวแขนลักษณะเดียวกับจังหวะที่ 2 แต่โยกตัวและถ่ายน้ำหนักตัวไปขาขวา

จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 7 ย่อ – ยึดเข้า โยกตัว ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะทีละข้าง



จังหวะที่ 1 ย่อเข้าลง กำมือทั้งสองข้าง แขนวางข้างลำตัว

จังหวะที่ 2 ยึดเข้า โยกตัว ถ่ายน้ำหนักตัวไปขาซ้าย ชูแขนขวาเหยียดตรงเหนือศีรษะ

จังหวะที่ 3 ย่อเข้า ดึงแขนขวาลงวางข้างลำตัว

จังหวะที่ 4 ยึดเข้า โยกตัว ถ่ายน้ำหนักตัวไปขาขวา ชูแขนซ้ายเหยียดตรงเหนือศีรษะ

จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 8 ย่อ – ยืดเข้า โยกตัว พับ เขยียดแขนสองข้างเหนือศีรษะ



จังหวะที่ 1 ย่อเข้าลง พับแขนสองข้างแตะไหล่

จังหวะที่ 2 ยืดเข้า โยกตัว ถ่ายน้ำหนักไปทางซ้าย เขยียดแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ

จังหวะที่ 3 ย่อเข้า พับแขนแตะไหล่

จังหวะที่ 4 เคลื่อนไหวแขนในลักษณะเดียวกับจังหวะที่ 2 แต่โยกตัวและถ่ายน้ำหนักไปทางขวา

จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 9 ย่อ – ยืดเข้า โยกตัว เขยียดแขนตรงหน้าระดับอก



จังหวะที่ 1 ย่อเข้า งอศอก วางแขนข้างลำตัว

จังหวะที่ 2 ยืดเข้า โยกตัว ถ่ายน้ำหนักไปทางซ้าย เขยียดแขนทั้งสองข้างไปด้านหน้าระดับอก

จังหวะที่ 3 ย่อเข้า ดึงแขนกลับเข้าหาลำตัว

จังหวะที่ 4 ยืดเข้า โยกตัว ถ่ายน้ำหนักไปทางขวา เขยียดแขนทั้งสองข้างไปด้านหน้าระดับอก

จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 10 เดินหน้า ถอยหลัง



จังหวะที่ 1 ยืน แยกเท้าเล็กน้อย ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า แขนทั้งสองวางข้างลำตัว

จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายตามไปด้านหน้าชิดเท้าขวา เหวี่ยงแขนทั้งสองข้างขึ้นด้านหน้าลำตัวระดับไหล่

- จังหวะที่ 3 ถอยเท้าขวากลับ
 จังหวะที่ 4 ถอยเท้าซ้ายตามไปชิดเท้าขวา เหวี่ยงแขนทั้งสองข้างลงข้างลำตัว
 จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 11 เดินหน้า ถอยหลัง 4 จังหวะ



- จังหวะที่ 1 ยืน แยกเท้าเล็กน้อย ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า
 จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า 1 ก้าว
 จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าอีก 1 ก้าว
 จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าซ้ายไปชิดเท้าขวา
 จังหวะที่ 5 - 8 ก้าวเท้าซ้ายไปทางกลับกัน ครบ 4 จังหวะ
 จังหวะที่ 1 – 8 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 12 เดินหน้า ถอยหลัง 4 จังหวะ ด้านหน้า ซ้าย ขวา



- จังหวะที่ 1 ยืน แยกเท้าเล็กน้อย ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า
 จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า 1 ก้าว
 จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าอีก 1 ก้าว
 จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าซ้ายไปชิดเท้าขวา
 จังหวะที่ 5 - 8 ก้าวเท้าซ้ายไปทางกลับกัน ครบ 4 จังหวะ
 จังหวะการเดินทางด้านซ้ายและขวาปฏิบัติเช่นเดียวกัน โดยเดินด้านหน้าเฉียง 45 องศา
 จังหวะที่ 1 – 8 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 13 เคนรูปตัววี



- จังหวะที่ 1 ยืน แยกเท้าเล็กน้อย ก้าวเท้าขวามาด้านหน้าเฉียง 45 องศา เขยียดแขนขวาออกข้าง ลำตัวระดับไหล่
- จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายมาด้านหน้าเฉียง 45 องศา เขยียดแขนซ้ายออกข้างลำตัว
- จังหวะที่ 3 ถอยเท้าขวากลับที่เดิม พับศอกมาด้านหน้าระดับไหล่
- จังหวะที่ 4 ถอยเท้าซ้ายกลับที่เดิม พับศอกมาด้านหน้าระดับไหล่
- จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 14 เขย่งสลับปลายเท้าด้านข้าง เขยียดแขนด้านหน้าลำตัว



- จังหวะที่ 1 ถ่ายน้ำหนักตัวลงที่เท้าซ้าย เขย่งปลายเท้าขวา มือซ้ายจับที่เอว เขยียดแขนขวามาทางด้านหน้าลำตัว
- จังหวะที่ 2 ถ่ายน้ำหนักตัวลงที่เท้าขวา เขย่งปลายเท้าซ้าย มือขวาจับที่เอว เขยียดแขนซ้ายมาทางด้านหน้าลำตัว
- จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 15 เขย่งสลับปลายเท้าด้านข้าง เขยียดแขนด้านข้างลำตัว



- จังหวะที่ 1 ถ่ายน้ำหนักตัวลงที่เท้าซ้าย เขย่งปลายเท้าขวา มือขวากำมืออยู่ระดับอก เขยียดแขนซ้ายมาทางด้านข้างลำตัว
- จังหวะที่ 2 ถ่ายน้ำหนักตัวลงที่เท้าขวา เขย่งปลายเท้าซ้าย มือซ้ายกำมืออยู่ระดับอก เขยียดแขนขวามาทางด้านข้างลำตัว
- จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 16 เข่งสลับปลายเท้าด้านข้าง เหวี่ยงแขนสองข้างด้านหน้าระดับอก



- จังหวะที่ 1 ถายน้าหนักตั้งลงที่เท้าขวา เข่งปลายเท้าซ้าย เหวี่ยงแขนทั้งสองข้างไปทางด้านขวา ระดับอก พับศอกเข้าหาลำตัว
- จังหวะที่ 2 ถายน้าหนักตั้งลงที่เท้าซ้าย เข่งปลายเท้าขวา ดึงแขนทั้งสองข้างกลับมาทางด้านซ้าย ระดับอก พับศอกเข้าหาลำตัว
- จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 17 เข่งสลับปลายเท้าด้านข้าง ยกแขนสองข้างเหนือศีรษะ



- จังหวะที่ 1 ถายน้าหนักตั้งลงที่เท้าขวา เข่งปลายเท้าซ้าย เหวี่ยงแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะไปทางขวา
- จังหวะที่ 2 ถายน้าหนักตั้งลงที่เท้าซ้าย เข่งปลายเท้าขวา ดึงแขนทั้งสองกลับลงมาและเหวี่ยงขึ้นเหนือศีรษะทางด้านซ้าย
- จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 18 พับขาด้านหลัง ยกแขนระดับอก



- จังหวะที่ 1 ยืนแยกเท้า หย่อนเข่าเล็กน้อย แขนวางข้างลำตัว
- จังหวะที่ 2 พับขาขวาขึ้นด้านหลัง งอศอกและยกแขนขึ้นสูงระดับอก
- จังหวะที่ 3 ลดแขนลงและวางเท้าขวาลงพื้น
- จังหวะที่ 4 พับขาซ้ายขึ้นด้านหลัง งอศอกและยกแขนขึ้นสูงระดับอก
- จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 19 พับขาด้านหลัง งอศอก กาง หุบแขนด้านข้างลำตัว



- จังหวะที่ 1 ยืนแยกเท้า หย่อนเข่าเล็กน้อย งอศอก วางแขนด้านข้างลำตัว
 จังหวะที่ 2 พับขาขวาขึ้นด้านหลัง กางแขนด้านข้างลำตัวขึ้นสูงระดับไหล่
 จังหวะที่ 3 ลดแขนลงข้างลำตัวและวางเท้าขวาลงพื้น
 จังหวะที่ 4 พับขาซ้ายขึ้นด้านหลัง กางแขนด้านข้างลำตัวขึ้นสูงระดับไหล่
 จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 20 พับขาด้านหลัง พับศอกตั้งฉาก กางหุบแขนด้านหน้าลำตัว



- จังหวะที่ 1 ยืนแยกเท้า หย่อนเข่าเล็กน้อย พับศอกตั้งฉาก หุบแขนทั้งสองข้างชิดกันด้านหน้า
 จังหวะที่ 2 พับขาขวาขึ้นด้านหลัง กางแขนออกด้านข้างลำตัว
 จังหวะที่ 3 วางเท้าขวาลงพื้น หุบแขนชิดกันด้านหน้า
 จังหวะที่ 4 พับขาซ้ายขึ้นด้านหลัง กางแขนออกด้านข้างลำตัว
 จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 21 พับขาด้านหลัง งอศอก กางแขนด้านข้างระดับอก



- จังหวะที่ 1 ยืนแยกเท้า หย่อนเข่าเล็กน้อย คว่ำมือ งอศอกตั้งฉาก ยกแขนสูงระดับอก วางแขนขวาเหนือแขนซ้าย
 จังหวะที่ 2 พับขาขวาขึ้นด้านหลัง กางแขนทั้งสองข้างออกด้านข้างลำตัว
 จังหวะที่ 3 วางเท้าขวาลงพื้น ดึงแขนเข้าด้านหน้า คว่ำมือ งอศอกตั้งฉาก ยกแขนสูงระดับอก วางแขนขวาเหนือแขนซ้าย
 จังหวะที่ 4 พับขาซ้ายขึ้นด้านหลัง กางแขนทั้งสองออกด้านข้างลำตัว

จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 22 พับขาด้านหลัง พับ เขยียดแขนสองข้างระดับไหล่



จังหวะที่ 1 ยืนแยกเท้า หย่อนเข่าเล็กน้อย พับศอก กางแขนออกด้านข้างลำตัวระดับไหล่

จังหวะที่ 2 พับขาขวาขึ้นด้านหลัง เขยียดแขนตรงด้านข้างลำตัว

จังหวะที่ 3 วางเท้าขวาลงพื้น พับศอกเข้าหาลำตัว

จังหวะที่ 4 พับขาซ้ายขึ้นด้านหลัง เขยียดแขนตรงด้านข้างลำตัว

จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 23 พับขาด้านหลัง 2 จังหวะ พับศอกตั้งฉาก กางhubแขนด้านหน้าลำตัว



จังหวะที่ 1 ยืนแยกเท้า หย่อนเข่าเล็กน้อย พับศอกตั้งฉาก hubแขนทั้งสองข้างชิดกันด้านหน้า

จังหวะที่ 2 พับขาขวาขึ้นด้านหลัง กางแขนออกด้านข้างลำตัว 2 ครั้ง

จังหวะที่ 3 วางเท้าขวาลงพื้น hubแขนชิดกันด้านหน้า

จังหวะที่ 4 พับขาซ้ายขึ้นด้านหลัง กางแขนออกด้านข้างลำตัว 2 ครั้ง

จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 24 พับขาด้านหลัง 2 จังหวะ งอศอก กางแขนด้านข้างระดับอก



- จังหวะที่ 1 ยืนแยกเท้า หย่อนเข่าเล็กน้อย คว่ำมือ งอศอกตั้งฉาก ยกแขนสูงระดับอก วางแขนขวาเหนือแขนซ้าย
- จังหวะที่ 2 พับขาขวาขึ้นด้านหลัง กางแขนทั้งสองข้างออกด้านข้างลำตัว 2 ครั้ง
- จังหวะที่ 3 วางเท้าขวาลงพื้น ดึงแขนเข้าด้านหน้า คว่ำมือ งอศอกตั้งฉาก ยกแขนสูงระดับอก วางแขนขวาเหนือแขนซ้าย
- จังหวะที่ 4 พับขาซ้ายขึ้นด้านหลัง กางแขนทั้งสองข้างออกด้านข้างลำตัว 2 ครั้ง
- จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 25 แตะสลับส้นเท้าด้านหน้า



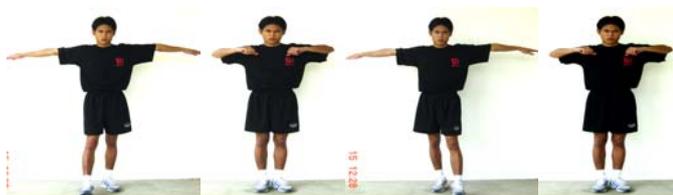
- จังหวะที่ 1 ยืนแยกเท้าพอประมาณ ก้าวเท้าขวาด้านหน้า แตะพื้นด้วยส้นเท้า มือทั้งสองข้างจับที่เอว
- จังหวะที่ 2 ถอยเท้าขวากลับมายืนตรง มือทั้งสองข้างจับที่เอว
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าซ้ายด้านหน้า แตะพื้นด้วยส้นเท้า มือทั้งสองข้างจับที่เอว
- จังหวะที่ 4 ถอยเท้าซ้ายกลับมายืนตรง มือทั้งสองข้างจับที่เอว
- จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 26 แตะสลับส้นเท้าด้านหน้า พับ เขียดแขนสองข้างระดับไหล่



- จังหวะที่ 1 ยืนแยกเท้าพอประมาณ พับศอก กางแขนออกด้านข้างระดับไหล่ ก้าวเท้าขวาด้านหน้า และพื้นด้วยส้นเท้า เขยียดแขนตรงด้านข้างลำตัว
- จังหวะที่ 2 ถอยเท้าขวากลับมาขึ้นตรง พับศอก กางแขนออกด้านข้างระดับไหล่
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าซ้ายด้านหน้า และพื้นด้วยส้นเท้า เขยียดแขนตรงด้านข้างลำตัว
- จังหวะที่ 4 ถอยเท้าซ้ายกลับมาขึ้นตรง พับศอก กางแขนออกด้านข้างระดับไหล่
- จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 27 และสลับส้นเท้าด้านหน้า พับ เขยียดศอกด้านข้างลำตัว



- จังหวะที่ 1 ยืนแยกเท้าพอประมาณ ก้าวเท้าขวาด้านหน้า และพื้นด้วยส้นเท้า กำมือ กางแขนทั้งสองด้านข้างลำตัวระดับไหล่
- จังหวะที่ 2 ถอยเท้าขวากลับมาขึ้นตรง พับศอกและไหล่
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าซ้ายด้านหน้า และพื้นด้วยส้นเท้า เขยียดศอกออกด้านข้างลำตัว
- จังหวะที่ 4 ถอยเท้าซ้ายกลับมาขึ้นตรง พับศอกและไหล่
- จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 28 และสลับส้นเท้าด้านหน้า พับ เขยียดศอกเหนือศีรษะ



- จังหวะที่ 1 ยืนแยกเท้าพอประมาณ ก้าวเท้าขวาด้านหน้า และพื้นด้วยส้นเท้า เขยียดแขนตรงชูขึ้นเหนือศีรษะ
- จังหวะที่ 2 ถอยเท้าขวากลับมาขึ้นตรง พับศอกลงมาและไหล่
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าซ้ายด้านหน้า และพื้นด้วยส้นเท้า เขยียดแขนตรงชูขึ้นเหนือศีรษะ
- จังหวะที่ 4 ถอยเท้าซ้ายกลับมาขึ้นตรง พับศอกลงมาและไหล่
- จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 29 แตะสลับส้นเท้าเฉียงด้านข้าง



- จังหวะที่ 1 ยืน แยกเท้าพอประมาณ ก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้า 45 องศา และพื้นด้วยส้นเท้า มือทั้งสองข้างจับที่เอว
- จังหวะที่ 2 ถอยเท้าขวากลับมาขึ้นตรง
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปด้านหน้า 45 องศา และพื้นด้วยส้นเท้า มือทั้งสองข้างจับที่เอว
- จังหวะที่ 4 ถอยเท้าซ้ายกลับมามีขึ้นตรง
- จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 30 แตะสลับส้นเท้าเฉียงด้านข้าง พับ เขยียดแขนระดับเอว



- จังหวะที่ 1 ยืน แยกเท้าพอประมาณ ก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้า 45 องศา และพื้นด้วยส้นเท้า เขยียดแขนขวาออกด้านข้าง พับศอกซ้ายพร้อมดึงแขนซ้ายขึ้นระดับเอว
- จังหวะที่ 2 ถอยเท้าขวากลับมาขึ้นตรง เขยียดแขนทั้งสองลงวางไขว้กันด้านหน้าลำตัว
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปด้านหน้า 45 องศา และพื้นด้วยส้นเท้า เขยียดแขนซ้ายออกด้านข้าง พับศอกขวาพร้อมดึงแขนขวาขึ้น
- จังหวะที่ 4 ถอยเท้าซ้ายกลับมามีขึ้นตรง เขยียดแขนทั้งสองลงวางไขว้กันด้านหน้าลำตัว
- จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 31 แตะสลับส้นเท้าเฉียงด้านข้าง พับ เขยียดแขนระดับอก



- จังหวะที่ 1 ยืน แยกเท้าพอประมาณ ก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้า 45 องศา และพื้นด้วยส้นเท้า เขยียดแขนขวา พับแขนซ้ายด้านหน้าระดับอก ดึงแขนสองข้างกางออกด้านข้าง ลำตัว

- จังหวะที่ 2 ถอยเท้าขวากลับมาขึ้นตรง เขยียดแขนออก ไขว้มือด้านหน้าระดับไหล่
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปด้านหน้า 45 องศา และพื้นด้วยสันเท้า เขยียดแขนซ้าย พับแขนขวาดึงแขนสองข้างกางออกด้านข้างลำตัว
- จังหวะที่ 4 ถอยเท้าซ้ายกลับมามีขึ้นตรง เขยียดแขนออก ไขว้มือด้านหน้าระดับไหล่
- จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 32 และสลับสันเท้าเฉียงด้านข้าง พับ เขยียดแขนเหนือศีรษะ



- จังหวะที่ 1 ยืน แยกเท้าพอประมาณ ก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้า 45 องศา และพื้นด้วยสันเท้า ดึงแขนสองข้างลงระดับไหล่ พับแขนซ้าย แขนขวาเหยียดตรง
- จังหวะที่ 2 ถอยเท้าขวากลับมาขึ้นตรง เขยียดแขนทั้งสองขึ้น ไขว้มือเหนือศีรษะ
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปด้านหน้า 45 องศา และพื้นด้วยสันเท้า ดึงแขนสองข้างลงระดับไหล่ พับแขนขวา เขยียดแขนซ้าย
- จังหวะที่ 4 ถอยเท้าซ้ายกลับมามีขึ้นตรง เขยียดแขนทั้งสองขึ้น ไขว้มือเหนือศีรษะ
- จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 33 และสลับปลายเท้าด้านข้าง



- จังหวะที่ 1 ยืน แยกเท้าพอประมาณ ก้าวเท้าขวาไปด้านข้าง และพื้นด้วยปลายเท้า มือทั้งสองข้างจับที่เอว
- จังหวะที่ 2 ดึงเท้าขวากลับมาขึ้นตรง
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าซ้ายไปด้านข้าง และพื้นด้วยปลายเท้า มือทั้งสองข้างจับที่เอว
- จังหวะที่ 4 ดึงเท้าซ้ายกลับมามีขึ้นตรง
- จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 34 ตะสลับปลายเท้าด้านข้าง เขยิบแขนลงด้านล่าง



- จังหวะที่ 1 ยืน แยกเท้าพอประมาณ ก้าวเท้าขวาไปด้านข้าง และพื้นด้วยปลายเท้า กำมือ เขยิบแขนขวาลงด้านล่างหน้าลำตัว พับแขนซ้ายวางข้างลำตัว
- จังหวะที่ 2 ดึงเท้าขวากลับมายืนตรง ดึงแขนขวาขึ้นวางข้างลำตัว
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าซ้ายไปด้านข้าง และพื้นด้วยปลายเท้า เขยิบแขนและมือซ้ายลงด้านล่าง
- จังหวะที่ 4 ดึงเท้าซ้ายกลับมายืนตรง ดึงแขนซ้ายขึ้นวางข้างลำตัว
- จังหวะที่ 1 - 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 35 ตะสลับปลายเท้าด้านข้าง มือเขยิบตรงด้านหน้าระดับอก



- จังหวะที่ 1 ยืน แยกเท้าพอประมาณ ก้าวเท้าขวาไปด้านข้าง และพื้นด้วยปลายเท้า กำมือ เขยิบแขนขวาไขว้ไปทางซ้ายด้านหน้าลำตัว พับแขนซ้ายวางข้างลำตัว
- จังหวะที่ 2 ดึงเท้าขวากลับมายืนตรง ดึงแขนขวาลงวางข้างลำตัว
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าซ้ายไปด้านข้าง และพื้นด้วยปลายเท้า เขยิบแขนซ้ายไขว้ไปทางขวาด้านหน้าลำตัว พับแขนขวาวางข้างลำตัว
- จังหวะที่ 4 ดึงเท้าซ้ายกลับมายืนตรง ดึงแขนซ้ายลงวางข้างลำตัว
- จังหวะที่ 1 - 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 36 ตะสลับปลายเท้าด้านข้าง ชูแขนเขยิบตรงเหนือศีรษะ



- จังหวะที่ 1 ยืน แยกเท้าพอประมาณ ก้าวเท้าขวาไปด้านข้าง และพื้นด้วยปลายเท้า ชูแขนขวา เขยิบตรงเหนือศีรษะ พับแขนซ้ายวางข้างลำตัว
- จังหวะที่ 2 ดึงเท้าขวากลับมายืนตรง ลดแขนขวาลงวางข้างลำตัว

- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าซ้ายไปด้านข้าง และพื้นด้วยปลายเท้า ชูแขนซ้ายเหยียดตรงเหนือศีรษะ พับแขนขวาวางข้างลำตัว
- จังหวะที่ 4 ดึงเท้าซ้ายกลับมาขึ้นตรง ลดแขนซ้ายลงวางข้างลำตัว
- จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 37 และสลับปลายเท้าด้านหลัง



- จังหวะที่ 1 ยืนแยกเท้าพอประมาณ ถอยเท้าขวาไปด้านหลัง และพื้นด้วยปลายเท้า มือทั้งสองข้างจับที่เอว
- จังหวะที่ 2 ดึงเท้าขวากลับมาขึ้นตรง
- จังหวะที่ 3 ถอยเท้าซ้ายไปด้านหลัง และพื้นด้วยปลายเท้า มือทั้งสองข้างจับที่เอว
- จังหวะที่ 4 ดึงเท้าซ้ายกลับมาขึ้นตรง
- จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 38 และสลับปลายเท้าด้านหลัง เหยียดแขนลงด้านล่าง



- จังหวะที่ 1 ยืนแยกเท้าพอประมาณ ถอยเท้าขวาไปด้านหลัง และพื้นด้วยปลายเท้า คอว่ามีเหยียดแขนทั้งสองลงข้างล่างด้านหน้าลำตัว
- จังหวะที่ 2 ดึงเท้าขวากลับมาขึ้นตรง พับศอก ดึงแขนทั้งสองขึ้นระดับอก
- จังหวะที่ 3 ถอยเท้าซ้ายไปด้านหลัง และพื้นด้วยปลายเท้า เหยียดแขนลงด้านล่างด้านหน้าลำตัว
- จังหวะที่ 4 ดึงเท้าซ้ายกลับมาขึ้นตรง พับศอก ดึงแขนทั้งสองขึ้นระดับอก
- จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 39 ตะสลับปลายเท้าด้านหลัง พับ เขยียดศอกด้านข้างลำตัว



- จังหวะที่ 1 ยืนแยกเท้าพอประมาณ ถอยเท้าขวาไปด้านหลัง และพื่นด้วยปลายเท้า เขยียดแขนทั้งสองข้างไปด้านหลัง
- จังหวะที่ 2 ดึงเท้าขวากลับมาขึ้นตรง พับศอกทั้งสองข้างเข้าหาลำตัว
- จังหวะที่ 3 ถอยเท้าซ้ายไปด้านหลัง และพื่นด้วยปลายเท้า เขยียดศอกออกไปด้านหลัง
- จังหวะที่ 4 ดึงเท้าซ้ายกลับมามีขึ้นตรง พับศอกทั้งสองข้างเข้าหาลำตัว
- จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 40 ตะสลับปลายเท้าด้านหลัง ดึงแขนเข้าหาลำตัว



- จังหวะที่ 1 ยืนแยกเท้าพอประมาณ ถอยเท้าขวาไปด้านหลัง และพื่นด้วยปลายเท้า ดึงแขนทั้งสองข้างเข้าหาลำตัว
- จังหวะที่ 2 ดึงเท้าขวากลับมาขึ้นตรง คว่ำมือพร้อมกับเขยียดแขนทั้งสองข้างไปด้านหน้า
- จังหวะที่ 3 ถอยเท้าซ้ายไปด้านหลัง และพื่นด้วยปลายเท้า ดึงแขนทั้งสองข้างเข้าหาลำตัว
- จังหวะที่ 4 ดึงเท้าซ้ายกลับมามีขึ้นตรง คว่ำมือพร้อมกับเขยียดแขนทั้งสองข้างไปด้านหน้า
- จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 41 ก้าว ซิด



- จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปด้านข้าง 1 ก้าว มือทั้งสองข้างจับที่เอว
- จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายตาม และด้วยปลายเท้า
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าซ้ายกลับไปด้านข้าง 1 ก้าว
- จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าขวาตาม และด้วยปลายเท้า

จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 42 ก้าว ชิด พับ เขยียดศอกด้านหน้า



- จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปด้านข้าง 1 ก้าว เขยียดแขนทั้งสองลงข้างลำตัว
 จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายตาม ตะแคงด้วยปลายเท้า พับศอกทั้งสองเข้าหาลำตัว
 จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าซ้ายกลับไปด้านข้าง 1 ก้าว เขยียดแขนทั้งสองลงข้างลำตัว
 จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าขวาตาม ตะแคงด้วยปลายเท้า พับศอกทั้งสองเข้าหาลำตัว
 จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 43 ก้าว ชิด พับ เขยียดศอกด้านข้างระดับไหล่



- จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปด้านข้าง 1 ก้าว กางแขนเหยียดตรงข้างลำตัวระดับไหล่
 จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายตาม ตะแคงด้วยปลายเท้า พับศอกทั้งสองเข้าหาลำตัว
 จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าซ้ายกลับไปด้านข้าง 1 ก้าว กางแขนเหยียดตรงออกข้างลำตัว
 จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าขวาตาม ตะแคงด้วยปลายเท้า พับศอกทั้งสองเข้าหาลำตัว
 จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 44 ก้าว ชิด แขนเหยียด กาง หุบแขนระดับไหล่



- จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปด้านข้าง 1 ก้าว กางแขนเหยียดตรงข้างลำตัวระดับไหล่
 จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายตาม ตะแคงด้วยปลายเท้า หุบแขนทั้งสองชิดกันด้านหน้า
 จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าซ้ายกลับไปด้านข้าง 1 ก้าว กางแขนออกด้านข้างระดับไหล่
 จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าขวาตาม ตะแคงด้วยปลายเท้า หุบแขนทั้งสองชิดกันด้านหน้า

จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 45 ก้าว ชิด พับขาด้านหลัง งอศอก กางแขนด้านข้างระดับอก



จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปด้านข้าง 1 ก้าว คว่ำมือ งอศอกตั้งฉาก ยกแขนสูงระดับอก วางแขนขวาเหนือแขนซ้าย

จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายตาม ตะแคงปลายเท้า กางแขนทั้งสองข้างออกข้างลำตัว

จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าซ้ายกลับไปด้านข้าง 1 ก้าว คว่ำมือ งอศอกตั้งฉาก ยกแขนสูงระดับอก วางแขนขวาเหนือแขนซ้าย

จังหวะที่ 4 พับขาขวาไปด้านหลัง กางแขนทั้งสองข้างออกข้างลำตัว

จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 46 ก้าว ชิด พับขาด้านหลัง งอศอก กางแขนด้านข้างระดับอก



จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าซ้ายไปด้านข้าง 1 ก้าว คว่ำมือ งอศอกตั้งฉาก ยกแขนสูงระดับอก วางแขนขวาเหนือแขนซ้าย

จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าขวาตาม ตะแคงปลายเท้า กางแขนทั้งสองข้างออกข้างลำตัว

จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวากลับไปด้านข้าง 1 ก้าว คว่ำมือ งอศอกตั้งฉาก ยกแขนสูงระดับอก วางแขนขวาเหนือแขนซ้าย

จังหวะที่ 4 พับขาซ้ายไปด้านหลัง กางแขนทั้งสองข้างออกข้างลำตัว

จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 47 ยกเข่าสูงสลับด้านหน้า



- จังหวะที่ 1 ยืน ยกเข่าขวาสูงด้านหน้า ดึงแขนทั้งสองข้างลงระดับไหล่
- จังหวะที่ 2 วางขาขวาลงพื้น เหยียดแขนทั้งสองตรงชูขึ้นเหนือศีรษะ
- จังหวะที่ 3 ยกเข่าซ้ายสูง ดึงแขนลงระดับไหล่
- จังหวะที่ 4 วางขาซ้ายลงพื้น เหยียดแขนทั้งสองตรงชูขึ้นเหนือศีรษะ
- จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 48 เตะขาด้านหน้า เหวี่ยงแขนลงด้านหน้า



- จังหวะที่ 1 ยืน แยกเท้าพอประมาณ เตะขาขวาด้านหน้า เหวี่ยงแขนซ้ายลงด้านหน้า
- จังหวะที่ 2 วางขาขวาลงพื้น กางแขนทั้งสองข้างออกระดับไหล่
- จังหวะที่ 3 เตะขาซ้ายด้านหน้า เหวี่ยงแขนขวาลงด้านหน้า
- จังหวะที่ 4 วางขาซ้ายลงพื้น กางแขนทั้งสองข้างออกระดับไหล่
- จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 49 ยกเข่าสูงสลับ ดึงศอกเตะเข้า



- จังหวะที่ 1 ยืน แยกเท้าพอประมาณ ยกเข่าขวาสูง ดึงศอกซ้ายลงเตะเข้าขวา
- จังหวะที่ 2 วางขาขวาลงพื้น กางแขนทั้งสองข้างออกระดับไหล่
- จังหวะที่ 3 ยกเข่าซ้ายสูง ดึงศอกขวาลงเตะเข้าซ้าย
- จังหวะที่ 4 วางขาซ้ายลงพื้น กางแขนสองข้างออกระดับไหล่
- จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 50 ยกเข่าสูง เตะขาด้านหน้า



- จังหวะที่ 1 ยืน แยกเท้าพอประมาณ ยกเข่าขวาสูง ดึงศอกซ้ายลงแตะเข่าขวา
- จังหวะที่ 2 วางขาขวาลงพื้น เตะขาขวาด้านหน้า เหวี่ยงแขนซ้ายลงด้านหน้า
- จังหวะที่ 3 ยกเข่าซ้ายสูง ดึงศอกขวาลงแตะเข่าซ้าย
- จังหวะที่ 4 วางขาซ้ายลงพื้น เตะขาซ้ายด้านหน้า เหวี่ยงแขนขวาลงด้านหน้า
- จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 51 กระโดดยกเข่าสูงสลับ ดึงศอกแตะเข่า



- จังหวะที่ 1 ยืน แยกเท้าพอประมาณ กระโดดยกเข่าขวาสูง ดึงศอกซ้ายลงแตะเข่าขวา
- จังหวะที่ 2 วางขาขวาลงพื้น กางแขนทั้งสองข้างออกระดับไหล่
- จังหวะที่ 3 กระโดดยกเข่าซ้ายสูง ดึงศอกขวาลงแตะเข่าซ้าย
- จังหวะที่ 4 วางขาซ้ายลงพื้น กางแขนสองข้างออกระดับไหล่
- จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 52 กระโดดเตะขาด้านหน้า เหวี่ยงแขนลงด้านหน้า



- จังหวะที่ 1 ยืน แยกเท้าพอประมาณ กระโดดเตะขาขวาด้านหน้า เหวี่ยงแขนซ้ายลงด้านหน้า
- จังหวะที่ 2 วางขาขวาลงพื้น กางแขนทั้งสองข้างออกระดับไหล่
- จังหวะที่ 3 กระโดดเตะขาซ้ายด้านหน้า เหวี่ยงแขนขวาลงด้านหน้า
- จังหวะที่ 4 วางขาซ้ายลงพื้น กางแขนทั้งสองข้างออกระดับไหล่
- จังหวะที่ 1 – 4 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 53 กระโดดเตะขา 3 จุด



- จังหวะที่ 1 ยืน แยกเท้าพอประมาณ กระโดดเตะขาขวาด้านหน้า มือทั้งสองจับที่เอว
- จังหวะที่ 2 กระโดดพับขาขวา ผ่านเข้าซ้ายไปด้านหลัง
- จังหวะที่ 3 กระโดดเตะขาขวา ไปด้านหน้าเฉียง 45 องศา
- จังหวะที่ 4 วางขาขวาลงที่เดิม
- จังหวะที่ 5 – 8 ปฏิบัติซ้ำเช่นเดียวกับขาขวาในทางกลับกัน
จังหวะที่ 1 – 8 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 54 ก้าว ซิด ก้าว ซิด



- จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว มือทั้งสองข้างจับที่เอว
- จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายตาม
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว
- จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าซ้ายตาม ตะแหันด้วยปลายเท้า
- จังหวะที่ 5 – 8 ก้าวเท้าซ้ายไปในทางกลับกัน มือทั้งสองข้างจับที่เอว ครบ 4 จังหวะ
จังหวะที่ 1 – 8 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 55 ก้าว ซิด ก้าว ซิด งอศอก กางแขนด้านข้างระดับอก



- จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว กางแขนทั้งสองข้างออกข้างลำตัว
- จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายตาม คว่ำมือ ดึงแขนงอศอกตั้งฉาก ยกแขนสูงระดับอก วางแขนขวาเหนือแขนซ้าย
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว กางแขนทั้งสองข้างออกข้างลำตัว
- จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าซ้ายตาม ตะแหันด้วยปลายเท้า ดึงแขนงอศอกตั้งฉาก ยกแขนสูงระดับอก วางแขนขวาเหนือแขนซ้าย
- จังหวะที่ 5 – 8 ก้าวเท้าซ้ายไปในทางกลับกัน ครบ 4 จังหวะ
จังหวะที่ 1 – 8 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 56 ก้าว ชิด ก้าว ชิด งอศอก กาง หุบแขนด้านหน้าระดับไหล่



- จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว งอศอกตั้งฉาก กางแขนออกข้างลำตัวระดับไหล่
- จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายตาม หุบแขนสองข้างชิดกันด้านหน้า
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว กางแขนออกข้างลำตัวระดับไหล่
- จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าซ้ายตาม ตะแคงด้วยปลายเท้า หุบแขนสองข้างชิดกันด้านหน้า
- จังหวะที่ 5 – 8 ก้าวเท้าซ้ายไปในทางกลับกัน ครบ 4 จังหวะ
จังหวะที่ 1 – 8 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 57 ก้าว ชิด ก้าว ชิด งอศอก กาง หุบแขนด้านข้างลำตัว



- จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว งอศอกตั้งฉาก กางแขนทั้งสองข้างออกข้างลำตัว
- จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายตาม ลดแขนลงวางข้างลำตัว
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว กางแขนทั้งสองข้างออกข้างลำตัว
- จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าซ้ายตาม ตะแคงด้วยปลายเท้า ลดแขนลงวางข้างลำตัว
- จังหวะที่ 5 – 8 ก้าวเท้าซ้ายไปในทางกลับกัน ครบ 4 จังหวะ
จังหวะที่ 1 – 8 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 58 ก้าว ชิด ก้าว ตะแคงส้นเท้าด้านข้าง



- จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว มือทั้งสองข้างจับที่เอว
- จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายตามไปชิดเท้าขวา
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว
- จังหวะที่ 4 ตะแคงเท้าซ้ายไปด้านข้าง มือทั้งสองจับที่เอว

จังหวะที่ 5 – 8 ก้าวเท้าซ้ายไปในทางกลับกัน มือทั้งสองข้างจับที่เอว ครบ 4 จังหวะ
จังหวะที่ 1 – 8 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 59 ก้าว ชิด ก้าว พับขาหลัง งอศอก กาง หุบแขนด้านหน้าระดับไหล่



จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว งอศอกตั้งฉาก กางแขนออกข้างลำตัวระดับไหล่
จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายตาม หุบแขนสองข้างชิดกันด้านหน้า
จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว กางแขนออกข้างลำตัวระดับไหล่
จังหวะที่ 4 พับขาซ้ายขึ้นด้านหลัง หุบแขนสองข้างชิดกันด้านหน้า
จังหวะที่ 5 – 8 ก้าวเท้าซ้ายไปในทางกลับกัน ครบ 4 จังหวะ
จังหวะที่ 1 – 8 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 60 ก้าว ชิด ก้าว พับขาหลัง งอศอก กางแขนด้านข้างระดับอก



จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว กางแขนทั้งสองข้างออกข้างลำตัว
จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายตาม คว่ำมือ ดึงแขนงอศอกตั้งฉาก ยกแขนสูงระดับอก วางแขนขวา
เหนือแขนซ้าย
จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว กางแขนทั้งสองข้างออกข้างลำตัว
จังหวะที่ 4 พับขาซ้ายด้านหลังขึ้น ดึงแขนงอศอกตั้งฉาก ยกแขนสูงระดับอก วางแขนขวา
เหนือแขนซ้าย
จังหวะที่ 5 – 8 ก้าวเท้าซ้ายไปในทางกลับกัน ครบ 4 จังหวะ
จังหวะที่ 1 – 8 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 61 ก้าว ชิด ก้าว ยกเข้าสูงด้านหน้า



- จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว แขนสองข้างกางออกระดับไหล่
 จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายตาม พับศอกแตะไหล่
 จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว เขยิบแขน กางออกระดับไหล่
 จังหวะที่ 4 ยกเข้าซ้ายขึ้น ดึงแขนและศอกขวาแตะเข้าซ้าย
 จังหวะที่ 5 – 8 ก้าวเท้าซ้ายไปในทางกลับกัน ครบ 4 จังหวะ
 จังหวะที่ 1 – 8 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 62 ก้าว ชิด ก้าว ยกเข้าสูงด้านหน้า งอศอก กางแขนด้านข้างระดับอก



- จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว กางแขนทั้งสองข้างออกข้างลำตัว
 จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายตาม คว่ำมือ ดึงแขนงอศอกตั้งฉาก ยกแขนสูงระดับอก วางแขนขวาเหนือแขนซ้าย
 จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว กางแขนทั้งสองข้างออกข้างลำตัว
 จังหวะที่ 4 ยกเข้าซ้ายขึ้น ดึงแขนงอศอกตั้งฉาก ยกแขนสูงระดับอก วางแขนขวาเหนือแขนซ้าย
 จังหวะที่ 5 – 8 ก้าวเท้าซ้ายไปในทางกลับกัน ครบ 4 จังหวะ
 จังหวะที่ 1 – 8 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 63 ก้าว ชิด ก้าว ยกเข้าสูงด้านหน้า งอศอก กาง หุบแขนด้านหน้าระดับไหล่



- จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว งอศอกตั้งฉาก กางแขนออกข้างลำตัวระดับไหล่
 จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายตาม หุบแขนสองข้างชิดกันด้านหน้า

- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว กางแขนออกข้างลำตัวระดับไหล่
- จังหวะที่ 4 ยกเข่าสูงด้านหน้า หุบแขนสองข้างชิดกันด้านหน้า
- จังหวะที่ 5 – 8 ก้าวเท้าซ้ายไปในทางกลับกัน ครบ 4 จังหวะ
จังหวะที่ 1 – 8 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 64 ก้าว ไขว้ด้านหน้า ก้าว ชิด



- จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว มือทั้งสองข้างจับที่เอว
- จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไขว้ด้านหน้าเท้าขวา
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว
- จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าซ้ายตาม ตะแคงด้วยปลายเท้า
- จังหวะที่ 5 – 8 ก้าวเท้าซ้ายไปในทางกลับกัน มือทั้งสองข้างจับที่เอว ครบ 4 จังหวะ
จังหวะที่ 1 – 8 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 65 ก้าว ไขว้ด้านหลัง ก้าว ชิด



- จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว มือทั้งสองข้างจับที่เอว
- จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไขว้ด้านหลังเท้าขวา
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว
- จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าซ้ายตาม ตะแคงด้วยปลายเท้า
- จังหวะที่ 5 – 8 ก้าวเท้าซ้ายไปในทางกลับกัน มือทั้งสองข้างจับที่เอว ครบ 4 จังหวะ
จังหวะที่ 1 – 8 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 66 ก้าว ไหว้ด้านหน้า ก้าว ชิด งอศอก กางแขนด้านข้างระดับอก



- จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว กางแขนทั้งสองข้างออกข้างลำตัว
- จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไว้ด้านหน้าเท้าขวา คว่ำมือ ดึงแขนงอศอกตั้งฉาก ยกแขนสูงระดับอก วางแขนขวาเหนือแขนซ้าย
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว กางแขนทั้งสองข้างออกข้างลำตัว
- จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าซ้ายตาม แตะพื้นด้วยปลายเท้า ดึงแขนงอศอกตั้งฉาก ยกแขนสูงระดับอก วางแขนขวาเหนือแขนซ้าย
- จังหวะที่ 5 – 8 ก้าวเท้าซ้ายไปในทางกลับกัน ครบ 4 จังหวะ
จังหวะที่ 1 – 8 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 67 ก้าว ไหว้ด้านหลัง ก้าว ชิด งอศอก กางแขนด้านข้างระดับอก



- จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว กางแขนทั้งสองข้างออกข้างลำตัว
- จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไว้ด้านหลังเท้าขวา คว่ำมือ ดึงแขนงอศอกตั้งฉาก ยกแขนสูงระดับอก วางแขนขวาเหนือแขนซ้าย
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว กางแขนทั้งสองข้างออกข้างลำตัว
- จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าซ้ายตาม แตะพื้นด้วยปลายเท้า ดึงแขนงอศอกตั้งฉาก ยกแขนสูงระดับอก วางแขนขวาเหนือแขนซ้าย
- จังหวะที่ 5 – 8 ก้าวเท้าซ้ายไปในทางกลับกัน ครบ 4 จังหวะ
จังหวะที่ 1 – 8 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 68 ก้าว ไหว้ด้านหน้า ก้าว ชิด งอศอก กาง หุบแขนด้านหน้าระดับไหล่



- จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว งอศอกตั้งฉาก กางแขนออกข้างลำตัวระดับไหล่
- จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไขว้ด้านหน้าเท้าขวา หุบแขนสองข้างชิดกันด้านหน้า
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว กางแขนออกข้างลำตัวระดับไหล่
- จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าซ้ายตาม ตะแคงด้วยปลายเท้า หุบแขนสองข้างชิดกันด้านหน้า
- จังหวะที่ 5 – 8 ก้าวเท้าซ้ายไปในทางกลับกัน ครบ 4 จังหวะ
จังหวะที่ 1 – 8 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 69 ก้าว ไขว้ด้านหลัง ก้าว ชิด งอศอก กาง หุบแขนด้านหน้าระดับไหล่



- จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว งอศอกตั้งฉาก กางแขนออกข้างลำตัวระดับไหล่
- จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไขว้ด้านหลังเท้าขวา หุบแขนสองข้างชิดกันด้านหน้า
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว กางแขนออกข้างลำตัวระดับไหล่
- จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าซ้ายตาม ตะแคงด้วยปลายเท้า หุบแขนสองข้างชิดกันด้านหน้า
- จังหวะที่ 5 – 8 ก้าวเท้าซ้ายไปในทางกลับกัน ครบ 4 จังหวะ
จังหวะที่ 1 – 8 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 70 ก้าว ไขว้ด้านหน้า ก้าว ชิด งอศอก กาง หุบแขนข้างลำตัว



- จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว งอศอกตั้งฉาก กางแขนทั้งสองข้างออกข้างลำตัว
- จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไขว้ด้านหน้าเท้าขวา ลดแขนลงวางข้างลำตัว
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว กางแขนทั้งสองข้างออกข้างลำตัว
- จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าซ้ายตาม ตะแคงด้วยปลายเท้า ลดแขนลงวางข้างลำตัว
- จังหวะที่ 5 – 8 ก้าวเท้าซ้ายไปในทางกลับกัน ครบ 4 จังหวะ
จังหวะที่ 1 – 8 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 71 ก้าว ไขว้ด้านหลัง ก้าว ชิด งอศอก กาง หุบแขนด้านข้างลำตัว



- จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปด้านหลัง 1 ก้าว งอศอกตั้งฉาก กางแขนทั้งสองข้างออกข้างลำตัว
- จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไขว้ด้านหลังเท้าขวา ลดแขนลงวางข้างลำตัว
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปด้านหลัง 1 ก้าว กางแขนทั้งสองข้างออกข้างลำตัว
- จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าซ้ายตาม ตะแคงด้วยปลายเท้า ลดแขนลงวางข้างลำตัว
- จังหวะที่ 5 – 8 ก้าวเท้าซ้ายไปในทางกลับกัน ครบ 4 จังหวะ
จังหวะที่ 1 – 8 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 72 ก้าว ไขว้ด้านหน้า ก้าว พับขาหลัง งอศอก กาง หุบแขนด้านหน้าระดับไหล่



- จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว งอศอกตั้งฉาก กางแขนออกข้างลำตัวระดับไหล่
- จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไขว้ด้านหน้าเท้าขวา หุบแขนสองข้างชิดกันด้านหน้า
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว กางแขนออกข้างลำตัวระดับไหล่
- จังหวะที่ 4 พับขาซ้ายขึ้นด้านหลัง หุบแขนสองข้างชิดกันด้านหน้า
- จังหวะที่ 5 – 8 ก้าวเท้าซ้ายไปในทางกลับกัน ครบ 4 จังหวะ
จังหวะที่ 1 – 8 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 73 ก้าว ไขว้ด้านหลัง ก้าว พับขาหลัง งอศอก กาง หุบแขนด้านหน้าระดับไหล่



- จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว งอศอกตั้งฉาก กางแขนออกข้างลำตัวระดับไหล่
- จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไขว้ด้านหลังเท้าขวา หุบแขนสองข้างชิดกันด้านหน้า
- จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว กางแขนออกข้างลำตัวระดับไหล่
- จังหวะที่ 4 พับขาซ้ายขึ้นด้านหลัง หุบแขนสองข้างชิดกันด้านหน้า

จังหวะที่ 5 – 8 ก้าวเท้าซ้ายไปในทางกลับกัน ครบ 4 จังหวะ
 จังหวะที่ 1 – 8 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 74 ก้าว ไขว้ด้านหน้า ก้าว พับขาหลัง งอศอก กางแขนด้านข้างระดับอก



จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว กางแขนทั้งสองข้างออกข้างลำตัว

จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไขว้ด้านหน้าเท้าขวา คว่ำมือ ดึงแขนงอศอกตั้งฉาก ยกแขนสูงระดับอก วางแขนขวาเหนือแขนซ้าย

จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว กางแขนทั้งสองข้างออกข้างลำตัว

จังหวะที่ 4 พับขาซ้ายด้านหลังขึ้น ดึงแขนงอศอกตั้งฉาก ยกแขนสูงระดับอก วางแขนขวาเหนือแขนซ้าย

จังหวะที่ 5 – 8 ก้าวเท้าซ้ายไปในทางกลับกัน ครบ 4 จังหวะ
 จังหวะที่ 1 – 8 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 75 ก้าว ไขว้ด้านหลัง ก้าว พับขาหลัง งอศอก กางแขนด้านข้างระดับอก



จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว กางแขนทั้งสองข้างออกข้างลำตัว

จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายไขว้ด้านหลังเท้าขวา คว่ำมือ ดึงแขนงอศอกตั้งฉาก ยกแขนสูงระดับอก วางแขนขวาเหนือแขนซ้าย

จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าขวาไปด้านขวา 1 ก้าว กางแขนทั้งสองข้างออกข้างลำตัว

จังหวะที่ 4 พับขาซ้ายด้านหลังขึ้น ดึงแขนงอศอกตั้งฉาก ยกแขนสูงระดับอก วางแขนขวาเหนือแขนซ้าย

จังหวะที่ 5 – 8 ก้าวเท้าซ้ายไปในทางกลับกัน ครบ 4 จังหวะ
 จังหวะที่ 1 – 8 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ภาพผนวกที่ 3 ขั้นตอนการยืดเหยียดและผ่อนคลาย (Cool down and stretching exercise)

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและผ่อนคลายใช้เวลา 5 – 10 นาที เป็นช่วงลดอัตราการเต้นของหัวใจ การสูดกลิ่นของโลहित ลดอัตราการเวียนศีรษะและเพิ่มปริมาณการไหลกลับของเลือดดำ เป็นการปรับสภาพการทำงานของร่างกายจากระดับที่มีความเข้มข้นสูง ค่อยๆ ลดลงเกือบอยู่ในสภาพปกติ และเพื่อเป็นการผ่อนคลายการจัดปรับกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เหล่านี้ให้ยืดเหยียดกลับสู่สภาพเดิมและเป็นการผ่อนคลาย คนตรีที่ใช้มีจังหวะระหว่าง 80 – 120 จังหวะต่อนาที มีรายละเอียดโปรแกรมการฝึก ดังนี้

ท่าที่ 1 พับ เหยียดขาทีละข้าง



จังหวะที่ 1 ย่อเข้าและถ่ายน้ำหนักตัวไปที่ขาขวา ขาซ้ายเหยียดตรง มือทั้งสองจับที่เอว

จังหวะที่ 2 ย่อเข้าและถ่ายน้ำหนักตัวไปที่ขาซ้าย ขาขวาเหยียดตรง

จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 2 พับ เหยียดขา เหยียดแขนลงด้านหน้า



จังหวะที่ 1 ย่อเข้าและถ่ายน้ำหนักตัวไปที่ขาขวา ขาซ้ายเหยียดตรง กำมือ งอแขนขวาข้างลำตัว เหยียดแขนซ้ายลงด้านหน้าลำตัว

จังหวะที่ 2 ย่อเข้าและถ่ายน้ำหนักตัวไปที่ขาซ้าย ขาขวาเหยียดตรง กำมือ งอแขนซ้ายข้างลำตัว เหยียดแขนขวาลงด้านหน้าลำตัว

จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 3 ย่อ – ยืดเข้า



- จังหวะที่ 1 ย่อเข้า ลำตัวตั้งตรง มือทั้งสองจับที่เอว
 จังหวะที่ 2 ยืดเข้าและลำตัวขึ้น
 จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 4 ย่อ – ยืดเข้า พับเหยียดศอกด้านหน้า



- จังหวะที่ 1 ย่อเข้า พับแขนทั้งสองข้างเข้าหาลำตัว
 จังหวะที่ 2 ยืดเข้าและลำตัวขึ้น เหยียดศอกทั้งสองข้างออกด้านหน้า
 จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 5 ย่อ – ยืดเข้า เหยียดแขนด้านหน้า



- จังหวะที่ 1 ย่อเข้าลง กำมือ เหยียดแขนทั้งสองข้างออกด้านหน้าลำตัว
 จังหวะที่ 2 ยืดเข้า กำมือ ลดแขนทั้งสองลงวางข้างลำตัว
 จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 6 บิดสะโพก



- จังหวะที่ 1 งอเข้าทั้งสองข้างเล็กน้อย มือจับที่เอว ถ่ายน้ำหนักตัว บิดสะโพกไปทางด้านซ้าย
 จังหวะที่ 2 บิดสะโพกและถ่ายน้ำหนักตัวกลับมาทางด้านขวา
 จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 7 บิดสะโพก พับศอกเข้าหาลำตัว



จังหวะที่ 1 งอเข่าทั้งสองข้างเล็กน้อย บิดสะโพกไปทางซ้าย พร้อมกับพับศอกเข้าหาลำตัว

จังหวะที่ 2 บิดสะโพกและถ่ายน้ำหนักตัว พับศอกดึงกลับมาทางด้านขวา

จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 8 บิดสะโพก 2 จังหวะ มือสองข้างเหนือศีรษะ



จังหวะที่ 1 งอเข่าทั้งสองข้างเล็กน้อย บิดสะโพกไปทางด้านซ้าย 2 จังหวะ มือทั้งสองข้างจับที่ศอกด้านตรงข้าม ยกขึ้นเหนือศีรษะ ดึงแขนมาทางซ้าย

จังหวะที่ 2 บิดสะโพกและดึงศอกกลับมาทางด้านขวา

จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 9 บิดสะโพก พับศอก ยกแขนเหนือศีรษะ

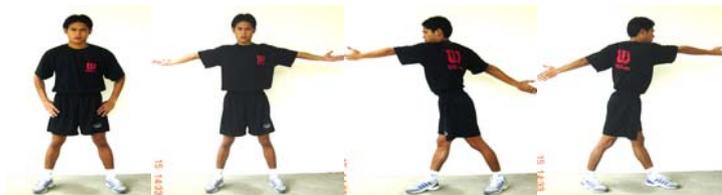


จังหวะที่ 1 งอเข่าทั้งสองข้างเล็กน้อย บิดสะโพกไปทางด้านซ้าย พับศอกทั้งสองข้าง ยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ แขนซ้ายวางข้างลำตัว

จังหวะที่ 2 บิดสะโพกกลับมาทางด้านขวา ลดแขนขวาลง ยกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ

จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 10 บิดลำตัว



ยืนแยกเท้า งอเข่าทั้งสองข้างเล็กน้อย กางแขนออกด้านข้าง เหวี่ยงแขนซ้ายไปทางด้านขวา และ เหวี่ยงแขนขวาไปทางด้านซ้าย นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 11 ยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านในและหลังส่วนล่าง



ยืนแยกเท้า ย่อตัว มือทั้งสองวางที่หน้าขาทั้งสองข้าง กดไหล่ขามาทางด้านหน้า ทำค้างไว้ นับ 1 – 8 จากนั้นเปลี่ยนข้าง ย่อตัว กดไหล่ซ้ายมาทางด้านหน้า แล้วทำค้างไว้ นับ 1 – 8 ทั้งหมดนับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 4 ครั้ง

ท่าที่ 12 ยืดกล้ามเนื้อต้นขา ด้านหน้า, ด้านหลัง และกล้ามเนื้อน่อง



ยืน วางเท้าขวาด้านหน้าเท้าซ้าย ระยะห่างประมาณ 2 ก้าว งอสะโพกและเข่าซ้ายลงให้ขาขวาเหยียดตรง พร้อมกับกระดกข้อเท้าขวาขึ้น ค้างไว้ นับ 1 – 8 งอสะโพกและเข่าขวาพร้อมกับถ่าน้ำหนักไปที่ขาขวาให้ขาซ้ายเหยียดตรงโดยที่เท้าซ้ายวางติดพื้นตลอด ค้างไว้ นับ 1 – 8 ทำสลับขาในลักษณะเดียวกัน

ท่าที่ 13 ยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและหลัง



ยืน วางเท้าขวาด้านหน้าเท้าซ้ายอยู่ด้านหลัง งอขาขวาและเหยียดขาซ้าย ค้างไว้ นับ 1 – 8 ย่อตัวพร้อมเปิดสันเท้าซ้ายตาม เหยียดแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ ค้างไว้ นับ 1 – 8 ทำสลับขาในลักษณะเดียวกัน

ท่าที่ 14 บริหารกล้ามเนื้อคอ



จังหวะที่ 1 เียงศีรษะไปทางขวา นิ่งไว้ นับ 1 – 8

จังหวะที่ 2 เียงศีรษะไปทางซ้าย นิ่งไว้ นับ 1 – 8

จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 2 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 15 บริหารกล้ามเนื้อคอ



จังหวะที่ 1 หมุนศีรษะไปทางขวา นิ่งไว้ นับ 1 – 8

จังหวะที่ 2 หมุนศีรษะไปทางซ้าย นิ่งไว้ นับ 1 – 8

จังหวะที่ 1 – 2 นับเป็น 2 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง

ท่าที่ 16 ยืดกล้ามเนื้อหน้าแขน



ยืน เท้าทั้งสองแยกห่างกันพอประมาณ แขนขวาเหยียดตรงด้านหน้า คอว่ามือลง มือซ้ายจับที่บริเวณหลังมือขวา ออกแรงดึงเข้าหาลำตัวในลักษณะงอข้อมือ ค้างไว้ นับ 1 – 8 หายมือขึ้น ใช้มือซ้ายจับที่บริเวณฝ่ามือ ออกแรงกดในลักษณะให้ข้อมือเหยียด ค้างไว้ นับ 1 – 8 ทำสลับแขนในลักษณะเดียวกัน

ท่าที่ 17 ยืดกล้ามเนื้อสะบักและกล้ามเนื้อใต้แขน



แขนซ้ายเหยียดตรงทางด้านหน้า แขนขวาพับตั้งฉาก กดทับศอกซ้ายและออกแรงกดแขนซ้าย บริเวณต้นแขนให้ติดหน้าอก ค้างไว้ นับ 1 – 8 ทำสลับข้างในลักษณะเดียวกัน

ท่าที่ 18 ยืดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง



ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ พับศอกลงด้านหลัง ใช้มือขวาดึงศอกซ้ายมาทางด้านขวา ค้างไว้ นับ 1 – 8 ทำสลับข้างในลักษณะเดียวกัน

ท่าที่ 19 ยืดกล้ามเนื้อหน้าอกและต้นแขนด้านหน้า



แขนทั้งสองข้างเหยียดตรง ประสานมือไว้ด้านหลังลำตัวเหยียด ยกแขนขึ้นให้ห่างจากลำตัวนิ่งไว้ นับ 1 – 8

ท่าที่ 20 ยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัวและต้นแขน



ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ มือทั้งสองข้างจับที่ศอกด้านตรงข้าม ลำตัวตั้งตรงแล้วเอียงลำตัวไปทางขวา ค้างไว้ นับ 1 – 8 ทำสลับข้างในลักษณะเดียวกัน

ท่าที่ 21 ยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว



ยืนเท้าชิดกัน ข้อเข่าเล็กน้อย หลังตรง เอียงลำตัวไปทางขวาพร้อมกับชูแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะค้างไว้ นับ 1 – 8 ทำสลับข้างในลักษณะเดียวกัน

ท่าที่ 22 ยืดกล้ามเนื้อหน้าอกและต้นแขนด้านหลัง



ยืน ไขว้แขนขวาด้านหลังลำตัวด้านบน แขนซ้ายไขว้หลังลำตัวด้านล่าง พยายามใช้ปลายนิ้วขวาแตะกับปลายนิ้วซ้าย ค้างไว้ นับ 1 – 8 ทำสลับข้างในลักษณะเดียวกัน

ท่าที่ 23 ยืดกล้ามเนื้อแขน และกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง



ยืน เท้าทั้งสองข้างชิดกัน มือทั้งสองข้างประสานกันชูขึ้นเหยียดตรงเหนือศีรษะ ยืดลำตัวขึ้นและเขย่งข้อเท้าทั้งสองข้างขึ้นให้ยืนบนปลายเท้า ค้างไว้ นับ 1 – 8 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 4 ครั้ง

ท่าที่ 24 ยืดกล้ามเนื้อแขน ลำตัว ขา น่อง



ยืน เท้าทั้งสองข้างชิดกัน มือทั้งสองข้างประสานกันชูขึ้นเหยียดตรงเหนือศีรษะ ยืดลำตัวขึ้นโดยให้ยืนบนส้นเท้า ค้างไว้ นับ 1 – 8 นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 4 ครั้ง

ท่าที่ 25 ยึดกล้ามเนื้อแขน ขาและลำตัว



ยืน งอเข่าขวาขึ้นด้านหน้า มือทั้งสองกอดเข้าชิดอก หลังตรง ค้างไว้ นับ 1 – 8 พับเข่าขวาไป
ทางด้านหลัง มือขวาจดที่ปลายเท้าให้ติดกับสะโพก ค้างไว้ นับ 1 – 8 ทำสลับขาในลักษณะเดียวกัน

ท่าที่ 26 ยึดกล้ามเนื้อแขน ขา ลำตัวด้านข้าง และฝึกการหายใจ เข้า - ออก



จังหวะที่ 1 เขยิบเข้า ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะช้า ๆ พร้อมกับหายใจเข้าลึก ๆ
จังหวะที่ 2 ลดแขนลงมาช้า ๆ พร้อมกับย่อเข่า และหายใจออก
หายใจเข้า – ออก นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติ 8 ครั้ง