



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



ภาคผนวก ก

ตารางแผนการฝึก และทำที่ใช้ออกกำลังภายในโปรแกรม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ตารางแผนการฝึก 12 สัปดาห์

รหัสโปรแกรมการฝึกในน้ำตื้น A

รหัส	จำนวนครั้ง	เป้าหมายในการฝึก
A1	5	UE + LE + Dumbbell
A2	4	LE + Step + Walking
A3	4	UE + Trunk + LE + (Dumbbell + Jumping)
A4	2	Dance
A5	1	Trunk + LE + Noodle
A6	3	Dance

รหัสโปรแกรมการฝึกในน้ำตื้น D

รหัส	จำนวนครั้ง	เป้าหมายในการฝึก
D1	1	UE + Trunk
D2	2	Trunk + LE + Noodle
D3	2	Noodle
D4	4	Deep water walking + Dumbbell
D5	5	Deep water walking
D6	3	Deep water walking + Dumbbell

ท่าทางในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำตื้น (Shallow Aerobic Exercise)

A1 (ลำดับที่ 1-2)

ท่าที่ใช้ในการ Stretching และ Warm up

1. ยืนกระดกข้อมือขึ้น ค้างไว้ นับ 1-8, 4 เซต
2. ยืนกระดกข้อมือคว่ำลง ค้างไว้ นับ 1-8, 4 เซต
3. ยืนแขนชิดลำตัว กำมือ พับข้อศอกขึ้น ค้างไว้ นับ 1-8, 4 เซต
4. ยืนแขนเหยียดตึงมือประสานกันไว้ด้านบนเหนือศีรษะ ค้างไว้ นับ 1-8, 4 เซต
5. ยืนแขนเหยียดตึงลงล่างไว้ข้างลำตัว ค้างไว้ นับ 1-8, 4 เซต
6. ยืนแขนเหยียดตึงมือประสานกันผลักไปด้านหน้า ค้างไว้ นับ 1-8, 4 เซต
7. ยืนแขนเหยียดตึงมือประสานกันผลักไปด้านหลัง ค้างไว้ นับ 1-8, 4 เซต
8. ยืนแขนเหยียดตึงผลักออกด้านข้างให้เป็นแนวระนาบกับน้ำ ค้างไว้ นับ 1-8, 4 เซต
9. ยืนมือจับเอวด้านหลัง แอนลำตัวไปด้านหลัง ค้างไว้ นับ 1-8, 4 เซต
10. ยืนมือทั้งสองจับท้ายทอย กดศอกลง เอียงลำตัวลงด้านข้างขวาสลับซ้าย ค้างไว้ นับข้างละ 1-8, 4 เซต
11. ยืนมือจับเอว บิดหมุนไปด้านขวาสลับซ้าย ค้างไว้ นับข้างละ 1-8, 4 เซต
12. ยืนเหยียดขาขวาไปด้านหน้าให้ตึง ไม่งอเข่า กระดกข้อเท้าขึ้น ค้างไว้ นับ 1-8, 4 เซต จากนั้นเปลี่ยนข้างแล้วทำเหมือนเดิม
13. ยืนเหยียดขาขวาไปด้านหลังให้ตึง ไม่งอเข่าเท้าชี้ลงพื้น ค้างไว้ นับ 1-8, 4 เซต จากนั้นเปลี่ยนข้างแล้วทำเหมือนเดิม
14. ยืนยกขาขวาขึ้น งอเข่า ใช้มือประคองไว้ได้ขา ค้างไว้ นับ 1-8, 4 เซต เปลี่ยนขาซ้ายนับ 1-8, 4 เซต
15. ยืนยกขาขวาพับเข่าไปด้านหลัง ใช้มือจับข้อเท้าประคองไว้ ค้างไว้ นับ 1-8, 4 เซต จากนั้นเปลี่ยนข้างแล้วทำเหมือนเดิม
16. ก้าวขาขวาไปด้านหน้า ย่อขาหน้า ขาหลังตึง ยึดค้างไว้ นับ 1-8, 4 เซต จากนั้นเปลี่ยนข้างแล้วทำเหมือนเดิม
17. แยกขาออกด้านข้าง ใช้มือกดขาขวาย่อเข่าลง กดค้างไว้ นับ 1-8, 4 เซต จากนั้นเปลี่ยนข้างแล้วทำเหมือนเดิม
18. ยืนเขย่งบนปลายเท้า ค้างไว้ นับ 1-8, 4 เซต
19. ยืนบนส้นเท้า ค้างไว้ นับ 1-8, 4 เซต

20. ยืนหมุนข้อเท้าเป็นวงกลมขวา 4 วง, ซ้าย 4 วง
21. เดินปกติ แกว่งแขนสลับกับขา
22. เดินอเข่ายกสูงผิวหนัง แกว่งแขนสลับกับขา
23. เดินสวนสนาม เข้าเหยียดตรง คบเท้า

ท่าทางในการฝึกเอโรบิกน้ำขึ้น A1

24. ยืนเหยียดแขนไปด้านหน้า กระดกข้อมือขึ้น – ลง พร้อมกันทั้งสองข้าง 15 ครั้ง
25. ยืนเหยียดแขนไปด้านหน้า กระดกข้อมือขึ้น – ลง สลับข้างขวา – ซ้าย 30 ครั้ง (นับข้างขวาเป็น 1)
26. ยืนผลัดแขนทั้งสองไปด้านหน้าให้ตึง 15 ครั้ง
27. ยืนผลัดแขนไปด้านหน้าให้ตึงสลับแขนขวา – ซ้าย 30 ครั้ง (นับข้างขวาเป็น 1)
28. ยืนผลัดแขนทั้งสองเหยียดตึง ไปด้านหลังให้ตึง 15 ครั้ง
29. ยืนผลัดแขนเหยียดไปด้านหลังให้ตึงสลับแขน ขวา – ซ้าย 30 ครั้ง (นับข้างขวาเป็น 1)
30. ยืนผลัดแขนทั้งสองดันออกไปด้านข้างให้ตึง 15 ครั้ง
31. ยืนผลัดแขนดันออกด้านข้างให้ตึงสลับแขน แขนขวา – ซ้าย 30 ครั้ง (นับข้างขวาเป็น 1)
32. ยืนผลัดแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะให้ตึง 15 ครั้ง
33. ยืนผลัดแขนขึ้นเหนือศีรษะให้ตึงสลับแขนขวา – ซ้าย 30 ครั้ง (นับข้างขวาเป็น 1)
34. ยืนผลัดแขนทั้งสองลงด้านล่างข้างลำตัวให้ตึง 15 ครั้ง
35. ยืนผลัดแขนลงด้านล่างข้างลำตัวให้ตึงสลับแขน ขวา – ซ้าย 30 ครั้ง (นับข้างขวาเป็น 1)
36. ยืนเหยียดแขนทั้งสองตรงไปด้านหน้า กดแขนลงให้มาชิดข้างลำตัวเลยไปด้านหลัง 15 ครั้ง
37. ยืนเหยียดแขนตรงไปด้านหน้า กดแขนลงให้มาชิดข้างลำตัวเลยไปด้านหลังสลับแขนขวา – ซ้าย 30 ครั้ง (นับข้างขวาเป็น 1)
38. ยืนกางแขน กดแขนลงมาด้านล่าง ข้างลำตัวทั้งสองข้าง 15 ครั้ง
39. ยืนกางแขน กดแขนลงมาด้านล่าง ข้างลำตัวแขนขวา – ซ้าย 30 ครั้ง (นับข้างขวาเป็น 1)
40. ยืนกางแขน แล้วเหวี่ยงแขนทั้งสองข้าง มาประกบกันที่ด้านหน้า โดยไม่งอศอก 15 ครั้ง
41. ยืนกางแขน แล้วเหวี่ยงแขนทั้งสองข้าง ไปขวา – ซ้าย สลับกัน โดยไม่งอศอก 30 ครั้ง (นับข้างขวาเป็น 1)
42. ยืนกางศอกตั้งฉาก หมุนหัวไหล่ โดยยกศอกขึ้นแล้วกดคว่ำมือลงทั้งสองข้าง 15 ครั้ง
43. ยืนกางศอกตั้งฉาก หมุนหัวไหล่ โดยยกศอกขึ้นแล้วกดคว่ำมือลงสลับแขนขวา – ซ้าย 30 ครั้ง (นับข้างขวาเป็น 1)
44. ยืนกางแขน พับศอกทั้งสองข้างเข้าหาลำตัวในระดับหน้าอก 15 ครั้ง

45. ยืนกางแขน พับศอกข้างหนึ่ง ส่วนแขนอีกข้างหนึ่งเหยียดตรงสลับแขนขวา – ซ้าย 30 ครั้ง
(นับข้างขวาเป็น 1)
46. ยืนแขนชิดลำตัว ตั้งศอกระดับทรวง หมุนหัวไหล่ ให้มือทั้งสองมาประกบกันที่ด้านหน้า 15 ครั้ง
47. ยืนแขนชิดลำตัว ตั้งศอกระดับทรวง หมุนหัวไหล่ เหยียดแขนสลับขวา – ซ้าย 30 ครั้ง
(นับข้างขวาเป็น 1)
48. ยืนจับเอวบิดหมุนเอวไปด้านขวา 15 ครั้ง, ซ้าย 15 ครั้ง
49. ยืนจับเอวบิดหมุนเอวสลับขวา – ซ้าย 30 ครั้ง (นับข้างขวาเป็น 1)
50. ยืนมือทั้งสองจับท้ายทอย กดศอกลงเฉียงตัวมาด้านขวา 15 ครั้ง, ซ้าย 15 ครั้ง
51. ยืนมือทั้งสองจับท้ายทอย กดศอกลงเฉียงตัวสลับขวา – ซ้าย 30 ครั้ง (นับข้างขวาเป็น 1)
52. ยืนยกมือทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ เหยียดแขนให้ตึงโยกมาทางด้านขวา 15 ครั้ง, ซ้าย 15 ครั้ง
53. ยืนยกมือทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะเหยียดแขนให้ตึงสลับขวา – ซ้าย 30 ครั้ง (นับข้างขวาเป็น 1)
54. ยืนเหยียดขาตะไปด้านหน้าให้ตึง ขวา 15 ครั้ง, ซ้าย 15 ครั้ง
55. ยืนเหยียดขาตะไปด้านหน้าให้ตึง สลับขวา – ซ้าย 30 ครั้ง (นับข้างขวาเป็น 1)
56. ยืนเหยียดขาตะไปด้านหลังให้ตึง ขวา 15 ครั้ง, ซ้าย 15 ครั้ง
57. ยืนเหยียดขาตะไปด้านหลังให้ตึง สลับขวา – ซ้าย 30 ครั้ง (นับข้างขวาเป็น 1)
58. ยืนเหยียดขาตะไปด้านข้างนอกให้ตึง ขวา 15 ครั้ง, ซ้าย 15 ครั้ง
59. ยืนเหยียดขาตะไปด้านข้างนอกให้ตึง สลับขวา – ซ้าย 30 ครั้ง (นับข้างขวาเป็น 1)
60. ยืนเหยียดขาตะไปด้านข้างในให้ตึง ขวา 15 ครั้ง, ซ้าย 15 ครั้ง
61. ยืนเหยียดขาตะไปด้านข้างในให้ตึง สลับขวา – ซ้าย 30 ครั้ง (นับข้างขวาเป็น 1)
62. ยืนยกหัวเข่าขึ้น ขวา 15 ครั้ง, ซ้าย 15 ครั้ง
63. ยืนยกหัวเข่าขึ้น สลับขวา – ซ้าย 30 ครั้ง (นับข้างขวาเป็น 1)

ท่าทางที่ใช้ Cool down

64. ยืนมือขวาจับเอว มือซ้ายเหยียดขึ้นเหนือศีรษะให้ตึง โยกตัวเฉียงไปด้านขวา 10 ครั้ง
จากนั้นเปลี่ยนข้าง ทำท่าเดิมไปด้านซ้ายอีก 10 ครั้ง
65. ยืนมือจับเอว หมุนเอวเป็นวงกลมไปทางด้านขวา 10 รอบ, ซ้าย 10 รอบ
66. ยืนเตะเท้าเฉียงหน้า – หลัง สลับขาขวา – ซ้าย ข้างละ 20 ครั้ง
67. ยืนมือประสานกัน ยึดไปเหนือศีรษะให้แขนตึงซ้ายๆ 10 ครั้ง
68. ยึดเหยียดแขนตึงด้านล่าง หมุนหัวไหล่เป็นวงกลมไปด้านหลัง 10 รอบ

A2 (สัปดาห์ที่ 3-4)

ท่าทางในการฝึกแอโรบิกน้ำขึ้น A2

1. ย่ำเท้าอยู่กับที่
2. เตะเท้าไปด้านหน้า ซ้าย 15 ครั้ง และขวา 15 ครั้ง
3. เตะเท้าไปด้านหน้าสลับ ซ้าย - ขวา 30 ครั้ง
4. เตะเท้าด้านหลัง ซ้าย 15 ครั้ง ขวา 15 ครั้ง
5. เตะเท้าไปด้านหลัง สลับซ้าย-ขวา 30 ครั้ง
6. เตะเท้าออกด้านข้าง ซ้าย 15 ครั้ง ขวา 15 ครั้ง
7. เตะเท้าออกด้านข้าง สลับซ้าย-ขวา 30 ครั้ง
8. เตะเท้าเฉียงเข้าด้านใน ซ้าย 15 ครั้ง ขวา 15 ครั้ง
9. เตะเท้าเฉียงเข้าด้านใน สลับซ้าย - ขวา 30 ครั้ง
10. ยกเข่าไปด้านหน้า ซ้าย 15 ขวา 15 ครั้ง
11. ยกเข่าไปด้านหน้า สลับซ้าย - ขวา 30 ครั้ง
12. พับเข่าไปด้านหลัง ซ้าย 15 ครั้ง ขวา 15 ครั้ง
13. พับเข่าไปด้านหลัง สลับซ้าย ขวา 30 ครั้ง
14. ยกเข่าเพื่อออกด้านข้าง 90 องศา ซ้าย 15 ครั้ง ขวา 15 ครั้ง
15. ตีเข่าเฉียงเข้าด้านใน ซ้าย 15 ครั้ง ขวา 15 ครั้ง
16. ตีเข่าเฉียงเข้าด้านใน สลับซ้าย - ขวา 30 ครั้ง
17. ยกเข่าเพื่อออกด้านข้าง 90 องศา หุบเข่าด้านใน ซ้าย 15 ครั้ง ขวา 15 ครั้ง
18. ยกข้างเท้าเข้าด้านใน มือตะ แตะ ซ้าย 15 ครั้ง ขวา 15 ครั้ง
19. ยกข้างเท้าเข้าด้านในมือตะ แตะ สลับ ซ้าย - ขวา 30 ครั้ง
20. พับเข่าเฉียงไปด้านหลัง มือตะ แตะ ซ้าย 15 ครั้ง ขวา 15 ครั้ง
21. พับเข่าเฉียงไปด้านหลัง มือตะ สลับซ้าย - ขวา 30 ครั้ง
22. ก้าวเท้าไขว้ด้านหน้า มือกวาดใต้น้ำด้านหน้า เท้าซ้าย ก่อน 2 รอบ ครบแล้วเปลี่ยนเป็นเท้าขวา 2 รอบ
23. ก้าวเท้าไขว้ด้านหลัง มือกวาดใต้น้ำด้านหน้า เท้าซ้าย ก่อน 2 รอบ ครบแล้วเปลี่ยนเป็นเท้าขวา 2 รอบ
24. ก้าวเท้าไขว้หน้าสลับหลัง มือกวาดใต้น้ำด้านหน้า 3 รอบ
25. วิ่งอยู่กับที่ให้เร็วที่สุด 3 นาที

COOL DOWN

A3 (สัปดาห์ที่ 5-6)

UE+Trunk+LE

1. ยืนกางขา แขนเหยียดตรง เหวี่ยงแขนทั้งสองข้างด้านหน้า เป็นรูปครึ่งวงกลม พร้อมพับขาตรงข้ามกับแขนไปด้านหลัง สลับ ซ้าย - ขวา 30 ครั้ง
2. ยืนกางขา แขนเหยียดตรง เหวี่ยงแขนขึ้นพร้อมกันทั้งสองข้างไปด้านหนึ่ง กางขาขึ้นด้านตรงข้ามกับแขน สลับ ซ้าย - ขวา 30 ครั้ง
3. ยืนกางขา นิ้วมือประสานกัน แขนเหยียดตรงขึ้นเฉียงเหนือศีรษะไปข้างหนึ่ง ยกเข่าด้านตรงข้ามขึ้นพร้อมบิดลำตัว ลากแขนลงมาชิดเอว ไปทางด้านซ้าย 15 ครั้ง และขวา 15 ครั้ง (ตีเข่า)
4. ยืนกางขา นิ้วมือประสานกัน แขนเหยียดตรงขึ้นเฉียงเหนือศีรษะไปข้างหนึ่ง ยกเข่าด้านตรงข้ามขึ้นพร้อมบิดลำตัว ลากแขนลงมาชิดเอว สลับ ซ้าย - ขวา 30 ครั้ง
5. ยืนกางขา นิ้วมือประสานกัน แขนเหยียดตรงขึ้นเฉียงเหนือศีรษะไปข้างหนึ่ง ยกเข่าด้านตรงข้ามขึ้นพร้อมบิดลำตัว ลากแขนลงมาแล้วพับสอกเข้าข้างลำตัวระดับอก ไปทางด้านซ้าย 15 ครั้ง และขวา 15 ครั้ง (ตีเข่า พับสอก)
6. ยืนกางขา นิ้วมือประสานกัน แขนเหยียดตรงขึ้นเฉียงเหนือศีรษะไปข้างหนึ่ง ยกเข่าด้านตรงข้ามขึ้นพร้อมบิดลำตัว ลากแขนลงมาแล้วพับสอกเข้าข้างลำตัวระดับอก สลับ ซ้าย - ขวา 30 ครั้ง
7. ยืนกางขา แบมือขึ้นระดับอกนิ้วชิดติดกัน แล้วผลักแขนเฉียงไปด้านหน้าพร้อมบิดลำตัวไปทางด้านซ้าย 15 ครั้ง และขวา 15 ครั้ง
8. ยืนกางขา แบมือขึ้นระดับอกนิ้วชิดติดกัน แล้วผลักแขนเฉียงไปด้านหน้าพร้อมบิดลำตัว สลับ ซ้าย ขวา 30 ครั้ง
9. ยืนกางขา และแขน ก้มตัวลงเล็กน้อย ยกเท้าพร้อมเอามือด้านตรงข้ามแตะเท้าด้านหน้าสลับ ซ้าย - ขวา 30 ครั้ง (แตะสลับหน้า)
10. ยืนกางแขนและขาแอ่นตัวด้านหลัง พับเข่า มือด้านตรงข้ามแตะสลับเท้าด้านหลัง สลับ ซ้าย - ขวา 30 ครั้ง (แตะสลับหลัง)
11. ยืนกางขาและแขน เอียงลำตัว วาดแขนข้างหนึ่งข้ามศีรษะ มาแตะมือด้านตรงข้าม ไปทางด้านซ้าย 15 ครั้ง และขวา 15 ครั้ง
12. ยืนกางขาและแขน เอียงลำตัว วาดแขนข้างหนึ่งข้ามศีรษะ มาแตะมือด้านตรงข้าม สลับ ซ้าย - ขวา 30 ครั้ง

13. ยืนกางขาและแขน แขนเหยียดตรงอยู่ระดับศิวน้ำ วาดแขนข้างหนึ่งผ่านด้านหน้า มาตะมือนอกข้างหนึ่งพร้อมบิดลำตัว ไปทางด้านซ้าย 15 ครั้ง และขวา 15 ครั้ง
14. ยืนกางขาและแขน แขนเหยียดตรงอยู่ระดับศิวน้ำ วาดแขนข้างหนึ่งผ่านด้านหน้า มาตะมือนอกข้างหนึ่งพร้อมบิดลำตัว สลับ ซ้าย - ขวา 30 ครั้ง
15. ยืนกางขา และกางแขน พร้อมบิดลำตัวไปทางด้านซ้าย 15 ครั้ง และขวา 15 ครั้ง
16. ยืนกางขา และกางแขน บิดลำตัวสลับ ซ้าย - ขวา 30 ครั้ง
17. ยืนกางขา กำมือขึ้นระดับอก กางศอก แล้วตีศอกพร้อมบิดลำตัวไปด้านหลัง ซ้าย 15 ครั้ง และขวา 15 ครั้ง
18. ยืนกางขา กำมือขึ้นระดับอก กางศอก แล้วตีศอกพร้อมบิดลำตัวไปด้านหลัง สลับซ้าย - ขวา 30 ครั้ง
19. ยืนเท้าชิด เหยียดแขนตรงมือประกบกันขึ้นเหนือศีรษะ แล้วหมุนแขน-ลำตัว-สะโพก-หัว เข้า อยู่กับที่พร้อมกัน ไปทางด้าน ซ้าย-ขวา ด้านละ 30 ครั้ง
20. ยืนเท้าชิด เหยียดแขนตรงมือประกบกันขึ้นเหนือศีรษะ แล้วหมุนแขน-ลำตัว-สะโพก-หัว เข้า พร้อมกัน ในขณะที่ทำให้เคลื่อนที่เป็นวงกลมรอบตัว ไปทางด้าน ซ้าย 10 ครั้ง - ขวา 10 ครั้ง นับเป็น 1 set ให้ทำจำนวน 5 รอบ

Dumbbell + Jumping

ทุกๆท่า มือทั้งสองข้างจับ ดัมเบลล์ แล้วปฏิบัติดังนี้

21. กระโดด อยู่กับที่ ขาชิดตรง กอดัมเบลล์ ทั้งสองข้างลงใต้น้ำข้างลำตัว พร้อมกัน
22. กระโดด อยู่กับที่ ขาชิดตรง กอดัมเบลล์ ทั้งสองข้างลงใต้น้ำข้างลำตัว สลับข้าง ซ้าย-ขวา
23. กระโดด อยู่กับที่ ขาชิดย่อตัว ถือดัมเบลล์ กางแขนออกทั้งสองข้างระดับศิวน้ำ มือไขว้ด้านหน้า พร้อมกัน
24. กระโดด อยู่กับที่ ขาชิดย่อตัว ถือดัมเบลล์ กางแขนออกทั้งสองข้างระดับศิวน้ำ มือไขว้สลับข้าง ซ้าย-ขวา ทางด้านหน้า
25. กระโดด อยู่กับที่ ขาเดียวด้าน ซ้าย-ขวา พับเข่าด้านตรงข้ามสลับซ้าย-ขวาถือดัมเบลล์ กางแขนออกทั้งสองข้างระดับศิวน้ำ เหวี่ยงดัมเบลล์ขีดครึ่งวงกลมทางด้านหน้า พร้อมกัน
26. กระโดด อยู่กับที่ บิดลำตัว ซ้าย-ขวา ถือดัมเบลล์ งอแขนทั้งสองข้างไว้ที่หน้าอก เหวี่ยงสลับกับขาไปทางด้านตรงข้าม

27. กระโดด อยู่กับที่ ไหว้เท้าสลับ ซ้าย-ขวาถือดัมเบลล์ กางแขน และ หุบเข้า-ออก ใต้น้ำ ทางด้านข้างลำตัวพร้อมกันทั้งสองข้าง
28. กระโดด อยู่กับที่ กางขาเอียงตัวสลับซ้าย-ขวาถือดัมเบลล์ กางแขน และ หุบเข้า-ออก กดดัมเบลล์ สลับด้านข้างกับขาที่ยกขึ้น
29. กระโดด อยู่กับที่ แยก-หุบขาใต้น้ำ ด้านข้าง พร้อมกันทั้งสองขาถือดัมเบลล์ กางแขน และ หุบเข้า-ออก ใต้น้ำทางด้านข้างลำตัวพร้อมกันทั้งสองข้าง
30. กระโดด อยู่กับที่ แยก-หุบขาใต้น้ำ สลับด้านหน้า-หลัง พร้อมกันทั้งสองขาถือดัมเบลล์ เหยียดแขนใต้น้ำผ่านข้างลำตัว ด้านหน้า-หลัง พร้อมกันทั้งสองข้าง
31. กระโดด อยู่กับที่ แยก-หุบขาใต้น้ำ สลับด้านหน้า-หลัง พร้อมกันทั้งสองขาถือดัมเบลล์ เหยียดแขนใต้น้ำผ่านข้างลำตัว ด้านหน้า-หลัง สลับข้าง ซ้าย-ขวา
32. กระโดด อยู่กับที่ แยก-หุบขาใต้น้ำ X เอียงหน้า-หลัง สลับข้างซ้าย-ขวา พร้อมกันทั้งสองขาถือดัมเบลล์ กางแขน และ พับแขนแตะอก เข้า-ออก ระดับศอก ใต้น้ำ พร้อมกันทั้งสองข้าง
33. กระโดด อยู่กับที่ ยกเข่าด้านหน้า กดดัมเบลล์ แตะเข่า สลับข้างซ้าย-ขวา
34. กระโดด อยู่กับที่ ยกเข่าด้านหน้า กดดัมเบลล์ แตะเข่า พร้อมกันทั้งสองข้าง
35. กระโดด อยู่กับที่ กดดัมเบลล์ แตะเข่าข้างเท้าด้านใน สลับข้างซ้าย-ขวา
36. กระโดด อยู่กับที่ กดดัมเบลล์ แตะข้างเท้าด้านนอก สลับข้างซ้าย-ขวา
37. กระโดด อยู่กับที่ พบขาด้านหลัง สลับข้างซ้าย-ขวา ชกดัมเบลล์ ทางด้านหน้าพร้อมกันทั้งสองแขน
38. กระโดด อยู่กับที่ พบขาด้านหลัง สลับข้างซ้าย-ขวา ชกดัมเบลล์ ทางด้านหน้าสลับข้าง ซ้าย-ขวา
39. กระโดด อยู่กับที่ มือแตะ พบขาด้านหลัง พร้อมกันทั้งสองข้าง ชกดัมเบลล์ ทางด้านข้าง พร้อมกันทั้งสองแขน
40. กระโดดท่ากบ (แยกต้นขาออกทางด้านข้าง ปลายเท้าชิดติดกัน) ชกดัมเบลล์ ทางด้านข้าง พร้อมกันทั้งสองแขน

A4 (สัปดาห์ที่ 7-8)

ท่าที่ใช้ในการ Stretching และ Warm up

1. เดินปกติ แกว่งแขนสลับกับขา 2 รอบ
2. เดินงอเข่ากึ่งสูงผิวหน้า แกว่งแขนสลับขา 2 รอบ
3. เดินสวนสนาม เข้าเหยียดตรง ตบเท้า 2 รอบ
4. เดินก้าวเท้าชิดด้านข้าง ขวา 1 รอบ ซ้าย 1 รอบ

ท่าทางในการฝึกแอโรบิกน้ำดิน A4

5. กระโดดยกเข่าขวาขึ้น พร้อมผลักแขนซ้ายไปด้านหน้าให้ตึง สลับขวา – ซ้าย 40 ครั้ง
6. กระโดดเหยียดขาขวาตรงไปด้านหน้า พร้อมผลักแขนทั้งสองข้างลงด้านล่างข้างลำตัวให้ตึง สลับขวา – ซ้าย 40 ครั้ง
7. กระโดดเหยียดขาขวาตรงไปด้านหลัง พร้อมแกว่งแขนไปด้านหน้า สลับแขนขวา – ซ้าย 40 ครั้ง
8. ยืนกางแขน กระโดดเหยียดขาขวาไปด้านข้าง พร้อมกดแขนซ้ายลงมาด้านล่างข้างลำตัวตรงข้ามกับขา ทำสลับซ้าย-ขวา 40 ครั้ง
9. กระโดด อยู่กับที่ แยก-หุบขาได้น้ำ X เหยียดหน้า-หลัง สลับข้างซ้าย-ขวา พร้อมกันทั้งสองขา มือสองข้างสลับ ขวา-ซ้าย 40 ครั้ง
10. กระโดดเหยียดขาขวาไปด้านหลังให้ตึง พร้อมเอียงตัวยกแขนขวาเฉียงขึ้นด้านบน สลับขวา – ซ้าย 40 ครั้ง
11. กระโดดเหยียดขาขวาไปด้านข้างให้ตึง แล้วผลักแขนขวาเฉียงไปข้างหน้าพร้อมบิดลำตัวด้านตรงข้าม สลับขวา – ซ้าย 40 ครั้ง
12. กระโดดเหยียดขาเตะไปด้านใน แล้วเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างไปด้านตรงข้ามพร้อมบิดลำตัว สลับขวา – ซ้าย 40 ครั้ง
13. ยืนพับศอกทั้งสองข้างลำตัว แล้วยกเข่าด้านขวาขึ้น จากนั้นเหยียดแขนทั้งสองข้างไปด้านหน้า พร้อมเหยียดขาขวาไปด้านหลัง สลับขวา – ซ้าย 40 ครั้ง
14. กระโดดยกข้างเท้าขวาเข้าด้านใน มือซ้ายแตะข้อเท้าขวาด้านหน้า และพับเข้าซ้ายเฉียงไปด้านหลัง มือขวาแตะข้อเท้าซ้ายด้านหลัง สลับ ขวา - ซ้าย 40 ครั้ง
15. กระโดดเหยียดขาขวาออกด้านข้าง บิดลำตัวไปด้านซ้าย แล้วเหยียดแขนขวาชกลงด้านล่างข้างลำตัว สลับ ขวา-ซ้าย 40 ครั้ง

เคลื่อนที่ (น้ำระดับอก)

16. เดินก้าวเท้าชิดไปด้านขวา พร้อมยกแขนทั้งสองเหยียดตรงเหนือศีรษะ แล้วเอียงตัวโยกไปด้านขวา (ทำจนสุดขอบสระแล้วกลับมาด้านซ้าย)
17. ยืนกางศอกตั้งฉาก แล้วเดินก้าวเท้าขวาพร้อมมือซ้ายพับลง จากนั้นก้าวเท้าชิดพร้อมมือขวาพับลง สลับขวา-ซ้าย 40 ครั้ง
18. เดินก้าวเท้าไปด้านหน้า พร้อมวาดมือสองข้างจากกึ่งกลางลำตัวออกด้านนอกเป็นครึ่งวงกลม (ท่ากบ)
19. เดินก้าวเท้าไปด้านหลัง พร้อมวาดมือสองข้างออกไปด้านข้างประกบกันด้านหน้า (ท่ากบ)
20. เดินก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า พร้อมใช้มือซ้ายวาดน้ำผ่านข้างลำตัวไปด้านหลัง สลับขวา-ซ้าย (ฟรีสไตล์)
21. เดินก้าวเท้าขวาไปด้านหลัง แล้ววาดมือขวาจากข้างลำตัวไปด้านหน้า หมุนเป็นวงกลม สลับขวา-ซ้าย (กรรเชียง)
22. เดินก้าวเท้าขวาไขว้ด้านหน้า มือทั้งสองวาดลงได้น้ำด้านหน้าเป็นตัว X สลับขวา-ซ้าย (จนสุดขอบสระ)
23. เดินตีเข่าขวาเฉียงเข้าด้านใน พร้อมกางศอกทั้งสองข้างบิดลำตัวไปด้านตรงข้าม สลับขวา-ซ้าย
24. เดินก้าวถอยหลังพร้อมตีเข่าขวาเฉียงเข้าด้านใน แล้วกางศอกบิดลำตัวไปด้านตรงข้าม สลับขวา-ซ้ายเดินยกเข่าขวาด้านหน้า แล้ววาดเข่าออกด้านขวา 90 องศา แล้วมือทั้งสองหมุนด้านหน้า 1 รอบแล้ววาดออกด้านขวา ทำสลับขวา-ซ้าย
25. เดินเหยียดขาขวาไปด้านหน้าให้ตึง พร้อมวาดมือทั้งสองข้างมาแตะปลายเท้าด้านหน้า สลับขวา-ซ้าย
26. ยืนเท้าทั้งสองชิดกัน แล้วย่อเข่าบิดลำตัวหมุนเท้าทั้งสองไปด้านขวา และมือทั้งสอง (ทำจนสุดขอบสระแล้วกลับมาด้านซ้าย)
27. กระโดดโยกเอียงตัวไปด้านขวา แล้วมือทั้งสองข้างกำมัดชิดข้างลำตัว (ทำจนสุดขอบสระแล้วกลับมาด้านซ้าย)
28. เดินก้าวเท้าด้านหน้าพร้อมยกมือทั้งสองข้างขึ้นด้านบนสลับข้อมือ (ท่าบน-ล่าง-ข้าง-หน้า-หลัง)

A5 (สัปดาห์ที่ 9-10)

A5 Trunk + LE + dumbbell

Warm Up ทำเดินต่างๆ

1. ยืนกางขา กระโดดย่อเข่า มือทั้งสองข้างกด Noodle ลงใต้น้ำขึ้น-ลง ทางด้านหน้า พร้อมเหยียดขาไปด้านหลังทำสลับขา-ซ้าย
2. ยืนกางขา กระโดดย่อเข่า มือทั้งสองกด Noodle ลงใต้น้ำขึ้น-ลง ทางด้านหลัง พร้อมเหยียดขาตรงไปด้านหน้าทำสลับขา-ซ้าย
3. ยืนกางขา มือทั้งสองจับ Noodle กดเฉียงลงใต้น้ำด้านหน้า พร้อมเหยียดขาไปด้านตรงข้าม ทำขา-ซ้าย
4. ยืนกางขา มือทั้งสองจับ Noodle กดลงใต้น้ำด้านหน้า แล้วลากเป็นครึ่งวงกลม ไปด้านขวา-ซ้าย
5. ยืนกางขา มือทั้งสองจับ Noodle กดลงใต้น้ำด้านหลัง แล้วลากเป็นครึ่งวงกลม ไปด้านขวา-ซ้าย
6. ยืนกางขา มือทั้งสองจับ Noodle ชกลงใต้น้ำด้านหน้า ทำสลับขา-ซ้าย
7. ยืนกางขา มือขวาจับ Noodle กระโดดเอียงลำตัวไปด้านขวา แล้วกด Noodle ลงใต้น้ำทางด้านขวา พร้อมเหยียดขาซ้ายออกด้านข้าง ข้างละ 20 ครั้ง
8. ยืนกางขา มือทั้งสองจับ Noodle ชกไปด้านหน้า ทำสลับขา-ซ้าย
9. ยืนก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า 1 ก้าว มือทั้งสองข้างจับ Noodle ผลักไปด้านหน้าพร้อมกัน
10. ยืนกางขา มือทั้งสองจับ Noodle ผลักออกด้านข้าง ทางด้านขวาพร้อมกัน ทำขา-ซ้าย
11. ยืนใช้ฝ่าเท้ากดบน Noodle กดลงใต้น้ำด้านหน้าขึ้น-ลง (มือทั้งสองข้างจับปลาย Noodle ได้)
12. ยืนเหยียดขาตรงด้านหน้า ให้ข้อเท้าวางบน Noodle กดลงใต้น้ำด้านหน้าขึ้น-ลง ทำขา-ซ้าย
13. ยืนเหยียดขาตรงออกด้านข้าง ให้ฝ่าเท้าเหยียบบน Noodle กดลงใต้น้ำขึ้น-ลง ทำขา-ซ้าย ข้างละ 20 ครั้ง
14. ยืนพับขาด้านหลัง ให้ข้อเท้าด้านหน้ากด Noodle ลงใต้น้ำด้านหลังขึ้น-ลง ทำขา-ซ้าย ข้างละ 20 ครั้ง
15. ยืนใช้ฝ่าเท้ากดบน Noodle กดเฉียงลงใต้น้ำเข้าด้านใน พร้อมมือทั้งสองข้างจับปลาย Noodle ไว้ ทำขา-ซ้าย ข้างละ 20 ครั้ง

ทำ 2 คนขึ้นไป (ใช้ Noodle 2 เส้น)

(เดินก้าวไปขวาก่อน แล้วเดินกลับมาทางซ้ายมือ)

16. ยืนกางขา มือทั้งสองจับปลาย Noodle กดลงใต้น้ำข้างลำตัว พร้อมเหยียดขาตรงไปด้านหน้า สลับขวา-ซ้าย
17. เดินก้าวซิดไปด้านขวา พร้อมมือทั้งสองจับปลาย Noodle กดลงใต้น้ำข้างลำตัว ทำขวา-ซ้าย
18. ยืนกางขา มือทั้งสองจับปลาย Noodle กดลงใต้น้ำ ด้านหลัง พร้อมเหยียดขาตรงไปด้านหน้า สลับขวา-ซ้าย
19. เดินก้าวซิดไปด้านขวา พร้อมมือทั้งสองจับปลาย Noodle ลงใต้น้ำด้านหลัง ทำขวา-ซ้าย
20. ยืนกางขา มือทั้งสองจับปลาย Noodle เอียงตัวกด Noodle ลงใต้น้ำ ด้านข้างลำตัว ทำขวา-ซ้าย
21. เดินก้าวซิดไปด้านขวา มือทั้งสองจับปลาย Noodle เอียงตัวกด Noodle ลงใต้น้ำ ด้านข้างลำตัว ทำขวา-ซ้าย
22. ยืนกางขา มือทั้งสองจับปลาย Noodle กดลงใต้น้ำ แล้ววาด Noodle ไปทางด้านขวา-ซ้าย พร้อมก้นทั้งสองข้าง
23. เดินก้าวซิดไปด้านขวา พร้อมมือทั้งสองจับปลาย Noodle กดลงใต้น้ำ พร้อมวาด Noodle ไปทางด้านขวา-ซ้าย พร้อมก้นทั้งสองข้าง
24. ยืนกางขา มือทั้งสองจับปลาย Noodle กดลงใต้น้ำ พร้อมกางแขนและขาออกด้านข้าง แล้วลาก Noodle มาประกบกันด้านหน้า
25. เดินก้าวซิดไปด้านขวา พร้อมมือทั้งสองจับปลาย Noodle กดลงใต้น้ำ กางแขนออกด้านข้าง แล้วลาก Noodle มาประกบกันด้านหน้า
26. ยืนกางขา มือทั้งสองจับปลาย Noodle แล้วดึง Noodle เข้าหาลำตัว สลับขวา-ซ้าย พร้อมยกเข้า สลับขวา-ซ้าย

เคลื่อนที่

27. เดินก้าวเท้าซิดไปด้านขวา มือทั้งสองจับ Noodle กดลงใต้น้ำ แล้วเดินก้าวซิดกลับมาด้านซ้าย พร้อมกด Noodle ลงใต้น้ำ
28. เดินก้าวเท้าซิดไปด้านขวา พร้อมชก Noodle ไปด้านหน้า สลับขวา-ซ้าย
29. เดินก้าวเท้าไขว้ไปด้านขวา มือทั้งสองจับ Noodle กดลงใต้น้ำด้านหน้าแล้วลากไปด้านขวา จากนั้นเดินก้าวซิดกลับมาด้านซ้าย พร้อมกด Noodle ลงใต้น้ำด้านหน้าแล้วลากไปด้านซ้าย
30. ยืนกางขา มือทั้งสองจับ Noodle แล้วเดินก้าวซิดเฉียงขวาไป ด้านหน้า แล้วเตะขาเหยียดตรงด้านหน้า จากนั้นเดินกลับมาที่จุดเริ่ม แล้วเดินเฉียงซ้าย ด้านหน้า เตะขาเหยียดตรงด้านหน้า จากนั้นเดินกลับมาที่จุดเดิม (V หงาย)

31. ยืนกางขา มือทั้งสองจับ Noodle แล้วเดินก้าวซิดเฉียงขวาไป ด้านหลัง แล้วเตะขาเหยียดตรง ด้านหลัง จากนั้นเดินกลับมาที่จุดเริ่ม แล้วเดินเฉียงซ้าย ด้านหลัง เตะขาเหยียดตรงด้านหลัง จากนั้นเดินกลับมาที่จุดเดิม (V คว่ำ)

A6 (สัปดาห์ที่ 11-12)

A6 Dance

Warm Up ทำต่าง ๆ

1. ยืนผลักแขน ไปด้านหน้าให้ตึงสลับแขนขวา – ซ้าย
2. ยืนผลักแขนคั่นออกด้านข้างให้ตึงสลับแขน แขนขวา – ซ้าย
3. ยืนผลักแขนลงด้านล่างข้างลำตัวให้ตึงสลับแขน ขวา – ซ้าย
4. ยืนยกมือทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ เหยียดแขนให้ตึงโยกมาทางด้านขวา – ซ้าย
5. ยืนเตะเฉียงเข้าด้านใน พร้อมบิดลำตัว สลับซ้าย – ขวา
6. ยืนกางขา แขนมือขึ้นระดับอกนิ้วชิดติดกัน แล้วผลักแขนเฉียงไปด้านหน้าพร้อมบิดลำตัว สลับซ้าย ขวา
7. ยืนกางขา และแขน ก้มตัวลงเล็กน้อย ยกเท้าพร้อมเอามือด้านตรงข้ามแตะเท้าด้านหน้าสลับ ซ้าย - ขวา (แตะสลับหน้า)
8. ยืนกางแขนและขาแอ่นตัวด้านหลัง พับเข่า มือด้านตรงข้ามแตะสลับเท้าด้านหลัง สลับ ซ้าย - ขวา (แตะสลับหลัง)
9. ยืนตีเข่าเฉียงเข้าด้านใน พับศอกซ้ายกดลงที่เข่าขวา สลับ ซ้าย – ขวา
10. ยืนพับเข่าด้านหลัง พร้อมพับศอกไปด้านหลัง สลับขวา- ซ้าย
11. ยืนย่อเข่า เหยียดขาขวาตรงไปด้านหน้า พร้อมผลักแขนทั้งสองลงข้างลำตัว สลับขวา – ซ้าย
12. ยืนเหยียดขาขวาไปด้านข้างให้ตึง แล้วผลักแขนขวาเฉียงไปข้างหน้าทางด้านซ้าย สลับขวา – ซ้าย
13. ยืนกางขาขวาออกด้านข้าง บิดลำตัวไปด้านซ้าย แขนขวาชกลงด้านล่างข้างลำตัว สลับ ขวา- ซ้าย
14. ยืนเหยียดขาขวาไปด้านหน้าให้ตึง พร้อมวาดมือทั้งสองข้างมาแตะปลายเท้าด้านหน้า สลับ ขวา – ซ้าย
15. ยืนมือจับ Dumbbell ผลักแขนออกด้านข้างพร้อมกัน กระโดดเหยียดขาตรงไปด้านหน้า สลับขวา – ซ้าย

16. ยืนมือจับ Dumbbell กระโดดเหยียดขาตรงออกด้านข้างพร้อมพลิกแกนด้านตรงข้าม สลับ
ขวา – ซ้าย
17. ยืนมือจับ Dumbbell กระโดดเหยียดขาตรงออกด้านข้างพร้อมบิดลำตัวชกแขนลงด้านหน้า
ตรงข้าม
18. ยืนมือจับ Dumbbell กระโดดเหยียดขาตรงไปด้านหลังพร้อมพลิกแกนไปด้านหน้า สลับ
ขวา – ซ้าย
19. ยืนมือจับ Dumbbell เหยียดลงด้านข้างกระโดดสลับขาหน้าหลังพร้อมแกว่งแขนข้างลำตัว
20. ยืนมือจับ Dumbbell กระโดดรูปตัว x พร้อมกางแขนขึ้นลง
21. ยืนมือจับ Dumbbell ระดับพิวน์ กระโดดเตะขาเข้าด้านในสลับขวา – ซ้าย พร้อมเหวี่ยง
แขนบิดลำตัว ด้านตรงข้าม

*****ทำซ้ำจนครบ*****

*****สามารถนำอุปกรณ์เข้ามาเสริมได้*****

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ท่าทางในการออกกำลังกายแอโรบิกในน้ำลึก (Deep Water Aerobic Exercise)

D 1 (สัปดาห์ที่ 1-2)

+++ ยังไม่ใช้อุปกรณ์และยังยืนอยู่บริเวณน้ำตื้น +++

เป็นการกวาดแขนด้วยรูปแบบต่างๆ (ทำในน้ำระดับอกเท่านั้น)

1. ยืน.... วาดแขนระดับผิวน้ำ แนวหน้า-หลัง พร้อมกันทั้งสองแขน รูปวงกลมรอบตัว
2. ยืน.... วาดแขนระดับผิวน้ำ แนวหน้า-หลัง สลับแขน ซ้าย-ขวา รูปวงกลมรอบตัว
3. ยืน.... วาดแขนระดับผิวน้ำ แนวบน-ล่าง พร้อมกันทั้งสองแขน ซ้าย-ขวา รูปวงกลมหน้าลำตัว
4. ยืน.... วาดแขนระดับผิวน้ำ แนวบน-ล่าง สลับแขน ซ้าย-ขวา รูปวงกลมหน้าลำตัว
5. ยืน.... วาดแขนระดับผิวน้ำ แนวบน-ล่าง พร้อมกันทั้งสองแขน ซ้าย-ขวา รูปวงกลมด้านหลังลำตัว
6. ยืน.... วาดแขนระดับผิวน้ำ แนวบน-ล่าง สลับแขน ซ้าย-ขวา รูปวงกลมด้านหลังลำตัว
7. ยืน.... วาดแขนใต้น้ำ ผ่านข้างลำตัว แนวหน้า-หลัง พร้อมกันทั้งสองแขน
8. ยืน.... วาดแขนใต้น้ำ ผ่านข้างลำตัว แนวหน้า-หลัง สลับแขน ซ้าย-ขวา
9. ยืน.... วาดพับแขนระดับผิวน้ำ กวาดน้ำ เข้า-ออก ด้านหน้าลำตัว พร้อมกันทั้งสองแขน
10. ยืน.... วาดพับแขนระดับผิวน้ำ กวาดน้ำ เข้า-ออก ด้านหน้าลำตัว สลับแขน ซ้าย-ขวา
11. ยืน.... วาดพับแขนระดับผิวน้ำ กวาดน้ำ เข้า-ออก ด้านหลังลำตัว พร้อมกันทั้งสองแขน
12. ยืน.... วาดพับแขนระดับผิวน้ำ กวาดน้ำ เข้า-ออก ด้านหลังลำตัว สลับแขน ซ้าย-ขวา
13. ยืน.... วาดแขนใต้น้ำ กวาดน้ำ เข้า-ออก ด้านหน้าลำตัว พร้อมกันทั้งสองแขน
14. ยืน.... วาดแขนใต้น้ำ กวาดน้ำ เข้า-ออก ด้านหน้าลำตัว สลับแขน ซ้าย-ขวา
15. ยืน.... วาดแขนใต้น้ำ กวาดน้ำ เข้า-ออก ด้านหลังลำตัว พร้อมกันทั้งสองแขน
16. ยืน.... วาดแขนใต้น้ำ กวาดน้ำ เข้า-ออก ด้านหลังลำตัว สลับแขน ซ้าย-ขวา
17. ยืน.... วาดแขนใต้น้ำ กวาดน้ำ เข้า-ออก พับแขนสลับไป-มา ด้านซ้ายหน้า-ขวาหลัง และ ซ้ายหลัง-ขวาหน้า ของลำตัวพร้อมกันทั้งสองแขน
18. ยืน.... วาดแขนใต้น้ำ กวาดน้ำ เข้า-ออก พับแขนสลับไป-มา ด้านซ้ายหน้า-ขวาหลัง และ ซ้ายหลัง-ขวาหน้า ของลำตัว ทำทีละข้าง
19. ยืน.... วาดแขน เหยียดตัดผ่านด้านหน้าลำตัว แนว บน-ล่าง พร้อมกันทั้งสองแขนรูป X
20. ยืน.... วาดแขน เหยียดตัดผ่านด้านหน้าลำตัว แนว บน-ล่าง สลับแขนซ้าย-ขวา แนว X

D 2 (สัปดาห์ที่ 3-4)

+++ ยังไม่ใช้อุปกรณ์และยังยืนอยู่บริเวณน้ำตื้น +++

เป็นการกวาดแขนด้วยรูปแบบต่างๆ (ทำในน้ำระดับอกเท่านั้น)

1. ยืน.... วาดแขนระดับผิวน้ำ แนวหน้า-หลัง พร้อมกันทั้งสองแขน รูปวงกลมรอบตัว
2. ยืน.... วาดแขนระดับผิวน้ำ แนวหน้า-หลัง สลับแขน ซ้าย-ขวา รูปวงกลมรอบตัว
3. ยืน.... วาดแขนระดับผิวน้ำ แนวบน-ล่าง พร้อมกันทั้งสองแขน ซ้าย-ขวา รูปวงกลมหน้าลำตัว
4. ยืน.... วาดแขนระดับผิวน้ำ แนวบน-ล่าง สลับแขน ซ้าย-ขวา รูปวงกลมหน้าลำตัว
5. ยืน.... วาดแขนระดับผิวน้ำ แนวบน-ล่าง พร้อมกันทั้งสองแขน ซ้าย-ขวา รูปวงกลมด้านหลังลำตัว
6. ยืน.... วาดแขนระดับผิวน้ำ แนวบน-ล่าง สลับแขน ซ้าย-ขวา รูปวงกลมด้านหลังลำตัว
7. ยืน.... วาดแขนใต้น้ำ ผ่านข้างลำตัว แนวหน้า-หลัง พร้อมกันทั้งสองแขน
8. ยืน.... วาดแขนใต้น้ำ ผ่านข้างลำตัว แนวหน้า-หลัง สลับแขน ซ้าย-ขวา (ทำในน้ำระดับอกเท่านั้น)
9. กระโดด อยู่กับที่ ขาชิดตรง ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ – ลงใต้น้ำข้างลำตัว
10. กระโดด อยู่กับที่ ขาชิดย่อตัว มือกางออกทั้งสองข้าง – ลงใต้น้ำมือไขว้หน้า
11. กระโดด อยู่กับที่ ขาเดียวด้าน ซ้าย-ขวา พับเข่าด้านตรงข้ามสลับซ้าย-ขวา
12. กระโดด อยู่กับที่ บิดลำตัว ซ้าย-ขวา กอแขนทั้งสองข้างไว้ที่หน้าอก เหวี่ยงสลับกับขาไปทางด้านตรงข้าม
13. กระโดด อยู่กับที่ ไขว้เท้าสลับ ซ้าย-ขวา กางแขน และ หุบเข้า-ออก
14. กระโดด อยู่กับที่ กางขาเอียงตัวสลับซ้าย-ขวา กางแขนออก และ กดแขนสลับด้านข้างกับขาที่ยกขึ้น
15. กระโดด อยู่กับที่ แยก-หุบขาใต้น้ำ ด้านข้าง พร้อมกันทั้งสองขา กางแขน และ หุบเข้า-ออก
16. กระโดด อยู่กับที่ แยก-หุบขาใต้น้ำ ด้านหน้า-หลัง พร้อมกันทั้งสองขา เหวี่ยงแขนใต้น้ำผ่านข้างลำตัวสลับ หน้า-หลัง
17. กระโดด อยู่กับที่ แยก-หุบขาใต้น้ำ X เอียงหน้า-หลัง สลับข้างซ้าย-ขวา พร้อมกันทั้งสองขา มีสองข้างสลับ ซ้าย-ขวา
18. กระโดด อยู่กับที่ มือแตะ ยกเข่าด้านหน้า สลับข้างซ้าย-ขวา
19. กระโดด อยู่กับที่ มือแตะ ยกเข่าด้านหน้า ด้วยขาทั้งสองข้าง
20. กระโดด อยู่กับที่ มือแตะ ยกข้างเท้าด้านใน สลับข้างซ้าย-ขวา
21. กระโดด อยู่กับที่ มือแตะ ยกข้างเท้าด้านนอก สลับข้างซ้าย-ขวา

22. กระโดด อยู่กับที่ มือแตะ พับขาด้านหลัง สลับข้างซ้าย-ขวา
23. กระโดด อยู่กับที่ มือแตะ พับขาด้านหลัง ด้วยขาทั้งสองข้าง

+++ เริ่มใช้อุปกรณ์ Noodle และยืนอยู่ในบริเวณน้ำตื้น +++

กลุ่มท่า Noodle ด้านหน้าลำตัว (ทำในน้ำระดับอกเท่านั้น)

Noodle พาดผ่านหน้าอก รั้งไว้ทั้งสองข้างบีบผ่านส่วนปลายไปทางด้านหลัง

24. ยืนย่อขา ขึ้น-ลง ทั้งสองข้างพร้อมกัน กด Noodle ลงใต้น้ำทางด้านหน้า
25. ยืนย่อขา เอียงลำตัวและขา ซ้าย-ขวา สลับข้าง พร้อมกด Noodle ลงใต้น้ำทางด้านหน้า
26. ยืนกางขา โยกตัว สลับซ้าย-ขวา พร้อมกด Noodle ลงใต้น้ำทางด้านหน้า
27. ยืนกางขา แนวหน้า-หลัง โยกตัว สลับหน้า-หลัง พร้อมกด Noodle ลงใต้น้ำทางด้านหน้า
28. ยืนกางขาตรง หมุนบิดลำตัว พร้อมกด Noodle ลงใต้น้ำทางด้านหน้า
29. ยืนย่อขา หมุนบิดลำตัวและขา สลับซ้าย-ขวา ซ้าย-ขวา ทั้งสองข้าง พร้อมกด Noodle ลงใต้น้ำทางด้านหน้า
30. ยืนพับขา ขึ้น-ลง ทางด้านหลัง สลับซ้าย-ขวา พร้อมกด Noodle ลงใต้น้ำทางด้านหน้า
31. ยืนยกขา ขึ้น-ลง ยกข้างเท้าเข้าด้านใน สลับซ้าย-ขวา พร้อมกด Noodle ลงใต้น้ำทางด้านหน้า
32. ยืนยกขา ขึ้น-ลง ยกข้างเท้าออกด้านนอก สลับซ้าย-ขวา พร้อมกด Noodle ลงใต้น้ำทางด้านหน้า
33. ยืนเตะขา ขึ้น-ลง ยกขาด้านข้างตรง สลับซ้าย-ขวา พร้อมกด Noodle ลงใต้น้ำทางด้านหน้า
34. ยืนเตะขา ขึ้น-ลง ยกขาด้านหลังตรง สลับซ้าย-ขวา พร้อมกด Noodle ลงใต้น้ำทางด้านหน้า

กลุ่มท่า Noodle ด้านหลังลำตัว (ทำในน้ำระดับอกเท่านั้น)

Noodle พาดผ่านแผ่นหลัง รั้งไว้ทั้งสองข้างบีบผ่านส่วนปลายไปทางด้านหน้า

35. ยืนย่อขา ขึ้น-ลง ทั้งสองข้างพร้อมกัน กด Noodle ลงใต้น้ำทางด้านหลัง
36. ยืนย่อขา เอียงลำตัวและขา ซ้าย-ขวา สลับข้าง พร้อมกด Noodle ลงใต้น้ำทางด้านหลัง
37. ยืนกางขา โยกตัว สลับซ้าย-ขวา พร้อมกด Noodle ลงใต้น้ำทางด้านหลัง
38. ยืนกางขา แนวหน้าหลัง โยกตัว สลับหน้า-หลัง พร้อมกด Noodle ลงใต้น้ำทางด้านหลัง
39. ยืนกางขา หมุนบิดลำตัว พร้อมกด Noodle ลงใต้น้ำทางด้านหลัง
40. ยืนย่อขา หมุนบิดลำตัวและขา ซ้าย-ขวา สลับซ้าย-ขวา พร้อมกด Noodle ลงใต้น้ำทางด้านหลังยืนยกเท้า ขึ้น-ลง ทางด้านหน้า สลับซ้าย-ขวา พร้อมกด Noodle ลงใต้น้ำทางด้านหลัง

41. ยืนยกขา ขึ้น-ลง ยกข้างเท้าเข้าด้านใน สลับซ้าย-ขวา พร้อมกด Noodle ลงใต้น้ำทางด้านหลังยืน
ยกขา ขึ้น-ลง ยกข้างเท้าออกด้านนอก สลับซ้าย-ขวา พร้อมกด Noodle ลงใต้น้ำทางด้านหลัง
42. ยืนเตะขา ขึ้น-ลง ยกขาด้านหน้าตรง สลับซ้าย-ขวา พร้อมกด Noodle ลงใต้น้ำทางด้านหลัง
43. ยืนเตะขา ขึ้น-ลง ยกขาด้านข้างตรง สลับซ้าย-ขวา พร้อมกด Noodle ลงใต้น้ำทางด้านหลัง

กลุ่มท่า Noodle ด้านข้างลำตัว (ทำในน้ำระดับอกเท่านั้น)

บริเวณส่วนกลางของ Noodle พาดผ่านใต้รักแร้ข้างหนึ่ง โดยหนีบผ่าน ส่วนปลายไปทางด้านตรงข้ามของลำตัว

44. เอียงตัวเคลื่อนที่เดินเป็นแนวตรง ไปทางด้านข้างด้วยการเดิน ไปทางด้าน ซ้าย-ขวา
45. เอียงตัวเคลื่อนที่เดินเป็นวงกลม ไปทางด้านข้างด้วยการเดิน วนไปทางด้าน ซ้าย-ขวา

D 3 (สัปดาห์ที่ 5-6)

กลุ่มท่า Noodle ด้านหลังลำตัว (ทำในน้ำระดับอกเท่านั้น)

LOAD ความหนักของการทำท่า ***สองข้างพร้อมกันทำ 20 ครั้ง สลับข้างทำ 40 ครั้ง***

Noodle พาดผ่านแผ่นหลัง รักแร้ทั้งสองข้างหนีบผ่านส่วนปลายไปทางด้านหน้า

1. ยืนย่อขา ขึ้น-ลง ทั้งสองข้างพร้อมกัน กด Noodle ลงใต้น้ำทางด้านหน้า
2. ยืนย่อขา เอียงลำตัวและขา ซ้าย-ขวา สลับข้าง พร้อมกด Noodle ลงใต้น้ำทางด้านข้าง
3. ยืนย่อขา หมุนบิดลำตัวและขา สลับซ้าย-ขวา ซ้าย-ขวา ทั้งสองข้าง พร้อมกด Noodle ลงใต้น้ำทางด้านหน้า

ลอยตัว (ทำในน้ำลึก)

4. ลอยตัวยกขาทั้งสองข้างลอยขึ้นจากพื้น พร้อมงอสะโพก และเข่า พร้อมกัน (High Knee)
5. ลอยตัวยกขาทั้งสองข้างลอยขึ้นจากพื้น งอสะโพก และ เขยียดขาให้กว้างกว่าปกติ พร้อมกัน สลับซ้าย-ขวา (Stride)
6. ลอยตัวไขว้ขา เตะขาไขว้สลับ ทางด้านหน้าของลำตัว ซ้าย-ขวา (ท่ากรรไกรไขว้ขา)
Scissor Across Forward
7. ลอยตัวยกขาทำมุมตั้งฉากกับลำตัว เตะขาสลับ ซ้าย-ขวา ทางด้านหน้าลำตัว (ท่ากรรไกร)
Scissor Forward
8. ลอยตัวยกขาขึ้นพร้อมกันทั้งสองข้าง แนวหน้า-หลัง โดยขาด้านหน้างอเข่า – ขาด้านหลัง เขยียดตรง (Squat Front.-Back.)

9. ลอยตัวยกขาขึ้นพร้อมกันทั้งสองข้าง แนวข้างลำตัว สลับซ้าย-ขวา (Squat Left.-Right.)
10. ลอยตัว ขาเหยียดชิดติดกัน ไปทางด้านหน้า ยกขาและกคขาทั้งสองข้างขึ้น-ลงไปทางด้านหน้า พร้อมกัน ใช้ Noodle พยุงลอยตัว
11. ลอยตัว ขาเหยียดชิดติดกัน ไปทางด้านข้าง เหยียดขาทั้งสองข้างพร้อมกัน ไปทางด้าน ซ้าย-ขวา ใช้ Noodle พยุงลอยตัว
12. ลอยตัว ขาเหยียดชิดติดกัน ไปทางด้านหลัง ยกและกคขาทั้งสองข้างขึ้น-ลง ไปทางด้านหลัง พร้อมกัน ใช้ Noodle พยุงลอยตัว
13. ลอยตัว ขาเหยียดตรง และ เคลื่อนขาทั้งสองข้างขึ้น-ลง ไปในทิศทางแนวเฉียงหน้า-หลัง พร้อมกัน ใช้ Noodle พยุงลอยตัว เริ่มทางขวา เสร็จแล้ว ทำทางซ้าย
14. ลอยตัว เหยียดขาทำกบ แบบเท้าแตะกัน เวลางอขาขึ้นมาทางด้านข้างของลำตัว ใช้ Noodle พยุงลอยตัว
15. ลอยตัว เหยียดขาทำกบ แบบเท้าแยกออกจากกัน เวลางอขาขึ้นมาทางด้านข้างของลำตัว ใช้ Noodle พยุงลอยตัว
16. ลอยตัว กดปลาย Noodle ลงน้ำ พร้อม กางขา - หุบขาชิด ทางแนวด้านข้างลำตัว
17. ลอยตัว กดปลาย Noodle ลงน้ำ พร้อม งอเข่าทั้งสองข้าง ขึ้นตะออก โยกหน้า-หลัง
18. ลอยตัว กดปลาย Noodle ลงน้ำ พร้อมงอเข่า เอียงตัว สลับ ไปทางด้านซ้าย-ขวา
19. ลอยตัว กดปลาย Noodle ลงน้ำ พร้อมงอเข่า บิดเอว สลับ ไปทางด้านซ้าย-ขวา
20. ลอยตัว พร้อม เอียงตัวถีบขาสลับกัน วนเป็นวงกลมไปทางด้าน ซ้าย 3 รอบ ขวา 3 รอบ
21. ลอยตัว พร้อม นอนหงายเอนตัวเล็กน้อยปั่นสลับขา อยู่กับที่ เป็นเวลา 3 นาที

D 4 (สัปดาห์ที่ 7-8)

Deep water walking + Dumbbell

Warm Up กลุ่มท่า เดินเร็วในน้ำตื้นจำนวน 6 ท่า (ทำในน้ำระดับอกเท่านั้น)

1. ท่าเดินปกติ Lunges ก้าวยาวย่อเข่า สลับไปมาพร้อมแขน 2 รอบ
2. ท่าเดินปกติ High Knee ยกเข่าใกล้ผิวน้ำ สลับไปมาพร้อมชูเหยียดแขนทั้งสองข้างขึ้นตรงเหนือศีรษะ 2 รอบ
3. กระโดด Squat Jumps ย่อเข่า และ สะโพกทั้งสองข้าง แขนอยู่ข้างลำตัว กระโดดเหยียดขาทั้งสองไปด้านหน้าให้สูงที่สุด แล้วกลับท่าเดิม 2 รอบ
4. เดินเร็วงอเข่าทีละข้างให้มากจนสั่นเท้าชิดกัน สลับขาไป-มา ขณะงอเข่า งอศอกและแขนไปด้านหลัง เหยียดเข่าพร้อมเหยียดศอกแขนตรง

5. เดินเร็วไขว้ขาไปด้านข้างขาชิด พร้อมไขว้แขนด้านหน้าลำตัว กางขาออกพร้อมเปิดแขนออกด้านข้างลำตัว ทำสลับไปมา ทั้งด้านซ้าย-ขวา 2 รอบ
6. วิ่งถอยหลังปกติ หงายมือกางแขนอยู่ข้างลำตัว 1 รอบ วิ่งเร็ว 1 รอบ

Exercise กลุ่มท่า Deep water walking + Dumbbell จำนวน 15 ท่า (ทำในน้ำลึกเท่านั้น)

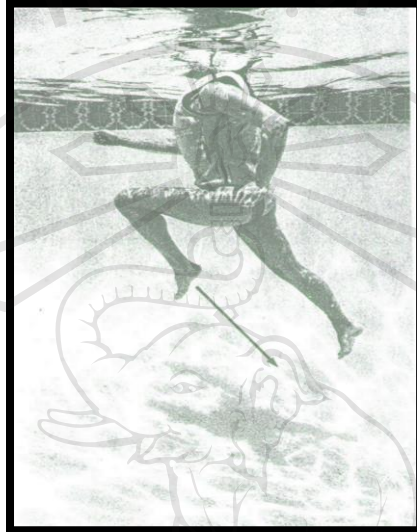
*** การลอยตัวในน้ำลึก ให้ใส่ Aqua Belt เพื่อพยุงและลำตัวให้ตั้งตรง***

ในขณะเดียวกัน ให้ถือ Dumbbell ประกอบการออกกำลังกาย ตลอดทุกท่า

7. ลำตัวตรง กางแขนข้างลำตัว กด Dumbbell ลงพร้อมกัน 20 ครั้ง
8. ลำตัวตรง กางแขนข้างลำตัว ลาก Dumbbell มาชิดด้านหน้าพร้อมกัน 20 ครั้ง
9. ลำตัวตรง กางแขนระดับพืชน้ำตั้งฉากกับลำตัว ลากแขนสองข้างเข้าชิดกันด้านหน้า พร้อมกางขาทั้งสองออกห่าง ลากแขนกลับท่าเริ่มต้นพร้อมหุบขาทั้งสองชิดกัน (กางขาออกด้านข้าง-หุบขาเข้าชิดกัน เข้า-ออก) (Flies) 20 ครั้ง
10. ลอยตัวในน้ำลึก งอศอกสลับเหยียด ไปมาด้านหน้า พร้อมขา เตะขาสลับซ้าย-ขวา ทางด้านหน้า-หลัง (Split Front-Back) 40 ครั้ง
11. ลอยตัวในน้ำลึก กดแขนทั้งสองข้างลงด้านข้าง พร้อมขา ไขว้ขาทั้งสองข้างสลับไป-มาได้ (Quick Scissor) 40 ครั้ง
12. ลำตัวตรงกางแขนตั้งฉาก กด Dumbbell ลงพร้อมงอเข้าทั้งสองให้สั้นเท่าชิดกัน งอสะโพกให้เข้าทั้งสองขึ้นสู่พืชน้ำ แล้วเหยียดสะโพกและเข้า กลับสู่ท่าลำตัวตรง (Power Frog Jump) 20 ครั้ง
13. ลำตัวตรง กางแขนตั้งฉาก พับงอเข้าให้ชิดหน้าอก เข้าชิดติดกันบิดลำตัว และเข้าไปด้านหนึ่ง แขนทั้งสองข้างบิดไปทางด้านตรงกันข้าม 40 ครั้ง (Knee Twist) 40 ครั้ง
14. ลอยตัวในน้ำลึก พับข้อศอกเข้าตะหน้าอก – กางแขนออกเฉียงทางด้านหน้า เหยียดขา ลงตรงทางด้านล่าง – เตะขาขึ้นเฉียงพร้อมกันทั้งสองขามาทางด้านหน้าลำตัว (V-kick) 20 ครั้ง
15. มือและขาเหยียดไปทางด้านเดียวกัน (Sideway Kick) 20 ครั้ง
16. ลำตัวตรง กางแขน และ เหยียดขาหน้าไปทางด้านหน้า แล้วเขียนวงกลมด้วยขา 20 ครั้ง
17. ลำตัวตรง กางแขน ขาชิดติดกัน เขียนวงกลมด้วยขาและเอว 20 ครั้ง
18. ลำตัวตรง กางแขน กางขาทั้งสองแยกจากกัน เข่างอตั้งฉาก ลากเข้ามาชิดติดกัน และกางออก 20 ครั้ง
19. ลำตัวตรง กางแขน งอเข้าข้างหนึ่งให้เท้าวางบนหัวเข่าอีกข้าง หุบขาและเข้าเข้าชิดตัว แล้วกางออกห่างจากตัว 20 ครั้ง

ทั้ง Dumbbell เปลี่ยนเป็นการปฏิบัติด้วย มือเปล่า ในน้ำลึก

20. Water Running ลำตัวตั้งตรง แกว่งแขนสลับขาในท่าวิ่ง โดยยกหัวเข้าสลับกับการเหยียดขาอย่างเต็มที่ วิ่งในน้ำ 3 นาที



21. Kangaroo Jump กระโดดไปด้านหน้า ขาชิดติดกันให้สูง 3 นาที

D 5 (สัปดาห์ที่ 9-10)

Deep water walking 100% - (Aqua Jogging)

1. Walking เดินในน้ำลึก ช้า 4 นาที ความเร็วชีพจร 80-100 ทำเดินปกติ เคลื่อนที่ไปด้านหน้า (ช้า)

- ชกแขนคู่ด้านหน้า 1 นาที / สลับแขน 1 นาที / ชกแขนคู่ด้านหน้า 1 นาที / สลับแขน 1 นาที /

2. Walking เดินในน้ำลึก เร็ว 4 นาที ความเร็วชีพจร 120-140 ทำเดินปกติ อยู่กับที่ (เร็ว)

- ชกแขนคู่ด้านหน้า 1 นาที / สลับแขน 1 นาที / ชกแขนคู่ด้านหน้า 1 นาที / สลับแขน 1 นาที /

3. Walking เดินในน้ำลึก ช้า 3 นาที ความเร็วชีพจร 80-100 ทำเดินปกติ เคลื่อนที่ไปด้านข้าง ซ้าย-ขวา (ช้า)

- กางไหล่พับศอกชิดอก - เขยียดศอกแขนคู่ด้านข้าง พร้อมกัน ที่ระดับผิวน้ำ 1 นาที
- กางไหล่พับศอกชิดอก - เขยียดศอกด้านข้าง สลับซ้าย-ขวา ที่ระดับผิวน้ำ 1 นาที
- กางไหล่พับศอกชิดอก - เขยียดศอกแขนคู่ด้านข้าง พร้อมกัน ที่ระดับผิวน้ำ 1 นาที

4. Walking เดินในน้ำลึก เร็ว 3 นาที ความเร็วชีพจร 130-150 ทำเดินปกติ เคลื่อนที่ไปด้านข้าง ซ้าย-ขวา (เร็ว)

- กางไหล่พับศอกชิดอก - เขยียดศอกด้านข้าง สลับซ้าย-ขวา ที่ระดับผิวน้ำ 1 นาที
- กางไหล่พับศอกชิดอก - เขยียดศอกแขนคู่ด้านข้าง พร้อมกัน ที่ระดับผิวน้ำ 1 นาที
- กางไหล่พับศอกชิดอก - เขยียดศอกด้านข้าง สลับซ้าย-ขวา ที่ระดับผิวน้ำ 1 นาที

5. Walking เดินในน้ำลึก ช้า 2 นาที ความเร็วชีพจร 80-100 ทำเดินแยกขาด้านข้าง อยู่ที่ (ช้า)

- แขนเขยียดตรงชิดกันทางด้านหน้า แล้ว กางแขนตรงออกพร้อมกันทางด้านข้าง ที่ระดับผิวน้ำ พร้อมกันทั้งสองข้าง 1 นาที
- งอศอก บิดลำตัว สลับซ้าย-ขวา 1 นาที

6. Walking เดินในน้ำลึก เร็ว 2 นาที ความเร็วชีพจร 140-160 ทำเดินแยกขาด้านข้าง อยู่ที่ (เร็ว)

- กางแขนซ้ายตรงออกทางด้านข้าง แขนขวา กางแขนพับศอกมือชิดอก ที่ระดับผิวน้ำ สลับไป-มา ทางด้านซ้าย-ขวา 1 นาที
- งอศอก บิดลำตัว สลับซ้าย-ขวา 1 นาที

7. Running วิ่งในน้ำลึก ช้า 1 นาที ความเร็วชีพจร 80-100 ทำวิ่งปกติ อยู่ที่ (ช้า)

- กางไหล่ งอศอก ระดับอก หมุนแขนท่อนล่าง วนซ้อนกันเป็นวงกลม ไปทางด้านหน้า Rolling 30 วินาที

- กางไหล่ งอศอก ระดับอก หมุนแขนท่อนล่าง วนซ้อนกันเป็นวงกลมไปทางด้านหลัง Rolling 30 วินาที
8. Running วิ่งในน้ำลึก เร็ว 1 นาที ความเร็วชีพจร 150-170 ทำวิ่งปกติ อยู่กับที่ (เร็ว)
- กางไหล่ งอศอก ระดับอก หมุนแขนท่อนล่าง วนซ้อนกันเป็นวงกลมไปทางด้านหน้า Rolling 30 วินาที
 - กางไหล่ งอศอก ระดับอก หมุนแขนท่อนล่าง วนซ้อนกันเป็นวงกลมไปทางด้านหลัง Rolling 30 วินาที

9. Running วิ่งในน้ำลึก ช้า 30 วินาที ความเร็วชีพจร 80-100 ทำวิ่งแยกขาข้างอยู่กับที่ (ช้า)
- วิ่งไปด้านหน้า แขนทั้งสองข้าง แกว่งสลับไป-มา ข้างลำตัว มือและแขน ผ่านใต้น้ำ
10. Running วิ่งในน้ำลึก เร็ว 30 วินาที ความเร็วชีพจร 170-190 ทำวิ่งแยกขาข้างอยู่กับที่ (เร็ว)
- วิ่งไปด้านหน้า แขนทั้งสองข้าง แกว่งสลับไป-มา ข้างลำตัว มือและแขน ผ่านใต้น้ำ

11. Running วิ่งในน้ำลึก ช้า 30 วินาที ความเร็วชีพจร 80-100 ทำวิ่งปกติ เคลื่อนที่อิสระ (ช้า)
- วาดแขนเป็นวงกลมแขนเหยียดตรงออกด้านข้าง สลับ วาดแขนเป็นวงกลมแขนชิดตรงไปด้านหน้า

CONCEPT

TIME	HR	RPE
4 min	80-100	10
4 min	120-140	14
3 min	80-100	10
3 min	130-150	15
2 min	80-100	10
2 min	140-160	16
1 min	80-100	10
1 min	150-170	17
30 sec. min	80-100	10
30 sec.min	170-190	19
1 min	80-100	10

D5 ACTIVITY

1. วิ่งเรียงแถวรอบสระ ก้มตัวเล็กน้อย วิ่งถึบขา เคลื่อนที่ไปทางด้านหน้า 4 รอบสระ
 2. วิ่งทแยงมุมสระ ตะเข็บด้านข้าง เคลื่อนที่ไปทางด้านหน้าแนว ZIGZAG 4 รอบสระ
 3. เรียงแถวตรงตอนลึก เอนตัวไปทางด้านข้างเล็กน้อย ถึบขา สลับ เคลื่อนที่ไปทางด้านข้าง ไป-กลับ 4 รอบ
 4. แบ่งเป็น 2 แถวเรียงหน้ากระดาน หันหน้าเข้าหากัน เอนตัวไปทางด้านข้างเล็กน้อย ถึบขา สลับ เคลื่อนที่ไปทางด้านข้าง ไป-กลับ 4 รอบ
 5. ทุกคน จับมือกันเป็นวงกลม โดยให้แต่ละคนหันหน้าเข้าในวงกลม จับมือคนด้านข้าง แล้ว เอนตัวไปทางด้านข้าง วิ่งวนไปทางซ้าย-ขวา จำนวน 2 รอบ
 6. ทุกคน จับมือกันเป็นวงกลม โดยให้แต่ละคนหันหน้าเข้าในวงกลมและปฏิบัติดังนี้
 - กด Dumbbell ลงสุดแขนทางด้านหน้าลำตัว ก้มตัวเล็กน้อย วิ่งถึบขา เคลื่อนที่ไปทางด้านหน้าเข้าหากันในวงกลม (Bicycle)
 - ถือ Dumbbell ทางด้านหน้า แล้วกอดให้แน่น แขนไว้ที่หน้าอก พร้อมเอนตัวนอนไปทางด้านหลัง ตะเข็บเคลื่อนที่ ออกนอกวงกลม
- โดยทั้ง 2 ท่าจะทำสลับไป-มา จนสุดขอบสระ จำนวน 4 รอบ

-----ทำต่อไปนี้ไม่มี Dumbbell-----

7. จับคู่ วิ่งวนไปทางด้านข้างลำตัวเป็นวงกลมกับคู่ วนไป-กลับ 4 รอบ

D 6 (สัปดาห์ที่ 11-12)

Deep water walking + Dumbbell

Exercise กลุ่มท่า Deep water walking + Dumbbell (ทำในน้ำลึกเท่านั้น)

*** การลอยตัวในน้ำลึก ให้ใส่ Aqua Belt เพื่อพยุงและลำตัวให้ตั้งตรง***

ในขณะเดียวกัน ให้ถือ Dumbbell ประกอบการออกกำลังกาย ตลอดทุกท่า

1. ลำตัวตรง ชก Dumbbell ไปด้านหน้า พร้อมขาวิ่งสลับซ้าย-ขวา 40 ครั้ง
2. ลำตัวตรง ชก Dumbbell ไปด้านข้าง พร้อมขาวิ่งสลับซ้าย-ขวา 40 ครั้ง
3. ลำตัวตรง ชก Dumbbell ลงข้างลำตัว พร้อมขาวิ่งสลับซ้าย-ขวา 40 ครั้ง
4. ลำตัวตรง ชก Dumbbell ลงด้านหลัง พร้อมขาวิ่งสลับซ้าย-ขวา 40 ครั้ง
5. ลำตัวตรง เขยียดแขนทั้งสองชิดกันด้านหน้า กด Dumbbell ลงพร้อมกัน 20 ครั้ง
6. ลำตัวตรง กางแขนข้างลำตัว กด Dumbbell ลงพร้อมกัน 20 ครั้ง
7. ลำตัวตรง กางแขนข้างลำตัว ลาก Dumbbell มาชิดด้านหน้าพร้อมกัน 20 ครั้ง
8. ลอยตัวในน้ำลึก งอศอกสลับเขยียดไปมาด้านหน้า พร้อมขาเตะขาสลับซ้าย-ขวา ทางด้านหน้า-หลัง (Split Front-Back) 40 ครั้ง
9. ลำตัวตรง กางแขนระดับผิวน้ำตั้งฉากกับลำตัว ลากแขนสองข้างเข้าชิดกันด้านหน้า พร้อมกางขาทั้งสองออกห่าง ลากแขนกลับท่าเริ่มต้นพร้อมหุบขาทั้งสองชิดกัน (กางขาออกด้านข้าง-หุบขาเข้าชิดกัน เข้า-ออก) (Flies) 40 ครั้ง
10. ลอยตัวในน้ำลึก กดแขนทั้งสองข้างลงด้านข้าง พร้อมไขว้ขาทั้งสองข้างสลับไป-มา ใต้น้ำ (Quick Scissor) 40 ครั้ง
11. ลำตัวตรง กางแขนตั้งฉาก พับงอเข้าให้ชิดหน้าอก เข้าชิดติดกันบิดลำตัว และเข้าไปด้านหนึ่ง แขนทั้งสองข้างบิดไปทางด้านตรงกันข้าม 40 ครั้ง (Knee Twist) 40 ครั้ง
12. ลอยตัว ขาเขยียดชิดติดกันไปทางด้านหน้า ยกขาและกดขาทั้งสองข้างขึ้น-ลงไปทางด้านหน้า พร้อมกด Dumbbell ลงด้านข้างลำตัว 20 ครั้ง
13. ลำตัวตรง กางแขน กางขาทั้งสองแยกจากกัน เข่างอตั้งฉาก ลากเข้ามาชิดติดกันด้านหน้า และ กางออก 40 ครั้ง
14. ลอยตัว กางแขนกด Dumbbell ลงข้างลำตัว พร้อม งอเข้าทั้งสองข้าง ขึ้นและออก แล้วเขยียดตรง ขึ้น-ลง 20 ครั้ง

15. ลอยตัว ทางแขนกด Dumbbell ลงข้างลำตัว พร้อม งอเข่าทั้งสองข้าง ขึ้นแตะอก แล้วเหยียดเฉียงลงทางด้านซ้าย-ขวา 20 ครั้ง

-----ทำต่อไปนี้ไม่มี Dumbbell-----

1. วิ่งปกติ จากนั้นเริ่มเร็วสลับกับช้า

TIME	CONCEPT	HR	RPE
4 min		80-100	10
4 min		120-140	14
3 min		80-100	10
3 min		130-150	15
2 min		80-100	10
2 min		140-160	16
1 min		80-100	10
1 min		150-170	17
30 sec. min		80-100	10
30 sec.min		170-190	19
1 min		80-100	10

*** สำหรับคนที่ลอยตัวในน้ำลึกไม่คล่อง สามารถใช้ Dumbbell ช่วยได้ ***

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ข
เอกสารยินยอมเข้าร่วมวิจัย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เอกสารชี้แจงโครงการวิจัย (ข้อมูลสำหรับอาสาสมัคร)

ชื่อโครงการวิจัย ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำระดับตื้นและลึก
สำหรับคนอายุ 30-50 ปี ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกิน

รายชื่อผู้วิจัย

สายระวี บุญปลั่ง¹, ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์², คลวี ลีลารุ่งระยับ³ ¹คณะบัณฑิตวิทยาลัย
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ^{2,3}ภาควิชาการภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

การศึกษา/วิจัยนี้เกี่ยวกับเรื่อง

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาถึงโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำระดับตื้นและลึก ในผู้ที่มีภาวะน้ำหนักตัวเกิน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครที่มีความสนใจในการลดน้ำหนัก อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 18 คน อายุ 30-50 ปี ออกกำลังกายที่ระดับความหนัก 60-80 %MHR เป็นเวลา 45 นาที ความถี่ 3 วัน/สัปดาห์ ติดต่อกัน 12 สัปดาห์ โดยจะทำการเปรียบเทียบดัชนีมวลกาย, อัตราส่วนเส้นรอบวงเอวต่อสะโพก, ความดันโลหิตขณะบีบตัวและคลายตัว, อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก, ร้อยละของไขมันในร่างกาย, ความคล่องแคล่ว และความอ่อนตัว ก่อนและหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายสัปดาห์ที่ 8 และ 12 สถานที่ทำการ คือ สระว่ายน้ำสันติธรรมพลาซ่า จังหวัดเชียงใหม่เปรียบเทียบข้อมูลทั้ง 3 ช่วงโดยใช้สถิติ one-way repeated measures ANOVA และเปรียบเทียบข้อมูลระหว่างชุด ด้วยสถิติ post-hoc analysis แบบ Least Significant Difference (LSD) ที่ระดับความเชื่อมั่น 0.05 แล้วแต่ความเหมาะสมของข้อมูล

ท่านจะได้ประโยชน์อะไรจากการศึกษา/วิจัยนี้

ท่านจะได้ลดน้ำหนักตัว สัดส่วนต่างๆของร่างกาย และเพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ รวมทั้งมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง หลังจากเข้าร่วมโปรแกรม

ท่านจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไร

ท่านจะต้องเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำระดับตื้นและลึกที่ระดับความหนัก 60-80 %MHR เป็นเวลา 45 นาที ความถี่ 3 วัน/สัปดาห์ ติดต่อกัน 12 สัปดาห์ ซึ่งจะมีกร

ทดสอบก่อนและหลังเข้าโปรแกรมสัปดาห์ที่ 8 และ 12 ท่านต้องพักผ่อนเพียงพอตามปกติอย่างน้อย 5-6 ชั่วโมง ก่อนการออกกำลังกาย และต้องไม่มีโรคประจำตัวที่ร้ายแรง รวมถึงโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าโปรแกรมด้วย

ค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมการวิจัย/ค่าตอบแทน

ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ขณะเข้าร่วมการศึกษา

อาการไม่พึงประสงค์/ความเสี่ยงจากการเข้าร่วมการวิจัยนี้

อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจในผู้ร่วมวิจัยบางท่านที่กลัวน้ำลึก เพราะต้องมีการลงน้ำลึกด้วย และบางท่านอาจเสี่ยงลื่นหกล้มได้

หากท่านได้รับบาดเจ็บจากการเข้าร่วมการศึกษา/วิจัย

หากท่านได้รับบาดเจ็บจากการเข้าโปรแกรมท่านสามารถบอกเลิกการเข้าร่วมการศึกษานี้ได้

ท่านจะอย่างไรหากท่านไม่ต้องการเข้าร่วมการศึกษา/วิจัย หรือหากท่านเปลี่ยนใจระหว่างเข้าร่วมศึกษา

ท่านสามารถบอกเลิกการเข้าร่วมการศึกษารั้งนี้ด้วยตนเองทั้งก่อนและขณะเข้าร่วมการศึกษา โดยบอกกับผู้ทำวิจัยหรือ โทร. 084-2228495

ใครจะรู้บ้างว่าท่านเข้าร่วมการศึกษา/วิจัยนี้

นอกจากผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมการศึกษาเท่านั้นที่ทราบว่าท่านเข้าร่วมการศึกษารั้งนี้ ข้อมูลทั้งหมดที่วัดจากตัวท่านจะไม่มีผู้อื่นทราบว่าเป็นของท่านนอกจากตัวท่านและผู้ทำวิจัยเท่านั้น

การปกป้องรักษาข้อมูล ข้อมูลใดบ้างที่จะถูกรวบรวมไว้จากการศึกษา/วิจัยนี้

ข้อมูลทั่วไป เช่น เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง สัดส่วนรอบวงเอวและสะโพก และข้อมูลที่ได้จากการวัดและทดสอบ เช่น ร้อยละไขมันในร่างกาย ความดันโลหิตขณะพัก อัตราการเต้นของหัวใจ ความคล่องแคล่ว และความอ่อนตัว จากการทดสอบ ข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับนอกจากตัวท่านและผู้วิจัยเท่านั้นที่ทราบ

หากท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษานี้ท่านสามารถติดต่อใครได้บ้าง

หากท่านมีคำถามหรือมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการศึกษาวิจัยนี้ หรือสงสัยว่าท่านกำลังได้รับบาดเจ็บจากการเข้าร่วมการวิจัยนี้ สามารถติดต่อคณะวิจัยได้ดังนี้

1. นางสาวสายระวี บุญปลั่ง โทร. 084-2228495
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ โทร. 081-5954546
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณวี ลีสารุ่งระยับ โทร. 081-5306447

ก่อนท่านจะตอบรับเข้าร่วมโครงการวิจัย เราจะตอบข้อสงสัยทุกอย่างที่ท่านมี เกี่ยวกับโครงการนี้ ถ้าท่านพร้อมและยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย โปรดเซ็นต์ลงนามในใบนี้

ลงนาม.....อาสาสมัคร
(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย
(นางสาวสายระวี บุญปลั่ง)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ค

ใบสมัครและแบบประเมินสุขภาพผู้เข้าร่วมโปรแกรม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ใบสมัครผู้เข้าร่วมโปรแกรม

ชื่อ - นามสกุล : ชื่อเล่น

Name in English :

วัน เดือน ปีเกิด/...../..... อายุ ปี ส่วนสูง ซม. น้ำหนัก กก.

สัญชาติ เชื้อชาติ ศาสนา

ที่อยู่ปัจจุบัน เลขที่ หมู่ที่ ถนน

ตำบล/แขวง อำเภอ/เขต

จังหวัด รหัสไปรษณีย์ โทรศัพท์

โทรศัพท์มือถือ e-mail

*** กรุณากลงเงินบุคคลที่ติดต่อได้ คือ

เกี่ยวข้องกับผู้สมัครเป็น ที่อยู่ โทร.

สำคัญมาก ต้องระบุ หากมีหรือเป็น ตามหัวข้อทางด้านล่างนี้

1. เคยป่วยหนักและเป็นโรคติดต่อร้ายแรงมาก่อนหรือไม่ เคย ไม่เคย

ถ้าเคย โปรดระบุชื่อโรค

.....

2. มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรังหรือไม่ ? เคย ไม่เคย

ถ้าเคย โปรดระบุชื่อโรค และ อาการ

.....

3. เคยประสบอุบัติเหตุ ที่มีผลต่อ กระดูก ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ที่ส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานของ ร่างกาย อวัยวะ หรือ ระบบประสาท มาก่อนหรือไม่ ? เคย ไม่เคย

ถ้าเคยโปรดระบุลักษณะของอุบัติเหตุ และ อาการ

.....

.....

แบบประเมินปัญหาสุขภาพของผู้เข้าร่วมโปรแกรม

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับตัวท่าน

ก. ข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ.....นามสกุล..... เพศ () ชาย () หญิง
 วันเดือนปีเกิด.....อายุ.....ปี.....เดือน.....
 ที่อยู่ปัจจุบัน.....

โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้.....

ข. พฤติกรรมสุขภาพ

1. ตอนนี้ท่านคิดว่าท่านมีปัญหาสุขภาพหรือไม่

ไม่มี มี ระบุ.....

2. เมื่อเริ่มมีปัญหาสุขภาพท่านจะจัดการอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ไปพบแพทย์ ออกกำลังกาย นอน

ไม่ทำอะไรเลย อื่นๆ ระบุ.....

3. ประเภทอาหารส่วนใหญ่ที่รับประทาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง

- ผักสด ผักนึ่ง ผักสลัด

- เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อวัว

- เนื้อปลา อาหารทะเล

4. ท่านคิดว่ามีกิจกรรมอะไรบ้างที่จำเป็นต่อการสร้างเสริมสุขภาพ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

พักผ่อนทำงานอดิเรก ออกกำลังกาย กินวิตามิน-อาหารเสริม

ไปพบแพทย์ นอน กินอาหารที่มีประโยชน์

ฝึกสมาธิ คู่มือไอสาริตการออกกำลังกาย

อื่นๆ ระบุ.....

5. ท่านทำกิจกรรมที่เลือกในข้อ 4 มากน้อยเพียงใด (โดยภาพรวม)

ไม่เลย น้อยมาก น้อย

ปานกลาง มาก

6. ท่านมักทำกิจกรรมในข้อ 4 ร่วมกับใคร

- คนเดียว ครอบครัว เพื่อนสนิท
 กิจกรรมกลุ่ม อื่นๆ ระบุ.....

7. ท่านออกกำลังกายหรือไม่

- ไม่ออกกำลังกาย
 ออกกำลังกาย ประเภทกีฬา..... ที่ครั้งต่อสัปดาห์..... ครั้งละ..... นาที

8. ปัจจุบันท่านสูบบุหรี่หรือไม่

- ไม่สูบ สูบ

9. ปัจจุบันท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือไม่

- ไม่ดื่ม ดื่ม

10. ท่านดูทีวีวันละกี่ชั่วโมง

- น้อยกว่า 3 ชั่วโมง 4-6 ชั่วโมง มากกว่า 6 ชั่วโมง

11. ท่านนอนหลับวันละกี่ชั่วโมง

- น้อยกว่า 6 ชั่วโมง 6-8 ชั่วโมง มากกว่า 8 ชั่วโมง

12. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

- ไม่มี มี โรคประจำตัว.....



ภาคผนวก ง
แบบบันทึกผลการทดสอบ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

แบบบันทึกผลการทดสอบ

ชื่อ - นามสกุล วันที่ทดสอบ..... ลำดับที่

แบบบันทึกผลการทดสอบโปรแกรม										
BMI		Nine Square Agility		WHR (นิ้ว.)	RHR (ครั้ง/ นาที)	BP (มม./ ปรอท)	ความ อ่อนตัว (ซม.)	Skinfold (ซม.)		
น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	Test (20 Sec.) (คะแนน)						Chest	Abdomen	Thigh (ซ)
		1	1	1	1	1	1	1	1	1
		2	2	2	2	2	2	2	2	2
		คะแนน		ค่าเฉลี่ย	3	ค่าเฉลี่ย	3	ค่าเฉลี่ย		
BMI =					ค่าเฉลี่ย		ค่าเฉลี่ย			

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก จ
แบบทดสอบสมรรถภาพ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Health Related Physical Fitness Test)

1. วัดค่าดัชนีมวลกาย Body Mass Index (BMI)

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความเหมาะสมระหว่างน้ำหนักตัวกับส่วนสูงของร่างกาย โดย

การชั่งน้ำหนัก และ วัดส่วนสูง นำมาคำนวณและเทียบเกณฑ์

อุปกรณ์ เครื่องชั่งน้ำหนัก , ที่วัดส่วนสูง

วิธีทดสอบ

1. ให้ผู้รับการทดสอบถอดรองเท้า
2. ชั่งน้ำหนัก โดยน้ำหนักมีหน่วยเป็น กิโลกรัม (กก.)
3. วัดส่วนสูง มีหน่วยเป็น เซนติเมตร
4. วิธีคำนวณ คือ น้ำหนัก (กิโลกรัม) / ความสูง (เมตร)²



ภาพประกอบ การชั่งน้ำหนัก และ การวัดส่วนสูง

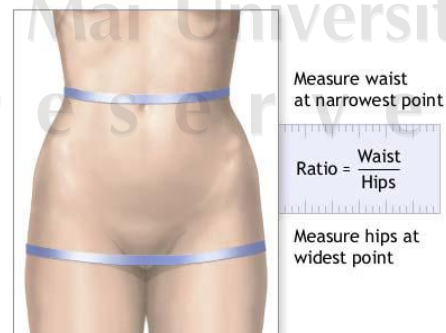
2. หาค่าสัดส่วนเส้นรอบวงของเอว และ สะโพก Waist Hip Ratio (WHR)

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความเหมาะสมระหว่างสัดส่วนของรอบเอว กับ รอบสะโพก

อุปกรณ์ สายวัด

วิธีทดสอบ

1. ให้ทำการวัดรอบเอว และรอบสะโพก โดยให้มีหน่วยเป็น นิ้ว
2. วิธีคำนวณ คือ รอบเอว / รอบสะโพก
3. บันทึกค่าที่ได้



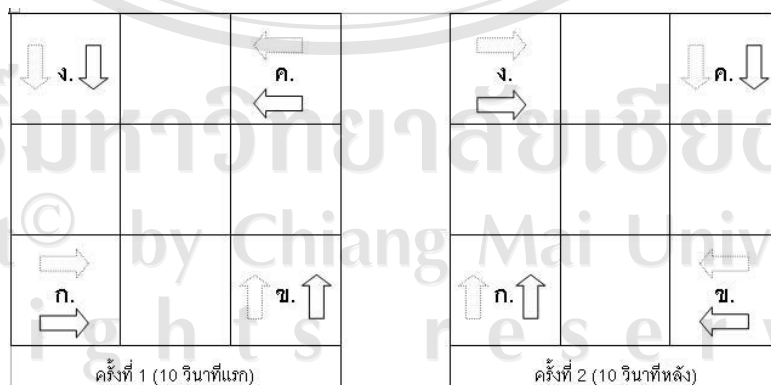
3. ทดสอบการทรงตัว และ ความคล่องแคล่ว แบบทดสอบ (Nine Square 20 Sec.)

วัตถุประสงค์ เพื่อชี้วัดถึงความคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัว ในขณะที่เคลื่อนที่ และความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางอย่างมีเป้าหมาย

อุปกรณ์ ตารางสี่เหลี่ยมจัตุรัสขนาด 120 x 120 เซนติเมตร (สำหรับหญิง) และขนาด 150 x 150 เซนติเมตร (สำหรับชาย) แล้วแบ่งภายในด้วยเส้นขนานเป็น 9 ช่องเท่าๆ กัน นาฬิกาจับเวลา

วิธีทดสอบ

- ยืนตรงในช่องสี่เหลี่ยม ก. เริ่มจับเวลาทดสอบรีบก้าวเท้าขวาออกด้านข้าง ไปสู่สี่เหลี่ยม ข. และชักเท้าซ้ายตาม
- ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้าสู่สี่เหลี่ยม ค. และชักเท้าซ้ายตาม
- ก้าวเท้าซ้ายออกด้านข้างสู่สี่เหลี่ยม ง. และชักเท้าขวาตาม
- ก้าวเท้าขวาไปด้านหลังสู่สี่เหลี่ยม ก. และชักเท้าซ้ายตาม แล้วทำไปเรื่อยๆเช่นนี้ให้เร็วที่สุดภายในเวลา 10 วินาที
- นับจำนวนเท้าทั้งสองข้างที่สัมผัสพื้นแต่ละช่องนับเป็น 1 ครั้ง นับจำนวน ครั้งที่ ก้าวได้ทั้ง 2 ทิศทาง และนำมารวมกัน
- การเคลื่อนไหวไปสู่สี่เหลี่ยมแต่ละช่อง จะต้องก้าวเท้าทีละเท้าและให้เท้าทั้งสอง ข้างสัมผัสภายในพื้นที่สี่เหลี่ยมแต่ละช่อง โดยไม่เหยียบเส้น และหันหน้าไปทางเดียวกันตลอดการทดสอบ



4. วัดค่าชีพจรขณะพัก Resting Hearth Rate (RHR) และ Blood Pressure (BP)

4.1 วัดค่าชีพจรขณะพัก Resting Hearth Rate (RHR)

วัตถุประสงค์ เพื่อการประเมินการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด

อุปกรณ์ นาฬิกาจับเวลา

วิธีทดสอบ

1. ให้ผู้ทดสอบพักอย่างน้อย 5-10 นาที
2. ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลาง ชำที่ถนัดสัมผัสบริเวณต้นคอด้านข้างที่ Carotid artery หรือ Radial artery ที่ด้านหน้าข้อมือข้างเดียวกับหัวแม่มือห่างจากข้อพับประมาณ 1-2 ซม. หรือใช้หูฟังวางที่ตำแหน่ง หน้าอก ฟังอัตราการเต้นของหัวใจ
3. บันทึกจำนวนครั้งที่หัวใจเต้น หรือชีพจรเต้น (ครั้งต่อนาที)
4. เปรียบเทียบค่ามาตรฐานในการประเมินผลจากตาราง



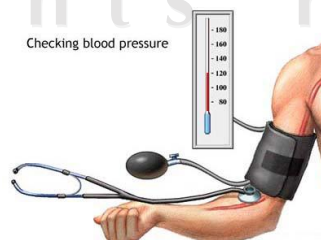
4.2 วัดค่าความดันโลหิตขณะพัก Blood Pressure (BP)

วัตถุประสงค์ เพื่อตรวจหาและประเมินความเสี่ยงจากความดันโลหิตสูง

อุปกรณ์ เครื่องวัดความดันโลหิตแบบปรอท หรือ Digital

วิธีทดสอบ

1. เครื่องมือ Digital Blood Pressure meter สามารถบอกค่าการวัดได้ทั้งชีพจรขณะพัก และความดันโลหิต
2. การวัดให้หงายมือวางราบกับโต๊ะ ค่าชีพจรที่ได้ไม่ควรเกิน 90 ครั้งต่อนาที และค่าความดันโลหิต ที่ได้ไม่ควรเกิน 140/90 ความห่างไม่ควรเกิน 40 มิลลิเมตรปรอท



5. การวัดความอ่อนตัว (Sit and Reach Test)

วัตถุประสงค์ เพื่อชี้วัดถึงความอ่อนตัว การยืดเหยียดกล้ามเนื้อขา

อุปกรณ์ Sit and Reach Box

วิธีทดสอบ

1. ให้ผู้รับการทดสอบนั่งเหยียดขาตรง ฝ่าเท้าตั้งฉากกับพื้น เท้าชิดกัน
2. เหยียดแขนตรงไปข้างหน้าแล้วค้อมก้มตัว ไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด และให้คงท่ามือทั้งสองที่ยึดไปนั้นค้างไว้
3. ห้ามโยกตัวหรืองอตัวอย่างแรง เพราะอาจเป็นอันตรายต่อกระดูกสันหลังได้ และขณะก้มตัวเข้าต้องตั้ง
4. คัดคะแนนจากระยะทางจากปลายนิ้วมือถึงปลายนิ้วเท้า ถ้าเลยนิ้วเท้าไป คัดคะแนนเป็นบวก ถ้าไม่ถึงนิ้วเท้าให้คัดคะแนนเป็นลบ



6. วัดค่าความหนาของชั้นผิวหนัง Skinfold

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินปริมาณไขมันในร่างกาย (Body Fat)

อุปกรณ์ Lange skin fold caliper

วิธีทดสอบ

1. มือซ้ายหนีบไขมันแล้วดึงผิวหนังขึ้นมาโดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้หนีบให้แน่น
2. มือขวาจับเครื่องมือวัดจัดปลาย caliper ให้ตั้งฉากกับชั้นไขมัน (skinfold) แล้วหนีบชั้นไขมันในระดับ ที่ต่ำกว่านิ้วทั้งสอง 1 เซนติเมตร
3. ไม่ควรให้แรงหนีบมากหรือน้อยเกินไป ให้พอมีความตึง อ่านค่าประมาณให้ใกล้เคียง 0.5 มิลลิเมตรวัดซ้ำ 2 ครั้ง ตั้งตำแหน่งต่อไปนี้

4. วัดซ้ำ 2 ครั้งตามตำแหน่งต่อไปนี้

ตำแหน่งที่วัด	ตำแหน่งทางกายวิภาค
Chest	แนวเฉียง (oblique fold) กึ่งกลางระหว่าง anterior axillary line กับ หัวนม (nipple) สำหรับผู้ชาย สำหรับผู้หญิงใช้ระยะ 1 ต่อ 3 จาก anterior axillary line ถึงหัวนม
Triceps	แนวตั้ง (vertical fold) ในแนว midaxillary line ระดับเดียวกับ xiphoid process
Abdomen	แนวตั้ง (vertical fold) ห่างจากสะดือในแนวระดับเดียวกันประมาณ 2 เซนติเมตร
Suprailiac	แนวเฉียง (diagonal fold) เหนือ iliac crest ในระนาบเดียวกับ anterior axillary line
Thigh	แนวตั้ง (vertical fold)



ภาคผนวก จ

ภาพการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาพ 5 แสดงการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรม

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวสายระวี บุญปลั่ง
วัน เดือน ปี เกิด	15 กันยายน 2527
ประวัติการศึกษา	<p>พ.ศ. 2542 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก</p> <p>พ.ศ. 2545 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนตากพิทยาคม จังหวัดตาก</p> <p>พ.ศ. 2549 วิทยาศาสตรบัณฑิต (วิทยาศาสตรกรรมการกีฬา) วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา</p>
ประวัติด้านกีฬา	<p>พ.ศ. 2553 นักกีฬาทีมชาติไทย ประเภท เรือพาย (Dragon Boat)</p> <p>3 เหรียญทองแดง กีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 16 ณ เมืองกวางโจว ประเทศจีน</p>

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved