

Body weight exercise #3

เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว

Crunch (บริหารหน้าท้อง)



- นอนหงาย ชันเข่า
วางมือไว้ที่หน้าขา
- ออกแรงยกตัวขึ้น
เลื่อนมือไปแตะหัวเข่า
โดยที่หลังส่วนล่างติดพื้น
ทำ 15 - 20 ครั้ง 3-5 รอบ

Russian Twist (บริหารท้องด้านข้าง)



- นั่งหลังตรง
เอนตัวไปด้านหลัง
ยกเท้าขึ้น มือถือสิ่งของ
- ออกแรงบิดลำตัว
สลับไปทางซ้าย-ขวา
ทำต่อเนื่องนาน 30 วินาที
3-5 รอบ

Double Crunch (บริหารท้องส่วนล่าง)



- นั่งหลังตรง
เอนตัวไปด้านหลัง
ยกเท้าขึ้น
ออกแรงเกร็งท้อง
- ดึงเข่าเข้าหาลำตัว
ทำ 5-20 ครั้ง 3-5 รอบ

Flexibility exercise

เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ



ทำแต่ละท่าค้างไว้ นับ 1-15 เป็น 1 รอบ ทำ 3 รอบ

Cardio	Body Weight	Flexibility
อย่างน้อย 150	อย่างน้อย 3	ควรทำ ทุกวัน
นาที/สัปดาห์	ครั้ง/สัปดาห์	

คำแนะนำเพิ่มเติม



ควรออกกำลังกายกลางแจ้ง
ด้วย เนื่องจากแสงแดด
ช่วงสายๆ ช่วยสร้างวิตามินดี
ที่ช่วยดูดซึมแคลเซียม



เพิ่มการเคลื่อนไหว
ในกิจวัตร
ประจำวัน



คำนึงถึง
สภาพร่างกาย
ไม่หักโหมเกินไป

เพิ่มกล้ามเนื้อ ปิดหุ่นดี หน้าจอตีว แบบง่ายๆ



ช่วงเวลาตีวี่ ดูละคร หรือโฆษณา เป็นโอกาสทอง
สำหรับการออกกำลังกายง่ายๆ ให้ครบทั้ง 3 รูปแบบ

Cardio exercise เพิ่มการเผาผลาญ
พัฒนาระบบการหายใจ และไหลเวียนเลือด



Body weight exercise
เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



Flexibility exercise
เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ



ทรูวิชั่นส์
คนไทยไร้พุง
รณรงค์ลดน้ำหนักคนไทย

FIT-D
.com

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ
สร้างเสริมสุขภาพ

Cardio exercise เพิ่มการเผาผลาญ พัฒนาระบบการหายใจ และไหลเวียนเลือด

Arms Swinging (แกว่งแขน)



- ยืนกางขา กว้างเท่าหัวไหล่
ออกแรงแกว่งแขนไป
ด้านหลัง โดยจับสะบักไว้
แขนทำมุมประมาณ 60°
- ปล่อยแขนมาด้านหน้า
ทำมุมประมาณ 30°
ทำต่อเนื่อง
อย่างน้อย 10 นาที

Jumping Jack (กระโดดตบ)



- ยืนกางขา กว้างเท่าหัวไหล่
แขนแนบลำตัว
- กระโดดตบ โดยแยกเท้า
กว้างกว่าช่วงไหล่
พร้อมกับยกแขนขึ้นด้านข้าง
ตบมือเหนือศีรษะ
เกร็งหัวไหล่ไว้
ทำต่อเนื่องอย่างน้อย 1-2 นาที

High Knees (ยกเข่าสูงอยู่กับที่เลียนแบบการวิ่ง)



- ย่ำเท้าอยู่กับที่
ยกเข่าสูง ต้นขาขนาน
กับพื้น สลับกันไปเรื่อย
ทำต่อเนื่องอย่างน้อย
1-2 นาที

Body weight exercise #1 เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อร่างกายส่วนล่าง

Squat (บริหารต้นขา-สะโพก)



- ยืนกางขา กว้างเท่าหัวไหล่
ยืดออก หลังตรง
- ย่อตัวลง ดันสะโพกไปด้านหลัง
เหมือนจะนั่ง เข่าไม่เลยปลายเท้า
ค้างไว้ 3-5 วินาที
- ออกแรงใช้ขาดันตัวขึ้น
ทำ 10-20 ครั้ง 3-5 รอบ

Back Lunges (บริหารต้นขา)



- ยืนกางขา กว้างเท่าสะโพก
ยืดออก หลังตรง
- ก้าวเท้าข้างหนึ่งไปด้านหลัง
งอเข่า ย่อตัวลง
- ใช้ขาที่อยู่ด้านหน้าดันตัวขึ้น
กลับสู่ท่าเริ่มต้น
ทำ 10-20 ครั้ง ทั้งซ้าย-ขวา
3-5 รอบ

Bridge (บริหารต้นขาด้านหลังและสะโพก)



- นอนชันเข้า
กางขากว้างประมาณหัวไหล่
- ออกแรงยกสะโพกขึ้น
ให้ลำตัวตรง
ค้างไว้ประมาณ 2 วินาที
- ค่อยๆ ลดสะโพกลงช้าๆ
จนสะโพกแตะพื้น
แล้วจึงดันสะโพกขึ้นอีกครั้ง
ทำ 15-20 ครั้ง 3 รอบ

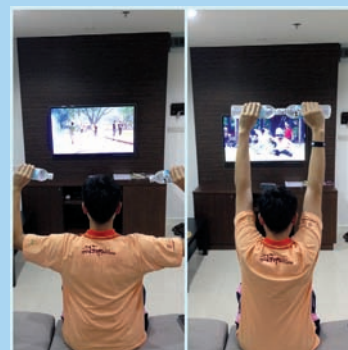
Body weight exercise #2 เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อร่างกายส่วนบน

Push Up (บริหารหน้าอก-ต้นแขนด้านหลัง)



- วางมือกว้างกว่าหัวไหล่
เกร็งลำตัวตรง
หลังไม่แอ่น
- งอข้อศอกลง
ออกแรงดันตัวขึ้น
ทำ 10-15 ครั้ง 3-5 รอบ

Shoulder Press (บริหารหัวไหล่)



- นิ่งลำตัวตรง มือทั้งสอง
ถือสิ่งของที่มีน้ำหนัก
เช่น ขวดน้ำ งอศอกตั้งขึ้น
เกร็งหัวไหล่
ต้นแขนขนานกับพื้น
- ออกแรงดันแขนขึ้นแนบใบหู
ทำ 20-25 ครั้ง 3-5 รอบ

Triceps Dip (บริหารต้นแขนด้านหลัง)



- วางมือไว้ที่เก้าอี้
เลื่อนตัวออกมาด้านหน้า
ให้ลำตัวอยู่ใกล้เก้าอี้
- งอศอกลง เกร็งแขน
ออกแรงดันตัวขึ้น
ทำ 10-15 ครั้ง 3-5 รอบ