

บทที่ 5

โปรแกรมนำเสนอ (Proposed Program) การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา สำหรับผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น

หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬานั้นเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นต่อมนุษย์มาก ไม่ว่าจะเป็นคนปกติหรือคนพิการ ซึ่งสำหรับคนปกติแล้วได้มีการออกกำลังกายและการเล่นกีฬากันอย่างกว้างขวาง แต่สำหรับคนพิการนั้นแทบจะไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากันเลย ทั้ง ๆ ที่ถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งสาเหตุใหญ่น่าจะมาจากความไม่สะดวกในการเดินทางไป ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกาย การขาดสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสำหรับผู้พิการโดยเฉพาะ และไม่มีเวลาในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอันเนื่องมาจากการทำงาน ซึ่งทำให้สุขภาพและสมรรถภาพที่ไม่ค่อยจะดีอยู่แล้วกลับแย่ลงไปอีก

จากเหตุผลดังกล่าวจึงจำเป็นต้องจัดโปรแกรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสำหรับผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น เพื่อสนองความต้องการของพวกเขา และช่วยเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นให้ดีขึ้น อันจะช่วยให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อปรับปรุงและเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ด้วยวิธีการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายมีความสมบูรณ์และสามารถปฏิบัติงานต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
2. เพื่อเตรียมพร้อมผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในประเภทอื่นต่อไป
3. เพื่อให้ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นเห็นคุณค่าและความจำเป็นในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

ระยะเวลาในการดำเนินงาน

เริ่มตั้งแต่ 1 มกราคม ถึง 31 ธันวาคม ของทุกปี (โปรแกรม 1 ปี)

วิธีดำเนินงาน

1. ให้ความรู้ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพื่อกระตุ้นให้ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นเห็นคุณค่า และเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ซึ่งประกอบไปด้วย

- หลักและวิธีการออกกำลังกาย
- ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย
- การปฐมพยาบาลและการช่วยเหลือตนเอง เมื่อเกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและจากการออกกำลังกาย เป็นต้น

ในการนำเสนอความรู้ อาจใช้วิธีการ บรรยายโดยเจ้าหน้าที่ หรือวิทยากรพิเศษ หรือให้ชม วิดีทัศน์ ภาพยนตร์ เป็นครั้งคราว หรือจัดทำจุลสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แจกเป็นรายเดือน หรือจัดทำเป็นเสียงตามสายในหน่วยงานเปิดให้ผู้พิการฟังทุกวัน โดยให้เลือก จัดดำเนินการตามความเหมาะสมของหน่วยงานนั้น ๆ

2. จัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาตามความต้องการของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น ซึ่งได้แก่

2.1 ประเภทของกิจกรรม ซึ่งควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลาและทักษะมาก แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพและสมรรถภาพ ได้แก่

- กายบริหาร เช่น กายบริหารท่ามือเปล่า กายบริหารประเภทใช้รถ และกายบริหารประเภทที่มีแรงต้านโดยใช้น้ำหนัก

- เปดอง

- กิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น กายบริหารประกอบเสียงเพลง

ซึ่งทั้งหมดล้วนเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกาย อาจเลือกใช้กิจกรรมอื่นหรือกิจกรรมที่แตกต่างจากตัวอย่างดังกล่าวข้างต้นก็ได้ โดยพิจารณาจากความ ต้องการและความสนใจของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น รวมทั้งความพร้อมของหน่วยงานนั้น ๆ

2.2 วันและเวลาในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ควรเป็นวันและเวลาที่ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นสะดวกและสามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ ช่วงเวลาเย็น วันศุกร์ วันเสาร์ และวันอาทิตย์ ซึ่งระยะเวลาในการออกกำลังกายไม่ควรน้อยกว่า 30 นาทีต่อหนึ่งครั้ง

3. มีการจัดการประกวดผู้พิการที่มีสุขภาพดีเด่นประจำปี และจัดให้มีการแข่งขันตามประเภทของกิจกรรมที่หน่วยงานได้จัดขึ้นตามโปรแกรม

4. จัดบุคลากรผู้รับผิดชอบประจำกิจกรรมหรือโครงการ คอยดูแลหรือสนับสนุนกิจกรรมให้ดำเนินไปได้ด้วยดี อันได้แก่

4.1 ผู้ฝึกสอน ซึ่งจะต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้

- ผู้ฝึกสอนที่มีความรู้เกี่ยวกับสภาพร่างกายของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น
- ผู้ฝึกสอนที่มีวุฒิทางพลศึกษา
- ผู้ฝึกสอนที่สามารถสอนได้หลายชนิดกีฬา
- ผู้ฝึกสอนที่มีสุขภาพ และบุคลิกภาพที่ดีเพื่อเป็นแบบอย่างแก่ผู้พิการที่นั่งบนรถ

เข็น

4.2 เจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกาย ได้แก่

- แพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อคอยให้คำปรึกษา และรักษาพยาบาลเบื้องต้น เมื่อเกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย
- เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย
- คนงานภารโรง คอยดูแลรักษาความสะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อย
- เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ และให้คำแนะนำบริการต่าง ๆ

5. จัดสถานที่สำหรับออกกำลังกายและเล่นกีฬาของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นให้เหมาะสม ซึ่งควรประกอบไปด้วย

- สนามกีฬาในร่ม
- สนามกีฬากลางแจ้ง
- ห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- ห้องปฐมพยาบาล

6. จัดวัสดุ อุปกรณ์ต่าง ๆ ให้ ให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นอันได้แก่

- จัดอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้ใช้มื่อใช้อย่างเพียงพอ
- จัดอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ออกแบบมาเป็นพิเศษเพื่อคนพิการ
- จัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น เช่น ทางลาด รวจับ และห้องน้ำ เป็นต้น
- จัดที่นั่งพักผ่อนให้ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นอย่างเพียงพอ

7. ประเมินผลสมรรถภาพทางกายของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น โดย

- ให้หน่วยงานหรือผู้รับผิดชอบจัดทำบัตรบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำตัวผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น
- มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นประจำทุก 1-2 เดือน เพื่อเปรียบเทียบและดูการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นผลมาจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

หน่วยงานหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น
2. ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นมีการออกกำลังกายและการเล่นกีฬากันมากขึ้น
3. ผู้พิการที่นั่งบนรถเข็นเห็นคุณค่าและความจำเป็นในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

งบประมาณ

1. งบประมาณสนับสนุนของหน่วยงานนั้น ๆ
2. เงินอุดหนุนจากหน่วยงานภาคเอกชนผู้สนใจหรือต้องการช่วยเหลือ

การประเมินผล

1. เปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงด้านสมรรถภาพทางกายของผู้ฝึกการที่นั่งบนรถเข็น ก่อนเริ่มโปรแกรม ขณะที่โปรแกรมดำเนินอยู่ และหลังจากสิ้นสุดโปรแกรม
2. ดูจากบัตรบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้ฝึกการที่นั่งบนรถเข็น
3. ติดตามสอบถามบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เพื่อทราบถึงปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการดำเนินงาน



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่างกิจกรรมกายบริหารเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย
ของผู้พิการที่นั่งบนรถเข็น

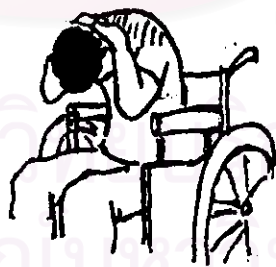
การบริหารร่างกายโดยทั่ว ๆ ไป แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ (นาวิน รัตนศิริกุล, 2531) ได้แก่

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up exercise) เป็นการยืดกล้ามเนื้อ กระตุ้นระบบการทำงานของหัวใจ และปอดให้พร้อม เพื่อเตรียมร่างกายไว้สำหรับการที่จะออกแรงมากยิ่งขึ้น
2. การสร้างสมรรถภาพทางกาย (Conditioning exercise) เป็นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ
3. กิจกรรมการสร้างระบบไหลเวียนภายในร่างกาย (Circulatory activities) เป็นการออกกำลังกายโดยใช้เวลานานกว่ากิจกรรมการสร้างสมรรถภาพทางกาย ซึ่งการออกกำลังกายแบบนี้ช่วยทำให้เกิดความคงทนของกล้ามเนื้อ และกระตุ้นให้ระบบการหายใจ และระบบการไหลเวียนของร่างกาย ทำงานได้ดีขึ้น

การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up exercise)

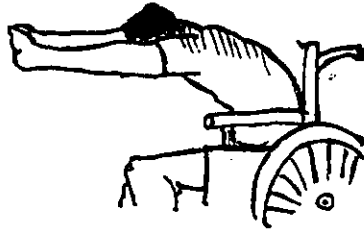
1. ทำยืดเส้นบริเวณต้นคอและหลัง

นั่งตัวตรงบนเก้าอี้รถเข็น มือทั้งสองข้างวางไว้ด้านหลังของศีรษะ ค่อย ๆ ก้มศีรษะลงเพื่อยืดเส้นบริเวณต้นคอและหลัง ดังรูป



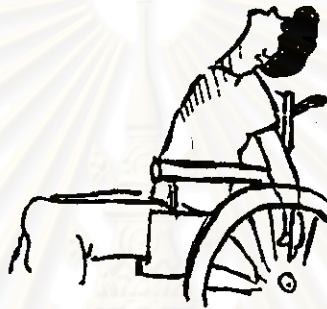
2. ทำยืดเส้นบริเวณต้นคอและบ่า

นั่งตัวตรง มือทั้งสองข้างประสานกัน เหยียดแขนตรงออกไปข้างหน้าพร้อมกับพลิกฝ่ามือเปิดออกไปด้านหน้า ก้มศีรษะลงเพื่อยืดเส้นบริเวณต้นคอและบ่า ดังรูป



3. ทำยืดเส้นบริเวณคอและบ่าด้านหน้า

นั่งเอามือจับพนักเก้าอี้ไว้ แขนงคอไปด้านหลัง เพื่อยืดกล้ามเนื้อบริเวณคอและบ่าด้านหน้าให้เต็มที่ ดังรูป



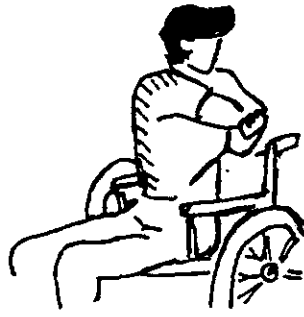
4. ทำยืดเส้นบริเวณคอและบ่าด้านข้าง

ใช้มือซ้ายจับข้อศอกขวาที่สอดไหล่หลังไว้ ดึงมาทางซ้ายของลำตัวพร้อมกับเอียงศีรษะไปทางซ้าย ระวังอย่าอ้าคอออกมากเกินไป จากนั้นเปลี่ยนสลับทำอีกข้างหนึ่ง ดังรูป



5. ทำยืดเส้นบริเวณหัวไหล่และลำตัวด้านข้าง

วางมือขวาพาดบนไหล่ซ้าย ใช้มือซ้ายจับที่ข้อศอกขวาและดึงไปทางซ้าย พร้อมกับบิดตัวไปทางซ้าย จนกระทั่งรู้สึกว่หัวไหล่และลำตัวด้านข้างตึง จากนั้นเปลี่ยนสลับมาทำอีกข้างหนึ่ง ดังรูป



6. ทำยืดเส้นบริเวณต้นแขนด้านหลังและลำตัวด้านข้าง

ยกแขนซ้ายของข้อศอกไว้ด้านหลังศีรษะ มือขวาจับข้อศอกซ้ายดึงลงข้างล่าง พร้อมกับเอนตัวไปทางขวา จากนั้นเปลี่ยนสลับทำอีกข้าง ดังรูป



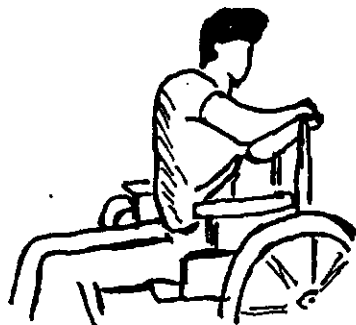
7. ทำยืดเส้นบริเวณอกและหน้าท้อง

นั่งตัวตรง ขูแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะ และเอนตัวไปข้างหลังอย่างช้า ๆ ดังรูป



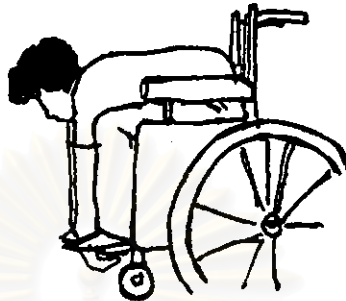
8. ทำยืดเส้นบริเวณเอวและลำตัวด้านข้าง

นั่งตัวตรงบนเก้าอี้รถเข็น เอี้ยวตัวบิดกลับหลัง เอามือทั้งสองข้างจับที่พนักพิง โดยทำสลับไปทางซ้ายและทางขวา ดังรูป



9. ทำยืดเส้นบริเวณหลัง

นั่งตัวตรงบนเก้าอี้รถเข็น แล้วค่อย ๆ ก้มตัวลง โดยให้มือขวาจับที่วางเท้าด้านขวา และมือซ้ายจับที่วางเท้าด้านซ้าย ดังรูป



หมายเหตุ ทำการยืดเส้นทุกครั้งควรทำค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที และควรปฏิบัติก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง

การสร้างสมรรถภาพทางกาย (Condition exercise)

1. กายบริหารท่ามือเปล่า

1.1 ท่าบริหารกล้ามเนื้อคอด้านหน้า

ประโยชน์ที่ได้รับ : เสริมสร้างสมรรถภาพกล้ามเนื้อคอด้านหน้า

ประสานมือวางไว้ที่หน้ามาก พยายามดันศีรษะไปข้างหลัง ในขณะที่เดียวกันก็เกร็งลำคอพยายามก้มศีรษะไปข้างหน้าให้ได้ ดังรูป



1.2 ท่าบริหารกล้ามเนื้อคอด้านหลัง

ประโยชน์ที่ได้รับ : เสริมสร้างสมรรถภาพกล้ามเนื้อคอด้านหลัง

ประสานมือไว้วางไว้ด้านหลังศีรษะ พยายามก้มศีรษะให้ลงไปชิดหน้าอกให้ได้ ในขณะที่เดียวกันก็เกร็งลำคอต้านแรงกดดันไว้ พยายามออกแรงทั้งสองด้านให้เต็มที่เสมอ ดังรูป



1.3 ทำบริหารกล้ามเนื้อคอด้านข้าง

ประโยชน์ที่ได้รับ : เสริมสร้างสมรรถภาพกล้ามเนื้อคอด้านข้าง

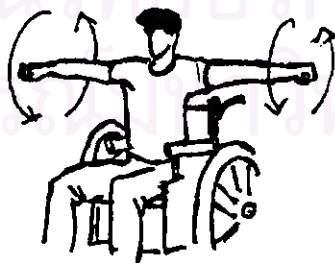
ใช้มือขวาพยายามดันศีรษะด้านขวาไปทางซ้ายให้ลงถึงไหล่ ในขณะเดียวกันพยายามเกร็งลำคอต้านแรงดันไว้ ให้ศีรษะกลับไปทางไหล่ขวาให้ได้ จากนั้นเปลี่ยนสลับทำอีกข้าง ดังรูป



1.4 ทำหมุนแขน (Arms Circling)

ประโยชน์ที่ได้รับ : เสริมสร้างสมรรถภาพกล้ามเนื้อหัวไหล่

นั่งตัวตรง กางแขนออกไปข้างลำตัวให้ขนานกับพื้น แขนตั้ง หมุนแขนเหมือนวาดวงกลมทางด้านข้าง โดยหมุนไปข้างหน้า จากนั้นก็หมุนไปข้างหลังบ้าง โดยทำนี้จะต้องปฏิบัติอย่างรวดเร็ว ดังรูป



1.5 ทำบิดศอกและเข่า (Bend and Twist)

ประโยชน์ที่ได้รับ : เสริมสร้างสมรรถภาพกล้ามเนื้อหลังและลำตัวด้านข้าง

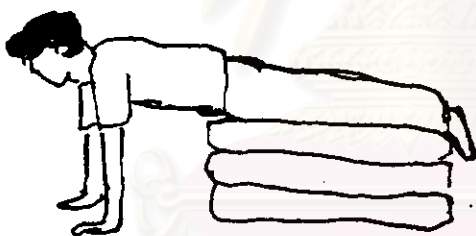
นั่งตัวตรง ประสานมืออยู่ด้านหลังของศีรษะ ก้มตัวลงเอาข้อศอกซ้ายแตะเข่าขวา จากนั้นกลับสู่ท่าเริ่มต้น แล้วก้มตัวเอาข้อศอกขวาแตะเข่าซ้าย ทำสลับกันเช่นนี้เรื่อยไป ดังรูป



1.6 ทำดันพื้น (Push-up)

ประโยชน์ที่ได้รับ : เสริมสร้างสมรรถภาพกล้ามเนื้อหน้าอก หัวไหล่ และต้นแขนด้านหลัง

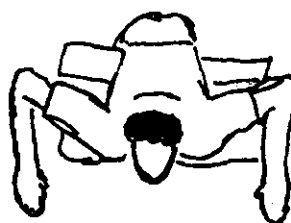
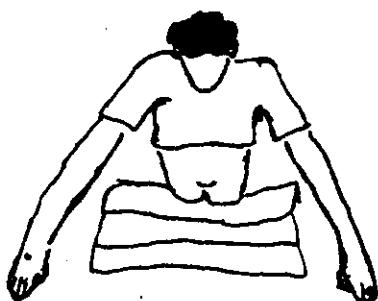
คว่ำหน้าลงโดยให้ส่วนของร่างกายตั้งแต่เอวลงไปวางราบอยู่บนพื้นหรือเบาะที่สูงกว่าพื้นห้อง วางมือทั้งสองข้างลงบนพื้นห้อง ห่างกันประมาณช่วงไหล่ แขนตั้ง จากนั้นให้ลดลำตัวลงโดยการงอข้อศอกจนกระทั่งหน้าอกสัมผัสพื้น แล้วยกลำตัวขึ้นกลับสู่ตำแหน่งเดิม ดังรูป



1.7 ทำดันพื้นแบบมือกว้าง (Wide-Grip Push-up)

ประโยชน์ที่ได้รับ : (เหมือนท่าที่ 1.6) เสริมสร้างสมรรถภาพกล้ามเนื้อหน้าอกส่วนบนโดยเฉพาะ

วิธีปฏิบัติเหมือนกับท่าที่ 1.6 ทุกอย่างเพียงแต่มือทั้งสองที่วางอยู่บนพื้นนั้น จะต้องห่างกันมากกว่าช่วงไหล่ ดังรูป



1.8 ทำดันพื้นแบบมือใกล้ (Close-Grip Push-up)

ประโยชน์ที่ได้รับ : (เหมือนกับท่าที่ 1.6) เสริมสร้างสมรรถภาพกล้ามเนื้อตรงบริเวณกลางอกโดยเฉพาะ

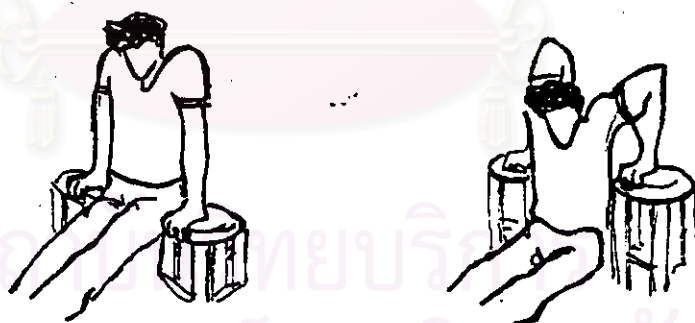
ท่าเริ่มต้นทำเหมือนกับท่าที่ 1.6 ทุกอย่าง เพียงแต่ให้ฝ่ามือทั้งสองชิดกันและปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า สำหรับการลดตัวลงนั้น ให้ลดตัวลงจนหน้าอกแตะถูกหลังมือ แล้วจึงยกลำตัวขึ้นกลับสู่ตำแหน่งเดิม ดังรูป



1.9 ท่าแชร์ พูช-อัพ (Chair Push-up)

ประโยชน์ที่ได้รับ : เสริมสร้างสมรรถภาพกล้ามเนื้อหัวไหล่และต้นแขนด้านหลัง โดยเฉพาะ

นั่งระหว่างเก้าอี้สองตัว โดยที่มือทั้งสองวางอยู่บนเก้าอี้แต่ละข้าง จากนั้นก็ยกตัวขึ้นจนสุดแขน แล้วค้างไว้สักครู่ก่อนที่จะลดตัวลงกลับสู่ตำแหน่งเดิม ดังรูป



1.10 ท่าบริหารกล้ามเนื้อท้องอย่างง่าย (Basic Crunch)

ประโยชน์ที่ได้รับ : เสริมสร้างสมรรถภาพกล้ามเนื้อหน้าท้องนอนหงายราบไปกับพื้น มือประสานกันไว้ที่ด้านหลังของศีรษะ จากนั้นให้ยกไหล่ขึ้นโดยใช้แรงจากกล้ามเนื้อท้องเป็นตัวยก (ไม่ใช่แรงจากมือยกศีรษะ) ค้างไว้สักครู่โดยการเกร็งกล้ามเนื้อท้องไว้ จากนั้นจึงค่อย ๆ ลดไหล่ลงกลับสู่ที่เดิม ดังรูป



1.11 ทำลุก-นั่ง (Sit-up)

ประโยชน์ที่ได้รับ : เสริมสร้างสมรรถภาพกล้ามเนื้อหน้าท้อง

นอนหงายราบไปกลับพื้นและยืดส่วนขาให้ติดนิ่งอยู่กับพื้น ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ เกร็งกล้ามเนื้อท้องลุกขึ้นมาอยู่ในท่านี้ จากนั้นก้มตัวให้ปลายนิ้วมือแตะปลายเท้า แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น ดังรูป



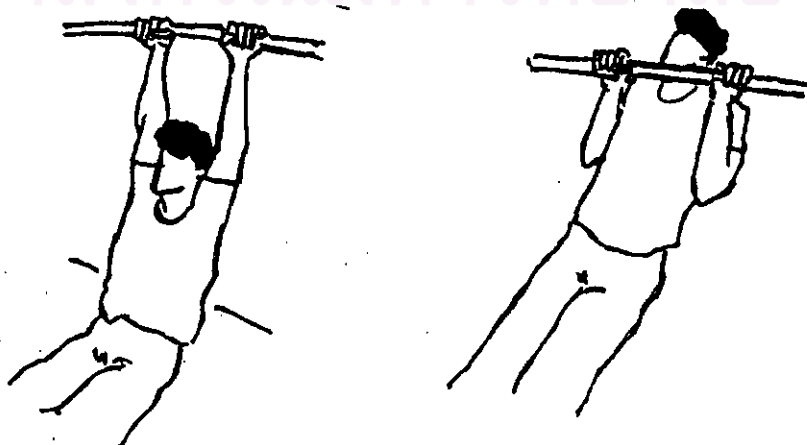
2. กายบริหารประกอบอุปกรณ์

2.1 ดึงข้อ (Pull-up)

อุปกรณ์ : บาร์เดียว

ประโยชน์ที่ได้รับ : เสริมสร้างสมรรถภาพกล้ามเนื้อหัวไหล่ หลัง และแขน

ติดตั้งบาร์สูงพอสมควรที่สามารถนั่งกับพื้นแล้วเหยียดแขนดึงจับบาร์ไว้ได้ ซึ่งในการปฏิบัติให้จับบาร์โดยหันฝ่ามือออกไปด้านหน้า แล้วใช้แต่เพียงแขนเท่านั้นดึงตัวขึ้นมาจนคางแตะบาร์ และลดตัวลงช้า ๆ กลับสู่ท่าเริ่มต้น ดังรูป



2.2 ทำดึงข้อด้านหลัง (Pull-up behind neck)

อุปกรณ์ : บาร์เดียว

ประโยชน์ที่ได้รับ : เสริมสร้างสมรรถภาพกล้ามเนื้อหัวไหล่ แขน และหลังช่วงบน

จับบาร์โดยหันฝ่ามือออกไปด้านหน้า มือทั้งสองห่างกันมากกว่าช่วงไหล่ ค่อย ๆ ดึงตัวขึ้นจนกระทั่งต้นคอด้านหลังแตะบาร์ แล้วลดตัวลงกลับสู่ท่าเดิม ดังรูป



2.3 ทำไทรเซพส์ เอ็กซ์เทนชัน (Triceps extension)

อุปกรณ์ : ดัมเบล

ประโยชน์ที่ได้รับ : กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังโดยเฉพาะ

นั่งตัวตรงบนเก้าอี้รถเข็น ใช้มือข้างหนึ่งถือดัมเบลไว้ แล้วเหยียดแขนขึ้นไปให้สุด แขน โดยให้ฝ่ามือหันไปข้างหน้าและพยายามให้แขนอยู่นิ่งที่สุด จากนั้นค่อย ๆ งอข้อศอกลงให้ ดัมเบลเคลื่อนลงไปทางด้านหลัง จนกระทั่งข้อศอกงอเป็นมุมฉาก แล้วจึงค่อย ๆ เหยียดแขนกลับสู่ ตำแหน่งเดิม ดังรูป



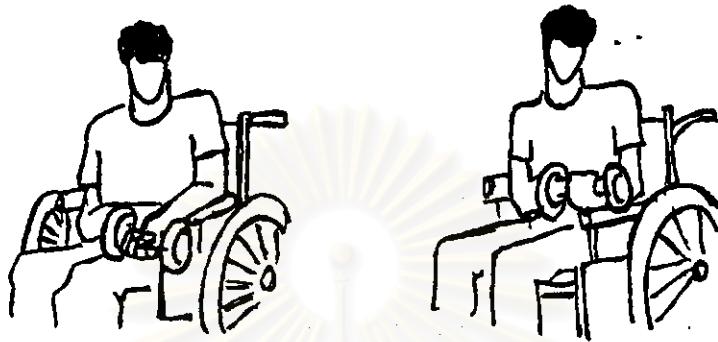
หมายเหตุ อาจจะทำทีละข้างหรือทำสองข้างพร้อมกันก็ได้

2.4 ทำริสท์ เคิร์ล (Wrist curl)

อุปกรณ์ : ดัมเบล

ประโยชน์ที่ได้รับ : เสริมสร้างสมรรถภาพกล้ามเนื้อแขนท่อนล่างและข้อมือ

นั่งตัวตรงบนเก้าอี้รถเข็น หงายมือถือดัมเบลไว้ แล้วพาดแขนท่อนล่างลงบนที่
เท้าแขน โดยให้ข้อมื่อยื่นพ้นขอบที่เท้าแขน จากนั้นค่อย ๆ เหยียดข้อมือลงจนสุด แล้วจึงค่อย ๆ
งอข้อมือขึ้นจนสุด ค้างไว้สักครู่แล้วจึงเริ่มต้นทำใหม่ ดังรูป



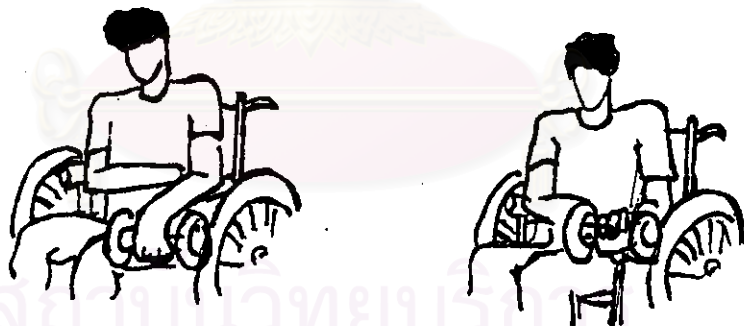
หมายเหตุ อาจจะทำทีละข้างหรือทำสองข้างพร้อมกันก็ได้

2.5 ทำริเวอร์ส ริสท์ เคิร์ล (Reverse wrist curl)

อุปกรณ์ : ดัมเบล

ประโยชน์ที่ได้รับ : เสริมสร้างสมรรถภาพกล้ามเนื้อแขนท่อนล่างและข้อมือ
นั่งตัวตรงบนเก้าอี้รถเข็น คว่ำมือถือดัมเบลไว้ แล้วปฏิบัติเหมือนทำริสท์ เคิร์ล

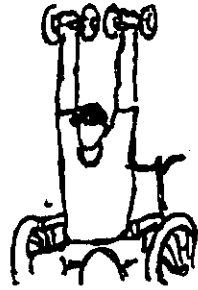
ดังรูป



2.6 ทำมิลิทารี เพรส (Military press)

อุปกรณ์ : ดัมเบล

ประโยชน์ที่ได้รับ : เสริมสร้างสมรรถภาพกล้ามเนื้อหัวไหล่ ป่า และอกส่วนบน
นั่งตัวตรง มือทั้งสองข้างยกดัมเบลไว้ที่ระดับหัวไหล่ โดยหันฝ่ามือไปข้างหน้า
และพยายามให้ข้อศอกอยู่ในระดับต่ำที่สุด จากนั้นค่อย ๆ เหยียดแขนชูดัมเบลขึ้นไปจนสุดค้างไว้
สักครู่แล้วจึงลดดัมเบลลงสู่ท่าเริ่มต้น ดังรูป



2.7 ทำอาร์ม เคิร์ล (Biceps curl)

อุปกรณ์ : ดัมเบล

ประโยชน์ที่ได้รับ : เสริมสร้างสมรรถภาพกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า

นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ที่ไม่มีที่เท้าแขน ทั้งแขนทั้งสองข้างลงข้างลำตัว มือถือดัมเบล โดยหันฝ่ามือไปด้านหน้า แล้วค่อย ๆ พับข้อศอกเข้าหาตัวยกดัมเบลขึ้นจนถึงระดับหัวไหล่ โดยที่แขนท่อนบนทั้งสองข้างจะต้องแนบกับลำตัวและอยู่นิ่งที่สุด จากนั้นค่อย ๆ ลดดัมเบลลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น ดังรูป

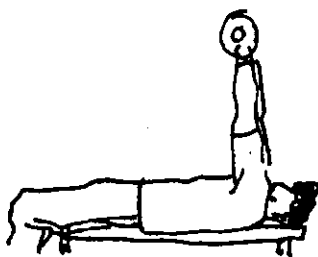


2.8 ทำเบ็นช์ เพรส (Bench press)

อุปกรณ์ : ดัมเบล

ประโยชน์ที่ได้รับ : เสริมสร้างสมรรถภาพกล้ามเนื้อหน้าอก หัวไหล่และต้นแขนด้านหลัง

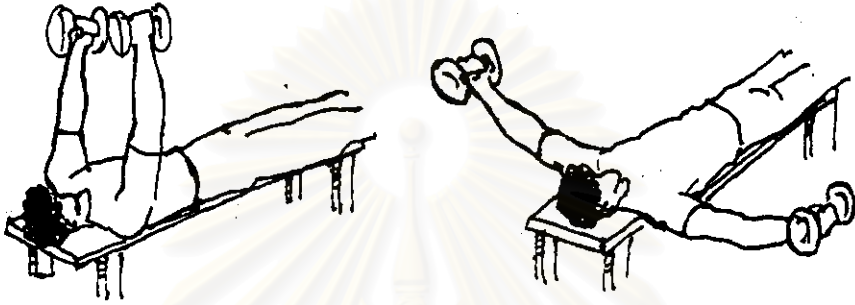
นอนหงายบนม้ายาว มือทั้งสองถือดัมเบลไว้ข้างละตัว แล้วเหยียดแขนชูดัมเบลขึ้นจนสุด โดยฝ่ามือหันไปด้านหน้า จากนั้นค่อย ๆ งอข้อศอกลดดัมเบลลงมาแตะที่บริเวณสีข้าง แล้วค่อย ๆ เหยียดแขนยกดัมเบลขึ้นจนสุดแขน ดังรูป



2.9 ทำดัมเบล ฟราย (Dumbbell fly)

อุปกรณ์ : ดัมเบล

ประโยชน์ที่ได้รับ : เสริมสร้างสมรรถภาพกล้ามเนื้อหน้าอก และหัวไหล่ด้านหน้า
นอนหงายบนม้ายาว มือทั้งสองถือดัมเบลไว้ข้างละตัว แล้วเหยียดแขนชูดัมเบลขึ้น โดยฝ่ามือหันเข้าหากัน ข้อศอกงอเล็กน้อย แล้วใช้หัวไหล่เป็นจุดหมุน ค่อย ๆ กางแขนเคลื่อนดัมเบลให้เป็นวงลงไปให้ต่ำที่สุด จากนั้นค่อย ๆ ลงดัมเบลกลับสู่ตำแหน่งเดิม ดังรูป

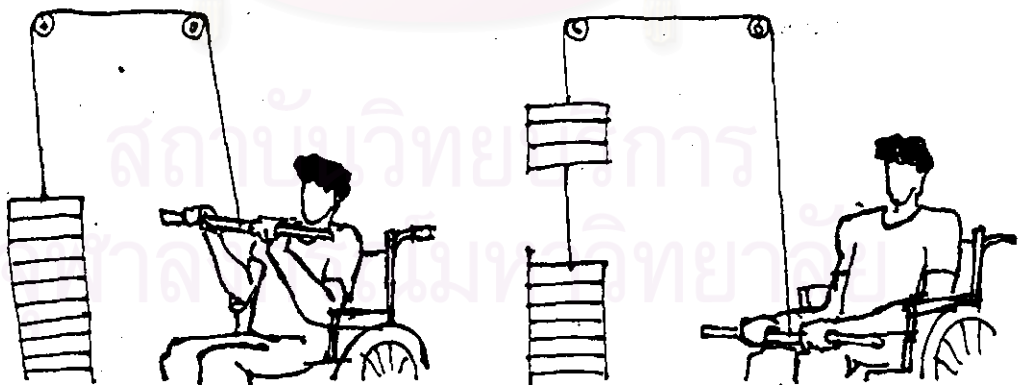


หมายเหตุ ทำนี้ต้องงอข้อศอกไว้เล็กน้อยตลอดเวลา

2.10 ทำไทรเซพส์ พูช-ดาวน์

อุปกรณ์ : รอก

ประโยชน์ที่ได้รับ : เสริมสร้างสมรรถภาพกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง
นั่งตัวตรง คว่ำมือทั้งสองข้างจับที่จับของรอก แขนท่อนบนทั้งสองข้างแนบติดลำตัวไว้และพยายามให้นิ่งที่สุด จากนั้นค่อย ๆ กดมือลงให้ต่ำที่สุด แล้วผ่อนกลับไปตำแหน่งเดิม ดังรูป

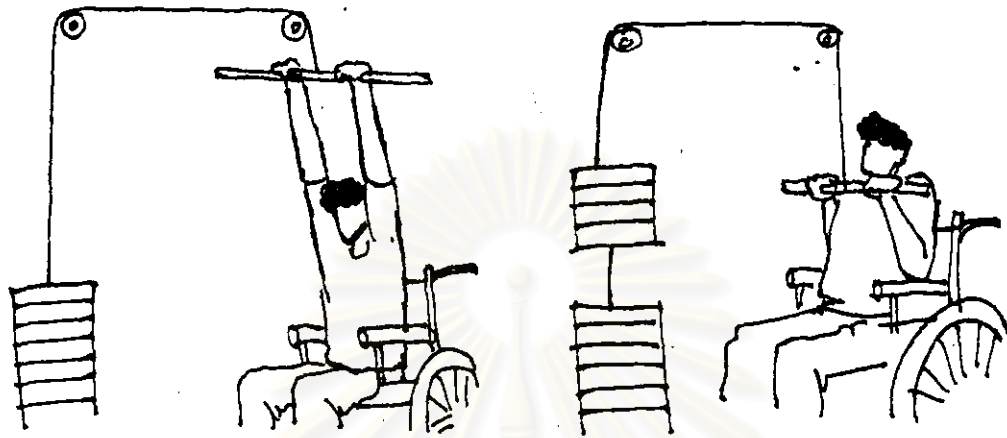


2.11 พูลดาวน์ (Pull-down)

อุปกรณ์ : รอก

ประโยชน์ที่ได้รับ : เสริมสร้างสมรรถภาพกล้ามเนื้อหลัง

นั่งตัวตรง คว่ำมือจับที่จับของรอก มือทั้งสองห่างกันประมาณช่วงไหล่ โดยตำแหน่งของที่จับจะต้องอยู่สูงพอที่จะทำให้แขนตึงเมื่อขยับมือขึ้นไปจับ แล้วค่อย ๆ ดึงที่จับลงมาติดกับหน้าอก จากนั้นเหยียดแขนกลับสู่ท่าเดิม ดังรูป

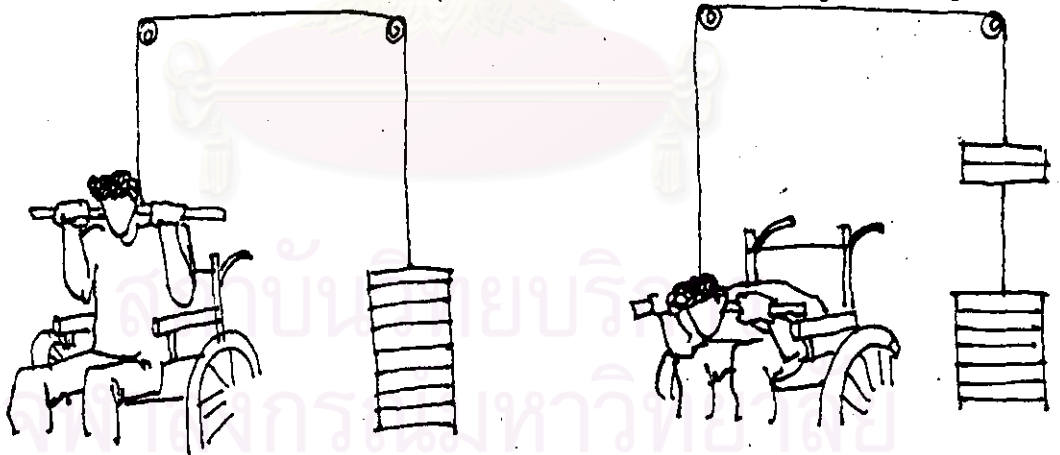


2.12 ไรป์ ครันช์ (Rope crunch)

อุปกรณ์ : รอก

ประโยชน์ที่ได้รับ : เสริมสร้างสมรรถภาพกล้ามเนื้อท้อง

นั่งตัวตรง หันหลังเข้าหารอก มือทั้งสองข้างจับที่จับของรอกโดยพาดที่จับของรอกไว้บนบ่า จากนั้นเกร็งกล้ามเนื้อท้องก้มตัวลงให้ต่ำที่สุด แล้วยืดตัวกลับสู่ท่าเดิม ดังรูป



หมายเหตุ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในระยะแรก ควรเริ่มต้นด้วยความหนักของงานในระดับเบา แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเมื่อฝึกไปได้สักระยะหนึ่ง โดยในการเพิ่มความหนักของงานนั้น อาจเพิ่มจำนวนครั้งหรือเพิ่มน้ำหนักก็ได้ และควรออกกำลังกายให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในระดับ 60-70 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด เพื่อให้สมรรถภาพของหัวใจได้เกิดการพัฒนาด้วย (เฉลิม ชัยวีระภรณ์, 2540)

กิจกรรมการสร้างระบบไหลเวียนภายในร่างกาย (Circulatory activities)

1. เดินรถเข็นรอบสนาม โดยใช้เวลาอย่างน้อย 15 นาที และเมื่อฝึกได้สักระยะหนึ่งก็ให้เพื่อความหนักของงานขึ้น โดยการเพิ่มความเร็วหรือเพิ่มจำนวนรอบ
2. บันจักรยานมือ โดยใช้เวลาอย่างน้อย 15 นาที และเมื่อฝึกได้สักระยะหนึ่งก็ให้เพื่อความหนักของงานขึ้น โดยการเพิ่มความเร็วหรือการเพิ่มความถี่ของล้อ

หมายเหตุ ในกิจกรรมเสริมสร้างระบบไหลเวียนภายในร่างกายนี้ ควรปฏิบัติให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในระดับ 70-80 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (เจลิม ชัยวัชรภรณ์, 2540)



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย