

บทที่ 4

หลักการของแอโรบิกแดนซ์

(Principles of Aerobic Dances)

แอโรบิกแดนซ์เป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมกันอย่างกว้างขวางทุกเพศ ทุกวัย ที่เป็นเช่นนี้เพราะเป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนาน สามารถออกกำลังกายได้ทุกสถานที่ ทำได้ไม่ยากนัก ขอให้เพียงเสียงหรือจังหวะประกอบการออกกำลังกายก็พอแล้ว แจ็คกี้ โชมเรนสัน เป็นชาวอเมริกัน ที่ทำให้รูปแบบการออกกำลังกายเป็นที่น่าสนใจ และสนุกสนาน โดยนำท่าออกกำลังกายและท่าเต้นรำมาเด่นให้เข้ากับจังหวะดนตรี จุดเด่นของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์ คือ มุ่งฝึกระบบการหายใจความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุด ซึ่งเป็นผลดีในการสร้างความอดทนให้แก่ร่างกายอีกด้วย ประโยชน์ที่ได้รับอีกอย่างหนึ่ง คือ ทำให้รูปร่างและทรวดทรงดีขึ้น ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมได้รับความสนุกสนาน ร่าเริง ห่างจากความตึงเครียด

หลักสำคัญในการเต้นแอโรบิก (Aerobic Dance)

การที่แอโรบิกแดนซ์ (aerobic dance) ได้นำเอาหลักการของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic exercise) มาใช้เราจึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกก่อน ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุด หรือทำให้ร่างกายแข็งแรงได้อย่างแท้จริงจะต้องเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพราะเป็นการออกกำลังกายชนิดเดียวที่จะทำให้ปอด หัวใจ หลอดเลือด ตลอดจนระบบไหลเวียนโลหิตทั่วร่างกายแข็งแรง ทนทาน และทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุดซึ่งคูเปอร์ เรียกผลที่เกิดขึ้นนี้ว่า ผลจากการฝึก (training effect) ซึ่งมีแนวปฏิบัติดังนี้

- กิจกรรมจะต้องหนักพอ คือ หัวใจเต้นเร็วขึ้นจนถึงอัตราที่เป็นเป้าหมาย (target heart rate) ซึ่งกำหนดไว้อย่างกว้างๆ ที่นิยมใช้ในปัจจุบันอยู่ระหว่างร้อยละ 65-80 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ (Maximum Heart Rate) สูตรที่ง่าย และใช้กันอย่างแพร่หลาย คือ สูตรของ American College of Sport Medicine โดยเอาอายุไปลบออกจาก 220 ได้เท่าใดให้ถือว่าเป็นอัตราการเต้น สูงสุดของหัวใจคน ๆ นั้น จากนั้นจึงเอาร้อยละ 65-80 ของอัตราการเต้นสูงสุดนี้มาเป็นอัตราที่เป็น เป้าหมาย ดังนั้น อัตราเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมาย (หนักพอ) ของคนที่มีอายุ 30 ปี จะอยู่ในช่วง ระหว่าง 123-152 ครั้งต่อนาที การที่กำหนดค่าร้อยละไว้กว้างมากก็เพื่อความปลอดภัย เพราะ พื้นฐานความแข็งแรงของแต่ละคนไม่เท่ากัน แต่ทำให้เกิดผลดีคือ หนักพอที่จะทำให้เกิดผลจากการ ฝึก

- ต้องทำติดต่อกันนานพอ ระหว่าง 15-45 นาที ติดต่อกันหมายความว่า ถ้าหนักมากก็ใช้เวลา น้อย แต่ถ้าหนักน้อยก็ใช้เวลามากในช่วงดังกล่าว

- ต้องทำบ่อย คือ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยทั่วไปสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง

การออกกำลังกายใด ๆ ที่ไม่หนักพอ ไม่นานพอ และไม่บ่อยพอก็จะไม่เกิดผลจากการฝึก และไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างแท้จริงแม้ว่าการออกกำลังกายนั้นจะมีการใช้ออกซิเจนไปไม่น้อยก็ตามแนวปฏิบัติของแอโรบิกดานซ์ (นวลอนงค์ ชัยปิยะพร, 2544; ประสาน พิทักษ์โกศล, 2546; มงคล แว่นไชสง และคณะ, 2548, และสกายสปอร์ตทีม, 2550)

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นควรออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (aerobic exercise) เป็นหลักจะช่วยพัฒนาระบบการทำงานของร่างกายที่สร้างปัญหาสุขภาพให้กับคนได้ดีที่สุด นั่นคือ ระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ ส่วนระบบอื่นก็จะมีการพัฒนาตามไปด้วย แต่จะพัฒนาไป มากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับประเภทและลักษณะของกิจกรรมที่ใช้ ซึ่งแต่ละกิจกรรมควรจะยึดหลัก ดังต่อไปนี้ คือ (สุกัญญา พานิชเจริญนาม, 2547, หน้า 57 – 58)

หลักการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

1. ไม่มีอาการป่วยด้วยโรคเกี่ยวกับระบบไหลเวียนเลือด เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง
2. ออกกำลังกายจากเบาไปหาหนัก
3. มีการอบอุ่นร่างกายก่อนเสมอ
4. ความถี่ของการออกกำลังกาย (frequency) ควรจะออกกำลังกายสม่ำเสมอ 3-5 วันต่อสัปดาห์
5. ความหนัก (intensity) ควรออกกำลังกายให้ชีพจรขึ้นถึงชีพจรเป้าหมาย (target heart rate) หรือประมาณ 60-80 % ของชีพจรสูงสุด
$$\text{THR} = (\text{MH.} - \text{RHR.}) \times 60\% + \text{RHR.}$$
$$\text{THR} = \text{ชีพจรเป้าหมาย}$$
$$\text{MH.} = \text{ชีพจรสูงสุด}$$
$$\text{RHR.} = \text{ชีพจรขณะพัก}$$
6. ระยะเวลา (duration) ควรออกกำลังกายต่อเนื่องกันประมาณ 15 - 60 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความหนักของกิจกรรม
7. รูปแบบ (mode of exercise) ควรเป็นการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ กิจกรรมมีความต่อเนื่องและใช้ออกซิเจนอย่างธรรมชาติ
8. เมื่อมีอาการหน้ามืดตาลาย ใจสั่น หายใจขัด หรือควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ไม่ได้ ควรหยุดออกกำลังกาย

กิจกรรมการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ กิจกรรมการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน ควรจะเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องอาศัยทักษะไม่ ใช้อุปกรณ์ ไม่มีข้อจำกัดในเรื่องสถานที่ ซึ่งจะขอแนะนำกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. เดิน
2. วิ่ง
3. กระโดดเชือก
4. การเดินแอโรบิกคานซ์
5. รำมวยจีน
6. จักรยาน
7. กิจกรรมกีฬา

สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวิบุตร (ม.ป.ป.: 6-7) หลักในการออกกำลังกายแต่ละครั้งเพื่อให้ผู้ออกกำลังกายได้ประโยชน์สูงสุด ควรยึดหลักปฏิบัติตามหลักคือ FFITT

1. Fun (F = ความสนุกสนาน ทำท่ายความสามารถ) หลักการที่สำคัญในการเดินแอโรบิกคือ ต้องเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน ทำท่ายความสามารถ ไม่น่าเบื่อ หลากหลายและเหมาะสมกับความต้องการ เพศ วัย และระดับสมรรถภาพ ที่สำคัญที่สุด คือ การสร้างให้ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน สิ่งนั้นก็คือ ความสนุกสนาน การมีจุดมุ่งหมายและการบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ รวมทั้งการเห็นประโยชน์และได้รับประโยชน์ตามที่ต้องการจากการเดินแอโรบิก อย่างไรก็ตามการที่จะสร้างส่วนนี้ได้ ความสนุกสนานต้องมาก่อนจึงจะทำให้อยากที่ ออกกำลังกายแล้วจึงคำนึงถึงได้ประโยชน์

2. Frequency (F = ความบ่อย) ควรเดินแอโรบิก บ่อยเพียงใดจึงจะได้ประโยชน์สูงสุด คำตอบก็คือ ควรเดินแอโรบิก อย่างน้อย 3 วันต่อ 1 สัปดาห์ และอย่างมาก 6 วันต่อ 1 สัปดาห์ โดยให้มีวันพัก 1 วันต่อสัปดาห์ และการเดินแอโรบิก 2 หรือ 3 วันต่อสัปดาห์ ให้ประโยชน์แตกต่างกันหรือไม่ ถ้าเดินแอโรบิก 2 ครั้งต่อสัปดาห์จะให้ผลดีต่อการไหลเวียนของโลหิต และการคงสภาพความสามารถของร่างกายแต่ไม่มีผลที่จะช่วยให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง ดังนั้นเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตและเพื่อเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของร่างกาย จึงควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

3. Intensity (I = ความหนัก) คุณออกกำลังกายหนักเพียงไร โดยใช้อัตราการเต้นของหัวใจ (ชีพจร) เป็นตัวบ่งชี้ แต่ละบุคคลสามารถตัดสินใจในการออกกำลังกายของตนเองจากอัตราชีพจรเป้าหมายหรือความหนักเป้าหมาย (Target Heart Rate THR) ตามระดับสภาพสมรรถภาพหรือความ

ฟิตและอายุของบุคคลนั้น เพื่อกำหนดความหนักในการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อเกิดประโยชน์สูงสุดจากการออกกำลังกาย โดยขอแนะนำความหนักที่ 60 – 85% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

4. Time (T = เวลา) ควรออกกำลังกายนานเท่าไร เป็นสิ่งที่ต้องนำมาพิจารณาระยะเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับระดับความหนักของการออกกำลังกาย ความฟิต อายุ จุดมุ่งหมายหรือแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เวลาในการออกกำลังกายได้ 15 – 60 นาที หรือ 120 นาทีก็ได้ เช่น ออกกำลังกายที่มีความหนักหรือความเข้มสูงอาจจะกำหนดเวลาที่สั้นกว่าการออกกำลังกายเบาๆ ที่ต้องการออกกำลังกายในระยะเวลาที่นานกว่า และการออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์สูงและลดอัตราการเสี่ยงอันตรายจากการเดินแอโรบิก คือ การเดินแอโรบิก ที่มีความหนัก ปานกลางในระยะเวลาที่นานกว่า คือ ประมาณ 45 – 60 นาที และควรเป็นการเดินแอโรบิกแบบแรงกระทัด (low impact)

5. Type (T = ความหลากหลายชนิดของการออกกำลังกาย) ควรเลือกเข้าร่วมกิจกรรมหลายชนิดหรือเลือกกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวในหลายทิศทางทั้งเคลื่อนที่ไปด้านหน้าด้านหลังด้านข้างหรือเฉียง มีการใช้กล้ามเนื้อที่แตกต่างกัน เพื่อประโยชน์ทั้งด้านจิตวิทยา เพื่อให้มีความสุขสนุกสนาน ทำหายจากการเข้าร่วมกิจกรรมหลายชนิด นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนากล้ามเนื้อที่มีความ สมดุลมากขึ้น และยังได้รู้จักเพื่อนหลายกลุ่มมากขึ้น

การเลือกเพลงแอโรบิกแดนซ์

ปัจจุบันเพลงสำหรับแอโรบิกแดนซ์มีการจัดจำหน่ายในต่างประเทศ เช่น ออสเตรเลียและอเมริกา ทั้ง 2 ประเทศ มีสมาคมที่ดูแลเกี่ยวกับมาตรฐานของครูฝึกหรือนำเต้นแอโรบิก เพื่อให้การออกกำลังกายนั้นเกิดประโยชน์สูงสุด มีอันตรายน้อยที่สุด จึงจะทำให้ประชาชนให้ความสนใจและออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกอย่างแพร่หลายมากยิ่งขึ้น โดยมีนักวิชาการได้กล่าวเหตุผลในการเลือกเพลงแอโรบิกแดนซ์ไว้ดังนี้

เจน สแตนเลย์ (Jane Stanlay 1986 : 176) อ้างใน ปราจีน รุ่งโรจน์ (2539:34) ผู้นำทางดนตรีของมหาวิทยาลัยฟลอริดา ได้ทำการวิจัยพบว่าเสียงดนตรีมีผลต่อบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น การฟังเพลงช้า ๆ เบา ๆ จะทำให้ผู้ฟังรู้สึกสบาย แต่ถ้าฟังเพลงที่เร้าใจก็สามารถกระตุ้นหัวใจให้เต้นเร็วขึ้น ทำให้มีการเคลื่อนไหวมากขึ้น เสียงเพลงเป็นผลของความสำเร็จในการทำให้ร่างกายต้องออกกำลังกายมากขึ้น

เจน ฟอนดา (Jane Fonda 1986 : 92) กล่าวว่าเสียงเพลงทำให้ออกกำลังกายได้ง่ายและสนุกสนาน ช่วยกระตุ้นให้ปฏิบัติได้นาน เพลงควรจะมีจังหวะ ถูกต้อง ชัดเจน ต่อเนื่องสามารถที่จะออกกำลังกายได้เป็นเวลานาน เพลงจึงมีความสำคัญในการปฏิบัติเป็นประจำ

พันทิพา สิ้นรัชตานนท์ (2541 : 84) กล่าวว่า การเลือกเพลงประกอบการฝึกแอโรบิก ดานซ์ให้เหมาะสมกับชั้นเรียน จังหวะชัดเจน ความเร็วพอดี เหมาะกับขั้นตอนของการฝึก ตั้งแต่ต้นจนจบ ต้องมีความต่อเนื่อง เพื่อไม่ให้เกิดการออกกำลังกายต้องสะดุดหรือหยุดชะงักและควรมีเสียงดั่ง ฟังชัดทั่วบริเวณที่ฝึก

เสียงเพลงและจังหวะดนตรีจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่ทำให้การฝึกแอโรบิกดานซ์ บรรลุวัตถุประสงค์ จึงได้กำหนดความเร็วของจังหวะต่อหนึ่งนาทีในแต่ละขั้นตอนการฝึก ดังนี้ (สุกัญญา พาณิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวีริบุตร ม.ป.ป. 21)

1. การอบอุ่นร่างกาย(Warm up) เพลงที่ใช้ต้องมีจังหวะ 135-140 ครั้งต่อนาที
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)เพลงที่ใช้ต้องมีจังหวะ 135-140 ครั้งต่อนาที
3. ช่วงแอโรบิกหรือช่วงงาน (Aerobic Work Out) เพลงที่ใช้ต้องมีจังหวะ 140-160 ครั้งต่อนาที

4. ช่วงลดงานเพื่อปรับสภาพ (Cool Down) เพลงที่ใช้ต้องมีจังหวะ 135-140 ครั้งต่อนาที

5. การบริหารเฉพาะส่วน (Floor Work) เพลงที่ใช้ต้องมีจังหวะ 120-135 ครั้งต่อนาที

จังหวะของเสียงเพลงมีความสำคัญมากต่อการเต้นแอโรบิกดานซ์ ผู้นำแอโรบิกดานซ์ ต้องมีความเข้าใจในการเลือกเพลงแอโรบิกดานซ์ ควรเป็นเพลงที่มีความต่อเนื่อง มีจังหวะแน่นอน มีความเร็วเหมาะสมในแต่ละขั้นตอน เป็นเพลงที่ทันสมัย มีความสนุกสนาน และเหมาะสมกับความสนใจของสมาชิก

การเลือกเพลงหรือดนตรีสำหรับการเต้นแอโรบิกดานซ์มีความสำคัญมากเพราะเพลงและเสียงดนตรีนั้นสามารถทำให้เกิดความสนุกสนานได้ ซึ่งเพลงที่ใช้ประกอบการเต้นแอโรบิกดานซ์ควรเป็นเพลงที่ชื่นชอบของผู้ออกกำลังกาย มีจังหวะที่ชัดเจน มีความเร็วเหมาะสม และเปลี่ยนจังหวะเพลงไปตามขั้นตอนของการเต้นแอโรบิกดานซ์ ในการเต้นแอโรบิกดานซ์จะเลือกใช้แผ่นเสียง ซีดี เทปหรือวิทยุเทปก็ได้ตามความเหมาะสม ซึ่งแต่ละเพลงจะมีความเร็วของจังหวะต่อหนึ่งนาที (Beat Per Minute : BPM) ที่แตกต่างกัน ส่วนจังหวะเพลงที่ใช้ในการเต้นควร เป็นดังนี้

1. ชั้นอบอุ่นร่างกาย (Warm up) แบ่งได้ 2 ขั้นตอน คือ

- 1.1 ชั้นอบอุ่นร่างกายเฉพาะส่วน ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 135 - 140

BPM

- 1.2 ชั้นยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ดนตรีที่ใช้ควรมี จังหวะระหว่าง 135-140

BPM

2. ชั้นออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Workout) ดนตรีที่ใช้ ควรมีจังหวะระหว่าง

140-160 BPM

3. ชั้นคลายอุ่นร่างกาย (Cool down) แบ่งได้ 2 ขั้นตอน คือ

3.1 ชั้นบริหารกายเฉพาะส่วน (Floor work) คนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 140-155 BPM

3.2 ชั้นคลายอุ่น (Cool down) คนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 120-145 BPM

องค์ประกอบของเพลง

ในการออกแบบท่าเต้นแอโรบิกแดนซ์นั้น ห้องเพลงถือเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญที่ผู้นำทุกท่านจะต้องมีความรู้ในเรื่องของจังหวะเพลงที่จะต้องนำมาประกอบกับจังหวะของท่าแอโรบิกในแต่ละท่า ดังนั้น ผู้นำจะต้องทราบว่าท่าแอโรบิกแต่ละท่ามีกี่จังหวะและเพลงที่จะนำมาประกอบนั้นมีจังหวะอย่างไร มีความเร็วเพียงใด เพื่อจะได้นำทั้งสองสิ่งมาประกอบกัน เพื่อให้เกิดความถูกต้อง ในการเต้นและสร้างความสนุกสนานให้แก่สมาชิกที่มาออกกำลังกาย ซึ่งองค์ประกอบของห้องเพลงที่ผู้นำควรทำความเข้าใจ ได้แก่

1 จังหวะ คือ 1 บีท (Beat)

8 บีท (Beat) คือ 1 เฟส (Phrase)

4 เฟส (Phrase) คือ 1 ห้องเพลง หรือ 1 บล็อก (Block)

ดังนั้นในการออกแบบท่าเต้นนั้น ผู้นำควรจะออกแบบท่าเต้นตาม จังหวะของห้องเพลง เพื่อให้ง่ายต่อการจำและการนำเสนอ

เพลงที่ใช้ในแอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dance Song)

เวลาสอนจะต้องใช้เพลงสำหรับการเต้นแอโรบิกจริง ๆ ทำไมไม่ใช่เพลงทั่ว ๆ ไปสอนแอโรบิกแดนซ์ เพราะ

1. กรณีที่สอนเป็น Routine, Block หรือสอนให้ลงจังหวะเพลงหรือสอนแบบสมัยใหม่นั้น จังหวะเพลงจะกำหนดให้พอดีกับท่าที่สอน คือ จะต้องลงจังหวะในช่วงจังหวะที่ 8 16 24 32

2. เพลงสำหรับสอนแอโรบิกแดนซ์จะไม่มีสะพานเชื่อมระหว่างเพลงต่อเพลง คือ จะคงที่ในห้องเพลงตลอด คือ ห้องเพลงละ 32 Beat จนจบม้วน

3. มีการกำหนด BPM (Beat Per Minute) ทุกเพลงที่แน่นอนค่า BPM จะเป็นตัวกำหนดในเรื่องความหนัก – เบาของงาน ถ้า BPM มาก เช่น 150 BPM ก็จะทำให้ใช้งานหนักกว่า BPM 120 ดังนั้น ค่า BPM จะเป็นตัวกำหนดในเรื่องของอัตราการเต้นของ หัวใจ (Heart Rate) ได้

4. เพลงสำหรับ แอโรบิกแดนซ์จะเป็นตัวกำหนดได้ว่าจะใช้สอนแอโรบิกแดนซ์ชนิดใด เช่น Hi Impact ,Low Impact, Step, Newbody, Body Sculpt เป็นต้น โดยถือหลักการของจำนวน BPM ที่บ่งบอกอยู่ที่ปกเทป หรือ ปกซีดีนั่นเอง

5. ในเพลงแอโรบิกแดนซ์จะไม่มีช่วงสลับหนักเบาลักษณะเพลงจะถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกาย คือ ช่วง Warm up, Cardio และช่วง Cool Down เพลงจะเริ่มจากจังหวะช้าแล้ว เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ เช่น เริ่ม 135 BPM จบที่ 155 BPM เป็นต้น เหมาะสำหรับไว้สอน Class Low Impact หรือ Hi Impact เป็นต้น

เพลงที่ใช้สอน Aerobic Dance มีข้อแตกต่างจากเพลงทั่วไป

1. การเชื่อมเพลง (Connection)
2. ความเร็วของเพลง (Speed)
3. ความต่อเนื่องจากช่วงจังหวะช้าไปช่วงจังหวะเร็ว(Slow and Speed Continuously)

ส่วนประกอบของเพลงในการเต้นแอโรบิก

ในการออกแบบท่าเต้นแอโรบิกแดนซ์นั้น ห้องเพลงถือเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญที่ผู้นำทุกท่านจะต้องมีความรู้ในเรื่องของจังหวะเพลงที่จะต้องนำมาประกอบกับจังหวะของท่าแอโรบิกในแต่ละท่า ดังนั้น ผู้นำจะต้องทราบว่าท่าแอโรบิกแต่ละท่ามีกี่จังหวะและเพลงที่จะนำมาประกอบนั้นมีจังหวะอย่างไร มีความเร็วเพียงใด เพื่อจะได้นำทั้งสองสิ่งมาประกอบกัน เพื่อให้ เกิด ความ ถูกต้อง ในการเต้นและสร้างความสนุกสนานให้แก่สมาชิกที่มาออกกำลังกาย ซึ่งองค์ประกอบของห้องเพลงที่ผู้นำควรทำความเข้าใจ ได้แก่

- 1 จังหวะ คือ 1 บีท (Beat)
- 8 บีท (Beat) คือ 1 เฟส (Phrase)
- 4 เฟส (Phrase) คือ 1 ห้องเพลง หรือ 1 บล็อก (Block)

ดังนั้นในการออกแบบท่าเต้นนั้น ผู้นำควรจะออกแบบท่าเต้นตาม จังหวะของห้องเพลง เพื่อให้ง่ายต่อการจำและการนำเสนอ

Beat หมายถึง จังหวะเสียงกลองที่ตั้งหรือเสียง Bass ในแต่ละห้องดนตรีหรือห้องเพลง ในหนึ่งห้องเพลงจะประกอบด้วยเสียงหนัก 32 ครั้ง ก็จะเปลี่ยนจังหวะใหม่สลับกันไปตลอดเพลง

BPM ย่อมาจาก Beat Per Minute

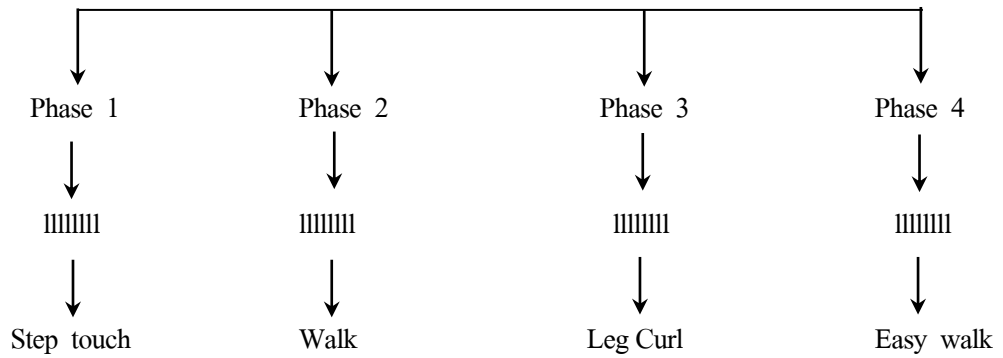
หมายถึง จำนวนเสียงกลองหรือเสียง Bass ที่ตั้งใน 1 นาที ว่าจะมีจำนวนทั้งหมดกี่ครั้ง

Block หมายถึง รูปแบบของการเต้นแอโรบิก ใน 1 Block มี 4 Phase เท่ากับ 32 Beat

Phase หมายถึง ส่วนประกอบของ Block ในแต่ละ Phase มี 8 Beat

ส่วนประกอบของ Block

1 Block



1 Block มี 32 Beat

1 Block มี 4 Phase

1 Phase มี 8 Beat

จังหวะ (BPM) ของเพลงที่ใช้ในการเต้นแอโรบิกประเภทต่างๆ

Low Impack	134 – 145 BPM
Hi Impack	145 – 160 BPM
Multi – Impack (Hi/Low)	137 – 160 BPM
Intro Step	122 – 124 BPM
Step Move	124 – 128 BPM
Super Step	128 – 133 BPM
Total body	133 – 135 BPM
Body Sculpt	130 – 133 BPM
Lower Body Act	126 – 130 BPM
Aqua Aerobic	130 – 135 BPM
Box Exercise	133 – 135 BPM

ขั้นตอนที่สำคัญของแอโรบิกแดนซ์

ขั้นตอนที่สำคัญของแอโรบิกแดนซ์ มีดังนี้

1. **ช่วงการอบอุ่นร่างกาย (Warm up)** ขณะที่เริ่มต้นการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายทุกครั้งจะต้องอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง ไม่เว้นแม้แต่คนที่ฝึกซ้อมกีฬาทุกวันเป็นประจำก็ยังคงต้องอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นทุกครั้งเหมือนกัน “ทำไมเราจึงเล่นกีฬาทันทีไม่ได้ ทั้งที่เราฝึกซ้อมร่างกายเป็นประจำอยู่แล้ว”

การอบอุ่นร่างกายทั่วไปแล้วคือการที่ผู้เล่นบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่ต้องใช้งานแบบเบาๆ โดยใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที เพื่อให้ร่างกายอุ่นขึ้น เรียกเหงื่อ แต่ไม่ต้องหนักจนรู้สึกเหนื่อย เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ หรือการปั่นจักรยาน หลังจากนั้นจึงต่อกับท่าบริหารกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

การอบอุ่นร่างกาย เป็นขั้นตอนแรกของแอโรบิกแดนซ์ เป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะทำงานหนักอย่างต่อเนื่องนานๆ เป็นการเพิ่มอุณหภูมิภายในร่างกาย เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ เพื่อให้เลือดไหลเวียนไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เป็นการเตรียมการเพื่อเพิ่มอัตราแลกเปลี่ยนออกซิเจนระหว่างเลือดและกล้ามเนื้อ รวมทั้งเป็นการเตรียมข้อต่อต่างๆ ในร่างกายและกล้ามเนื้อให้มีความยืดหยุ่นพร้อมที่จะทำงานเป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ ท่าที่ใช้เป็นท่าเริ่มต้นง่ายๆ เช่น การย่ำเท้า (Marching) การเดิน (Walk) การเตะขา (Kick) การยกเข่า (Knee up) ไม่ควรกระโดด ใช้เวลาการปรับเปลี่ยนความหนักของท่า ความเร็วของจังหวะเพื่อเข้าสู่ส่วนออกกำลังกายอย่างช้าๆ เป็นการปรับระบบประสาทควบคุมกล้ามเนื้อ ช่วยให้ไม่ล้าง่าย คนตรีควรมีจังหวะระหว่าง 135 – 140 BPM (Beat per minute)

1.1 ประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกาย

1.1.1 ช่วยเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกายโดยเพิ่มอุณหภูมิภายในตัวและกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนตัวลง ยืดหยุ่นมากขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้

1.1.2 การอบอุ่นร่างกาย จะช่วยกระตุ้นให้ระบบหมุนเวียนเลือดทำงานดีขึ้นนั้นหมายถึงการนำออกซิเจนและสารอาหารต่างๆ ไปเลี้ยงร่างกายได้ทั่วถึงโดยเฉพาะบริเวณกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ

1.1.3 อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้น นำไปสู่การเผาผลาญแคลอรีที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

1.1.4 ช่วยให้ร่างกายคุมการทำงานของกล้ามเนื้อดีขึ้น โดยสมองส่งกระแสประสาทไปยังกล้ามเนื้อได้คล่องตัว

1.1.5 ลดการสร้างกรดแลคติกในเลือด ซึ่งจะช่วยให้ออกกำลังกายได้ยาวนานลดความอ่อนล้า

1.1.6 การอบอุ่นร่างกายเป็นขั้นตอนที่ทำให้เตรียมร่างกายและจิตใจไปสู่กระบวนการออกกำลังกายขั้นต่อไป

1.2 หลักการอบอุ่นร่างกายในแอโรบิกแดนซ์

1.2.1 ใช้ท่าการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ง่าย เป็นท่าการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่ทุกคนสามารถเคลื่อนไหวได้ และให้ทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหวไปพร้อมๆ กันเช่น แขน ขา ลำตัว

1.2.2 ใช้ท่าการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่เบาๆ เป็นท่าการเคลื่อนไหวเบื้องต้นโดยการย่อ การเดิน การยก ที่จะต้องไม่มีการกระโดดเข้ามาเกี่ยวข้อง

1.2.3 ท่าการเคลื่อนไหวเบื้องต้นนั้นจะต้องก้าวให้สั้น ก้าวให้แคบ เป็นการเคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายเพิ่มอุณหภูมิขึ้น

1.2.4 ท่าการเคลื่อนไหวเบื้องต้นนั้นจะต้องเริ่มต้นด้วยจังหวะช้าๆ ก่อนแล้วจึงเพิ่มความเร็วขึ้นประมาณ 135 – 140 BPM

1.3 วิธีการอบอุ่นร่างกายในแอโรบิกแดนซ์

การอบอุ่นร่างกายในแอโรบิกแดนซ์นั้น ถึงแม้ว่าจะใช้การเคลื่อนไหวเบื้องต้นเป็นหลัก และใช้เวลาสั้นๆ ประมาณ 5 – 10 นาที ผู้นำเต้นก็ควรออกแบบท่าเต้นแอโรบิกให้สัมพันธ์กันจากท่าหนึ่งไปสู่ท่าหนึ่ง โดยคำนึงถึงการให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวครบทุกส่วน และควรออกแบบท่าเต้นให้เป็นชุดๆ ดังนี้

2. ช่วงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) เป็นกระบวนการทำให้มัดกล้ามเนื้อยืดออกในขีดจำกัดที่สามารถยืดได้ ประกอบด้วยคุณสมบัติ 3 ประการ คือ

- ความสามารถในการหดตัว (Contractibility) คือ การที่มัดกล้ามเนื้อหดสั้นลงกว่าภาวะปกติ
- ความสามารถในการยืดตัว (Relaxibility) คือ การที่มัดกล้ามเนื้อยืดยาวกว่าภาวะปกติ
- ความสามารถในการหยุ่นหรือยืดหยุ่น (Elasticity) คือ การที่กล้ามเนื้อสามารถกลับคืนสู่สภาพปกติ มีความยาวเท่าเดิมหลังจากที่หดตัวหรือยืดตัวแล้ว

การยืดกล้ามเนื้อเป็นความพยายามในการทำให้มัดกล้ามเนื้อหรือกลุ่มกล้ามเนื้อยืดออก เพื่อการเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อส่วนที่ได้รับการยืดให้มากขึ้น ความยืดหยุ่นเป็นลักษณะเฉพาะบุคคลและเฉพาะข้อต่อ บางคนมีความยืดหยุ่นมาก บางคนมีความยืดหยุ่นน้อย ความยืดหยุ่นมีความสำคัญทั้งในผู้ที่ออกกำลังกาย และผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย เพราะการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายนั้นมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน โดยอาศัยกล้ามเนื้อและข้อต่อที่ยืดหยุ่น เพื่อประสานการ

ทำงานหรือการเคลื่อนไหวให้เป็นไปด้วยความราบรื่น สำหรับการเดินแอโรบิกต้องอาศัยการเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว รุนแรง ความยืดหยุ่นจะช่วยให้เคลื่อนไหวข้อต่อได้มุมมากขึ้น ด้วยความเร็วและความแรงที่เพิ่มขึ้น ผู้ที่มีความยืดหยุ่นดีจึงมีโอกาสดาบเจ็บน้อยกว่าผู้ที่มีความยืดหยุ่นต่ำ

2.1 ลักษณะการทำงานของกล้ามเนื้อ

โดยปกติแล้วกล้ามเนื้อไม่ได้ทำงานโดยลำพังมัดใดมัดหนึ่งเท่านั้น แต่ทำงานเป็นกลุ่ม ความไม่ยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อกลุ่มหนึ่งหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายจึงมีผลกระทบต่อส่วนอื่นด้วย การยืดกล้ามเนื้อแต่ละครั้งหรือแต่ละท่านั้นเกี่ยวข้องกับการทำงานของกล้ามเนื้ออย่างน้อย 2 กลุ่ม คือ กล้ามเนื้อกลุ่มที่ทำหน้าที่หดตัวเพื่อออกแรง (Agonist or Contracting Muscles) กับกล้ามเนื้อกลุ่มที่ทำหน้าที่คลายตัวหรือผ่อนแรง (Antagonist or Relaxing Muscles) กล้ามเนื้อ 2 กลุ่มนี้มักจะอยู่ตรงข้ามกัน เช่น กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (Quadriceps) อยู่ด้านหน้า เมื่อหดตัว (Contract) จะทำให้เกิดการเหยียดข้อเข่า และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Hamstring) ซึ่งอยู่ตรงข้ามจะต้องมีการผ่อนแรงหรือยืดตามไปพร้อม ๆ กัน

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ทำงานตรงกันข้ามกันจะช่วยให้เกิดความสมดุลของระบบประสาทที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อและทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นพอ ๆ กัน จึงจะสามารถทำงานประสานกันได้เป็นอย่างดี ส่งผลให้การเคลื่อนไหวร่างกายในท่าทางต่าง ๆ เป็นไปด้วยความราบรื่น เป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายด้วย

2.2 หลักการเบื้องต้นในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

2.2.1 การยืดกล้ามเนื้อ ทำได้ทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย การยืดก่อนออกกำลังกายเป็นการเตรียมกล้ามเนื้อและข้อต่อให้พร้อมที่จะออกกำลังกายและกระตุ้นให้การไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ดีขึ้น ส่วนการยืดภายหลังการออกกำลังกาย เป็นการช่วยให้ของเสียต่างๆ กลับคืนสู่หัวใจได้เร็วและลดอาการตึงหรือปวดกล้ามเนื้อภายหลังการฝึกได้อย่างดี

2.2.2 การยืดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ (Static Stretching) เป็นวิธีการยืดกล้ามเนื้อที่ปลอดภัยเพราะเป็นการยืดที่ทำช้าๆ ไม่รุนแรง ในแต่ละท่าควรทำซ้ำกัน 2-5 ครั้ง และให้คงท่าไว้ประมาณ 10-30 วินาที

2.2.3 การยืดกล้ามเนื้อทำได้ตลอดเวลา ตอนเช้าร่างกายยังมีการเคลื่อนไหวน้อย การยืดกล้ามเนื้อจะรู้สึกตึงมากกว่า การยืดกล้ามเนื้อตอนกลางวันหรือตอนเย็น แต่การยืดกล้ามเนื้อในเวลาที่ไม่ไกลเกินไปจะช่วยให้ร่างกายเกิดความคุ้นเคยและปรับตัวได้ดี และควรทำสม่ำเสมอ เช่น 3 วันต่อสัปดาห์หรือวันเว้นวัน

2.2.4 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้ยืดจนรู้สึกตึงพอดี ไม่ยืดจนรู้สึกเจ็บเมื่อคงอยู่ในท่า และเมื่อคลายท่าควรทำอย่างช้าๆ หลีกเลี่ยงการยืดที่ทำให้รู้สึกตึงเครียดที่ข้อต่อมากเกินไป

2.2.5 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้องปฏิบัติในท่านั้นๆ ให้ถูกต้อง ถ้าปฏิบัติไม่ถูกวิธีก็จะให้ประโยชน์น้อย และบางท่าควรใช้อุปกรณ์เข้าช่วยจะทำให้การปฏิบัติในท่านั้นๆ ถูกต้อง สะดวก และได้ประโยชน์ยิ่งขึ้น

2.3. ประโยชน์ของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

2.3.1 ทำให้กล้ามเนื้อเอ็นและข้อต่อมีความยืดหยุ่นดีขึ้น ข้อต่อสามารถเคลื่อนไหวได้มุ่มมากขึ้น

2.3.2 ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เพราะการยืดกล้ามเนื้อจะช่วยกระตุ้นให้มีเลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น

2.3.3 ช่วยให้ร่างกายอ่อนคลายรู้สึกสบายขึ้นภายหลังการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายหลังจากการทำงานต่อเนื่องที่ต้องใช้กล้ามเนื้อเป็นเวลานาน กล้ามเนื้อส่วนที่ถูกใช้งานจะเกิดอาการตึงเครียด มีเลือดไปเลี้ยงน้อย จำเป็นต้องได้รับการยืดเหยียดเพื่อผ่อนคลาย

2.4. ชนิดของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

2.4.1 การยืดเหยียดแบบอยู่กับที่ (Static Stretching) หมายถึง การเคลื่อนไหวข้อต่อหรือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อจากจุดเริ่มต้นไปยังจุดที่ต้องการ แล้วคงท่านั้นไว้ประมาณ 10-30 วินาที โดยทำซ้ำท่าเดิม 2-5 เที้ยว การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่เป็นวิธียืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ปลอดภัย มีอัตราเสี่ยงต่อการบาดเจ็บน้อยมากจึงเป็นที่นิยมมาช้านาน จากผลการวิจัยพบว่า การยืดเหยียดแบบอยู่กับที่ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกายได้ดี

2.4.2 การยืดเหยียดแบบโยกหรือข่ม (Ballistic Stretching) เป็นการเคลื่อนไหวข้อต่อในท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ต้องการ โดยการยืดจะมีการข่มโยกหรือใช้โมเมนตัม (Momentum) เข้าช่วยเพื่อให้สามารถยืดกล้ามเนื้อได้มุ่มการเคลื่อนไหวที่มากที่สุด การยืดแบบโยกต้องใช้ความเร็วในการเคลื่อนไหวซึ่งมักจะใช้วิธีการยืดแบบนี้กับนักกีฬา เพื่อให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อมีการปรับตัวและสามารถเคลื่อนไหวได้มุ่ม ความเร็ว และท่าที่เหมือนกับการเคลื่อนไหวจริงในการเล่นกีฬา วิธีการยืดกระทำด้วยความเร็วและเป็นการเคลื่อนไหวในมุ่ม (Range of Motion) ที่เกินกว่าที่ร่างกายจะสามารถทำได้ในภาวะปกติ การยืดแบบนี้จึงมีอัตราเสี่ยงต่อการบาดเจ็บสูง ผู้ฝึกต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดีพอจึงจะยืดแบบนี้ได้

2.4.3 การยืดเหยียดแบบเคลื่อนที่ (Dynamic Stretching) เป็นการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือส่วนของร่างกาย จากจุดเริ่มต้นไปยังจุดที่ต้องการ โดยปฏิบัติท่าอย่างต่อเนื่อง ความเร็วของการยืดแบบเคลื่อนที่กระทำภายใต้การควบคุมของผู้ฝึกเอง วิธีการยืดจะกระทำต่อเนื่องจากท่าเตรียมแล้วเคลื่อนไหวไปในจุดที่ต้องการ ซ้ำๆ กัน 5-10 ครั้งหรือตามจำนวนครั้งที่ต้องการอัตราเสี่ยงต่อการบาดเจ็บขึ้นอยู่กับความเร็วในการเคลื่อนไหว

2.4.4 การยืดเหยียดแบบกระตุ้นประสาทกล้ามเนื้อและข้อต่อ (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation : PNE) เป็นการยืดแบบต้องอาศัยผู้ช่วยที่มีความรู้ความชำนาญในการยืด ตลอดจนเข้าใจเทคนิคการปฏิบัติที่ถูกต้อง ใช้กันกว้างขวางในกลุ่มนักกายภาพบำบัดเพื่อช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้บาดเจ็บ ปัจจุบันนำมาใช้กับนักกีฬามากขึ้น

2.4.5 การยืดเหยียดแบบโยคะ (Yoga Stretching) เป็นการยืดแบบยึดอยู่กับที่ (Static Stretching) วิธีนอกจากจะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นแล้วยังทำให้จิตใจผ่อนคลายมีสมาธิดีขึ้น สามารถรักษาโรคเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจได้ดี

2.5 ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

มีวัตถุประสงค์เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก และภายหลังการเดินแอโรบิก เสร็จแล้ว ได้แก่

2.5.1 ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณคอ

2.5.1.1 ทำเอียงคอ

วิธีทำ

1. นั่งเก้าอี้หรือยืนแยกเท้ากว้างประมาณช่วงไหล่
2. มือขวาวางบนศีรษะก่อนไปทางด้านซ้ายของศีรษะ
3. กดไหล่ซ้ายลง
4. ดึงศีรษะเอียงมาทางด้านขวาของลำตัว คงท่าไว้
5. สลับข้าง ทำซ้ำจนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

2.5.1.2. ทำเอียงคอมือจับศอก

วิธีทำ

1. นั่งเก้าอี้หรือยืนแยกเท้ากว้างประมาณช่วงไหล่ แขนซ้ายไปด้านหลังของลำตัว
2. มือขวาจับศอกซ้ายแล้วดึงแขนซ้ายมาทางด้านขวาของลำตัว
3. เอียงศีรษะไปทางไหล่ขวา คงท่าไว้
4. สลับข้าง ทำซ้ำจนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

2.5.1.3 ทำก้มหน้าและเงยหน้า

วิธีทำ

1. นั่งเก้าอี้หรือยืนแยกเท้ากว้างประมาณช่วงไหล่ ตามองไปข้างหน้า
2. ประสานมือด้านหลังศีรษะ ก้มศีรษะลงจนคางเกือบติดหน้าอกคงท่าไว้
3. เงยหน้าให้ศีรษะฟิงฝ่ามือ คงท่าไว้

4. ทำสลับขั้นตอนที่ 2-3 จนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

2.5.1.4 ท่าหมุนคอ

วิธีทำ

1. นั่งเก้าอี้หรือยืนแยกเท้ากว้างประมาณช่วงไหล่ มือเท้าเอว ยึดหลังตรง ตามองไปข้างหน้า

2. หมุนคอไปทางซ้าย ตามองไปทางไหล่ซ้ายคงท่าไว้

3. หมุนคอกลับมาทางขวา ตามองไปทางไหล่ขวาคงท่าไว้

4. ทำสลับขั้นตอนที่ 2-3 จนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

2.5.2 ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณแขนและไหล่

2.5.2.1 ท่ากางแขนไปด้านหลังไหล่

วิธีทำ

1. ยืนแยกเท้ากว้างประมาณช่วงไหล่

2. ยกแขนทั้งสองขึ้นมาระดับไหล่ เหยียดแขนไปข้างหน้า คว้ามือ

3. กางแขนทั้งสองไปด้านหลังและเลยไปด้านหลังไหล่ให้มากที่สุดคงท่าไว้

4. วาดแขนทั้งสองกลับมาสู่ท่าเริ่มต้น (ขั้นตอนที่ 2)

5. ทำซ้ำขั้นตอนที่ 3-4 จนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

2.5.2.2 ท่ายืดอก

วิธีทำ

1. ยืนแยกเท้ากว้างประมาณช่วงไหล่ กางขนาบพื้น

2. ประสานมือ (เกี่ยวนิ้วมือเข้าด้วยกัน) ที่ด้านหลังกัน

3. ยกแขนจากระดับเอวขึ้นมาระดับไหล่ หรือยกให้สูงที่สุดเท่าที่ทำได้คงท่าไว้

4. ลดมือลงไปสู่ท่าเริ่มต้น (เหมือนขั้นตอนที่ 2)

5. ทำซ้ำขั้นตอนที่ 3-4 จนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

2.5.2.3 ท่ายกแขนขึ้นลง

วิธีทำ

1. ยืนแยกเท้ากว้างประมาณช่วงไหล่ เหยียดแขนลงข้างลำตัว ฝ่ามือหันเข้าหาต้นขา

2. ยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะให้สูงที่สุด พร้อมกับวาดแขนซ้ายไปทางด้านหลังให้มากที่สุด โดยไม่บิดลำตัวหรือแอ่นเอว สอกทั้งสองข้างตั้ง คงท่าไว้

3. สลับข้าง ยกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะให้สูงที่สุด พร้อมกับวาดแขนขวาไปทางด้านหลังให้มากที่สุดโดยไม่บิดลำตัวหรือแอ่นเอว สอกทั้งสองข้างตั้ง คงท่าไว้

4. ทำซ้ำขั้นตอนที่ 2-3 จนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

2.5.2.4 ท่าดึงสอกไปด้านข้าง

วิธีทำ

1. ยืนแยกเท้ากว้างประมาณช่วงไหล่ เขยียดแขนข้างลำตัวฝ่ามือหันเข้าหา
ต้นขา

2. งอแขนขวาไปด้านหลัง มือขวาอยู่บริเวณสะบักซ้าย

3. ก้มศีรษะลง งอแขนซ้าย ใช้มือซ้ายจับสอกขวา ดึงข้อสอกขวา
ทางด้านซ้าย คงท่าไว้

4. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

2.5.3 ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณแขนและข้อมือ

2.5.3.1 ท่าเหยียดแขนไปข้างหน้า

วิธีทำ

1. ยืนแยกเท้ากว้างประมาณช่วงไหล่ เขยียดแขนข้างลำตัว ฝ่ามือหันเข้า
หาต้นขา

2. ยกมือขึ้นมาประสานกัน หันฝ่ามือออกนอกอกลำตัว เขยียดแขนไป
ข้างหน้า มืออยู่ระดับเดียวกับหัวไหล่ คงท่าไว้

3. คลายท่า ทำซ้ำจนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

2.5.3.2 ท่าไหว้กลับหลัง

วิธีทำ

1. ยืนแยกเท้ากว้างประมาณช่วงไหล่

2. ประคบฝ่ามือที่ด้านหลังเอว หมุนมือให้นิ้วก้อยหันเข้าในติดกระดูก
สันหลังและนิ้วหัวแม่มือหันออกนอกตัวเลื่อนมือขึ้นไปที่กลางหลัง

3. ก้มตัวลงให้มากที่สุด คงท่าไว้

4. ยืดลำตัวขึ้น และแอ่นลำตัวพร้อมกับเงยศีรษะไปด้านหลัง คงท่าไว้

5. ทำสลับขั้นตอนที่ 3-4 จนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

6. คลายท่า

2.5.3.3 ทำยกศอกขึ้นลง

วิธีทำ

1. ยืนแยกเท้ากว้างประมาณช่วงไหล่
2. งอศอกทั้งสองข้าง ยกศอกขวาขึ้นบนศอกซ้าย หมุนฝ่ามือซ้ายไปประกอบฝ่ามือข้างขวา หมุนมือให้มืออยู่ในท่าไหว้ ยกศอกขึ้นมาประมาณระดับไหล่ คงท่าไว้
3. กดศอกลงให้ต่ำที่สุดหรือจนรู้สึกตึงที่ไหล่ทั้งสองข้าง คงท่าไว้
4. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม
5. คลายท่า

2.5.3.4 ทำนั่งคุกเข่าหันฝ่ามือเข้าหาเข่า

วิธีทำ

1. นั่งคุกเข่า หัวเข่าอยู่แนวตรงกับสะโพก
2. วางมือที่พื้น หันสันมือออก นิ้วมือหันเข้าหาเข่า ฝ่ามือแนบกับพื้น

ตลอดเวลา

3. โล้ตัวไปด้านหลังพร้อมกับถ่ายน้ำหนักตัวไปทางสันเท้าคงท่าไว้คล้ายท่า หรือทำซ้ำจนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

2.5.4 ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณลำตัวส่วนบนและหน้าอก

2.5.4.1 ทำยืนก้มตัวมือแตะผนัง

วิธีทำ

1. ยืนแยกเท้ากว้างประมาณช่วงไหล่
2. ก้มตัวลง เหยียดแขนจนศอกตึง มือแตะผนังให้มืออยู่สูงกว่าระดับไหล่
3. ก้มตัวลงเพื่อให้มีแรงกดบนไหล่ทั้งสองข้าง คงท่าไว้
4. คลายท่า ทำซ้ำจนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

2.5.4.2 ทำคุกเข่า มือแตะผนัง

วิธีทำ

1. นั่งคุกเข่า หันหน้าเข้าหาผนัง เข่าอยู่ห่างผนังประมาณ 2-3 ฟุต
2. เหยียดแขนจนศอกตึง วางมือแนบกับผนัง
3. แอนลำตัวลงเพื่อให้มีแรงกดที่หัวไหล่ทั้งสองข้าง คงท่าไว้
4. คลายท่า ทำซ้ำจนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

2.5.4.3 ทำนั่งก้มตัว มือจับข้อเท้า

วิธีทำ

1. นั่งแยกเท้ากว้างประมาณสองเท่าของช่วงไหล่ เข่างอ
2. สอดแขนไปได้เข้าใช้มืออ้อมตาตุ่มด้านนอกไปจับที่หน้าข้อเท้า ปลาย

แขนอยู่ติดด้านหลังน่อง

3. โน้มตัวก้มไปข้างหน้า โกงหลัง ก้มหน้าลง คงท่าไว้

4. คลายท่า ทำซ้ำจนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

2.5.5 ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณหลังส่วนล่างและเอว

2.5.5.1 ทำยืนแยกเท้า แอนลำตัว

วิธีทำ

1. ยืนแยกเท้ากว้างประมาณสองเท่าของช่วงไหล่ มือจับที่ด้านหลังต้นขา

2. แอนลำตัวไปด้านหลัง เหยียดตาม คงท่าไว้

3. คลายท่า ทำซ้ำจนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

2.5.5.2 ทำนั่งบิดลำตัว

วิธีทำ

1. นั่งพับเพียบให้เข่าทั้งสองหันไปทางด้านซ้าย

2. วางมือด้านข้างต้นขาซ้าย ก้มตัวลง

3. หมุนมือทั้งสองไปในทิศทางทวนเข็มนาฬิกา (ไปทางไหล่ซ้าย) ให้มากที่สุด

4. บิดลำตัวและหันหน้าไปทางไหล่ซ้าย คงท่าไว้

5. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

2.5.5.3 ทำครึ่งสะพานโค้ง

วิธีทำ

1. นอนหงาย งอเข่าทั้งสองข้าง เหยียดแขนไปข้างลำตัว ฝ่ามือคว่ำลง

2. กดฝ่ามือและฝ่าเท้า ยกลำตัวขึ้น ใช้มือรองใต้บั้นเอว

3. ขยับเท้าเข้ามาใกล้ลำตัว

4. แอนลำตัวขึ้น คงท่าไว้

5. คลายท่า ทำซ้ำจนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

2.5.5.4 ทำนอนหงายบิดลำตัว

วิธีทำ

1. นอนหงาย กางแขนขนานพื้น ฝ่ามือหงายขึ้น งอเข่าทั้งสองข้าง

2. ตะแคงตัวไปทางซ้ายจนเข้าซ้ายติดพื้น หันหน้าไปทางไหล่ขวา cong ทำไว้
3. สลับข้าง โดยตะแคงตัวไปทางขวาจนเข้าขวาติดพื้นและหันหน้าไป

ทางไหล่ซ้าย cong ทำไว้

4. ทำซ้ำขั้นตอนที่ 2-3 จนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

2.5.6 ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณสะโพกและก้น

2.5.6.1 ทำเปิดสะโพก

วิธีทำ

1. นอนหงาย งอเข่าขวา
2. ยกเท้าซ้ายวางที่ต้นขาขวา บริเวณใกล้กับข้อต่อสะโพก
3. มือทั้งสองประสานกันที่หน้าหัวเข่าขวา
4. ดึงเข่าขวาเข้าหาลำตัว cong ทำไว้
5. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

2.5.6.2 ทำก้าวขายืดสะโพก

วิธีทำ

1. กูก้าวในท่าคลาน มือและเข่าทั้งสองห่างกันเท่ากับความกว้างของหัวไหล่
2. ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า เข่าและส้นเท้าขวาอยู่ในแนวตรงกัน วางมือด้านข้างเท้าขวา เหยียดแขนดึง ยกเข่าซ้ายขึ้นจากพื้น เหยียดขาซ้ายไปด้านหลังจนรู้สึกตึงที่ด้านหน้าสะโพกซ้าย ปลายเท้าซ้ายสัมผัสพื้น cong ทำไว้

3. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

2.5.6.3 ทำกอดเข่าหอก

วิธีทำ

1. นอนหงาย เหยียดขาซ้ายราบไปกับพื้น
2. งอเข่าขวา ประสานมือทั้งสองใต้ส้นเท้าขวา กดเข่าขวาเข้าหาหน้าอก cong ทำไว้

3. สลับข้าง ทำซ้ำทำเดิม

2.5.6.4 ทำวาดเท้าไปหาเมื่อตรงข้าม

วิธีทำ

1. นอนหงาย กางแขนออกระดับไหล่ หายฝ่ามือขึ้น ขาเหยียดตึง เท้าชิดกัน
2. วาดเท้าขวาไปหาเมื่อซ้าย ใช้มือซ้ายจับเท้าขวาหรือใช้เชือกดึงเท้าขวา

ไว้ เข่าขวาตึง

3. ศีรษะอยู่ในแนวตรง คงท่าไว้

4. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

2.5.7 ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลัง

2.5.7.1 ทำยืนก้มตัว

วิธีทำ

1. ยืนแยกเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่ เหยียดแขนข้างลำตัว ฝ่ามือหันเข้าหาต้นขา
2. ก้มตัวลงให้มากที่สุด เข่าทั้งสองตึง มือทั้งสองเกี่ยวกันที่ด้านหลังเข่า

หรือน่องก้มศีรษะลง ผ่อนหัวไหล่ คอ และศีรษะ คงท่าไว้

3. คลายท่า ทำซ้ำจนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

2.5.7.2 ทำนั่งก้มตัว

วิธีทำ

1. นั่งเหยียดขาทั้งสองข้าง เข่าตึง ฝ่าเท้าตั้งขึ้น มือวางข้างลำตัว
2. ก้มตัวไปหาต้นขาทั้งสองให้มากที่สุด เหยียดแขนและใช้ฝ่ามือจับฝ่า

เท้าหรือจับที่เหนือข้อเข่า คงท่าไว้

3. คลายท่า ทำซ้ำจนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

2.5.7.3 ทำนอนหงายมือจับเท้า

วิธีทำ

1. นอนหงาย เหยียดขาซ้ายราบไปกับพื้น
2. งอเข่าขวาใช้มือขวาจับฝ่าเท้าขวา ถ้าจับไม่ถึงให้ใช้เชือกเกี่ยวที่ฝ่าเท้า

ขวา

3. เหยียดขาขวาจนเข่าตึง แล้วดึงเท้าขวาเข้าหาลำตัว คงท่าไว้

4. คลายท่า สลับข้างแล้วทำซ้ำท่าเดิม

2.5.7.4 ทำนอนตะแคงดึงขาเข้าหาลำตัว

วิธีทำ

1. นอนตะแคงขวา วาดเท้าขวาไปข้างหน้าลำตัวประมาณ 30 องศา งอแขนขวา ศีรษะหนุนที่ต้นแขนขวา
2. ใช้มือซ้ายจับเท้าซ้าย หรือใช้เชือกเกี่ยวที่ฝ่าเท้าซ้าย ดึงขาซ้ายเข้าหาลำตัว คงท่าไว้
3. คลายท่า สลับข้างเป็นนอนตะแคงซ้าย ทำซ้ำท่าเดิม

2.5.8 ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหน้า

2.5.8.1 ทำยืนงอเข่ากดส้นเท้า

วิธีทำ

1. ยืนด้วยเท้าขวา เหยียดแขนขวาไปข้างหน้า ระดับหัวไหล่
2. งอขาซ้ายไปด้านหลัง กดส้นเท้าซ้ายเข้าหากัน คงท่าไว้
3. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

2.5.8.2 ทำนั่งดึงส้นเท้าเข้าหากัน

วิธีทำ

1. นั่งในท่าพับเพียบ
2. พับเข่าซ้ายเข้าด้านในให้ส้นเท้าซ้ายอยู่ติดกับบริเวณต้นขาขวาบริเวณ

ข้อต่อสะโพกซ้าย

3. วางมือซ้ายด้านข้างเข่าซ้าย
4. งอเข่าขวา มือขวาจับเท้าขวาและกดส้นเท้าขวาเข้าหากัน คงท่าไว้
5. คลายท่า สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

2.5.8.3 ทำนอนตะแคงดึงเท้าเข้าหากัน

วิธีทำ

1. นอนตะแคงซ้าย ศีรษะหนุนที่ต้นแขนซ้าย
2. วางเท้าซ้ายไปข้างหน้าลำตัวประมาณ 30 องศา
3. งอขาขวาไปด้านหลัง มือขวาจับข้อเท้าขวากดส้นเท้าขวาเข้าหากันคงท่าไว้
4. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

2.5.9 ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อในการหุบขา

2.5.9.1 ทำนั่งประกบเท้ายืดตัว

วิธีทำ

1. นั่งอเข่า ฝ่าเท้าทั้งสองประกบกัน
2. มีอวางด้านหลังสะโพก ปลายนิ้วมือหันเข้าหาลำตัว
3. กดฝ่ามือ เอนลำตัวไปด้านหลัง ยืดหลัง ยกกันขึ้นจากพื้น กดเข่าทั้งสองลงแนบพื้นคงท่าไว้

4. คลายท่า ทำซ้ำจนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

2.5.9.2 ทำนั่งแยกขาแก้ตัว

วิธีทำ

1. นั่งแยกขาประมาณ 90 องศา เข่าตึง ฝ่าเท้าตั้งขึ้น
2. ใช้มือจับหรือเชือกเกี่ยวที่ฝ่าเท้าขวา ก้มตัวไปหาเข่าขวา คงท่าไว้
3. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

2.5.9.3 ทำดึงขาทางออกด้านข้าง

วิธีทำ

1. นอนหงาย เหยียดขาซ้ายแนบไปกับพื้นกางแขนซ้ายออก แขนอยู่แนวตรงกับไหล่
2. ใช้เชือกเกี่ยวหรือมือจับที่ฝ่าเท้าขวา ดึงขาขวาทางออกไปทางด้านขวาของลำตัว
3. ขณะที่อยู่ในท่าลำตัวไม่หมุน ก้นด้านซ้ายและขาชิดพื้น คงท่าไว้
4. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

2.5.9.4 ทำนอนแยกขาฟิงผนัง

วิธีทำ

1. นอนหงาย ให้ ส่วนก้นชิดข้างฝา
2. กางแขนทั้งสองข้างออกให้ขนานกับข้างฝา
3. ยกขาทั้งสองข้างขึ้นฟิงข้างฝาไว้ และค่อยๆแยกขาทั้งสองออกจากกัน

ให้กว้างที่สุดเท่าที่จะทำได้ คงท่าไว้

2.5.10 ทำยี่ดเหยียดกล้ามเนื้อน่องและปลายขา

2.5.10.1 ทำยี่นงอเข่าหน้าเหยียดขาหลัง

วิธีทำ

1. ยืนหันหน้าเข้าหาผนัง ฝ่ามือทั้งสองแตะผนัง
2. เข่าขวาอยู่หน้าและห่างผนังประมาณครึ่งเมตร
3. เข่าซ้ายอยู่หลังและห่างเข่าขวาอย่างน้อย 1 เมตร
4. งอเข่าขวา เหยียดขาซ้ายจนเข่าตึง ฝ่าเท้าซ้ายวางราบกับพื้นตลอดเวลา
5. งอศอก โน้มลำตัวเข้าหาผนัง คงท่าไว้
6. สลับขา ทำซ้ำท่าเดิม

2.5.10.2 ทำยี่นย่อเข่า

วิธีทำ

1. ยืนแยกเท้ากว้างประมาณช่วงไหล่ เข่าขนานฝ่าเท้าสัมผัสพื้น
2. วางมือที่ต้นขาบริเวณเหนือเข่า งอเข่า ย่อตัวให้ต่ำลง ฝ่าเท้าราบกับพื้นตลอดเวลา คงท่าไว้
3. คลายท่า ทำซ้ำจนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

2.5.10.3 ทำนอนหงายกระดกปลายเท้า

วิธีทำ

1. นอนหงาย งอเข่าขวา เข่าขวาวางราบไปกับพื้น
2. ยกขาซ้ายขึ้น มือทั้งสองจับที่ด้านหลังต้นขาซ้าย เหยียดขาซ้ายและงอปลายเท้าซ้าย เข้าหาลำตัว คงท่าไว้
3. คลายท่า สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

2.5.10.4 ทำงอข้อเท้า

วิธีทำ

1. ยืนเท้าหน้าเท้าตาม เท้าห่างกันประมาณ $1 \frac{1}{2}$ - 2 เท่าของช่วงไหล่
2. งอเข่าซ้าย เข่าขวาเหยียดตึง
3. ก้มตัวไปหาเข่าขวา กระดกปลายเท้าขวาเข้าหาหน้าแข้ง สันเท้าขวาติดพื้น เข่าขวาตึง มือทั้งสองจับที่เหนือข้อเท้าขวาหรือวางที่พื้น คง ท่าไว้
4. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

2.5.11 ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณเท้าและข้อเท้า

2.5.11.1 ทำยืนเขย่งปลายเท้า

วิธีทำ

1. ยืนเท้าหน้าเท้าตาม เท้าขวาอยู่หน้า
2. งอเข่าขวา ใช้ปลายเท้าขวาแตะพื้น มือทั้งสองวางบนเข่าขวา
3. ถ่ายน้ำหนักไปอยู่บนปลายเท้าขวา คงท่าไว้
4. สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

2.5.11.2 ทำนั่งบนส้นเท้า

วิธีทำ

1. นั่งคุกเข่า เหยียดข้อเท้าไปด้านหลัง เท้าชิดกัน ถ้าเจ็บข้อเท้าให้ใช้ฝ่า
รองใต้ข้อเท้า
2. นั่งลงให้ก้นอยู่บนส้นเท้า คงท่าไว้
3. คลายท่า

2.5.11.3 ทำนั่งไขว่ขา กดปลายเท้า

วิธีทำ

1. นั่งบนเก้าอี้ เท้าขวาวางราบไปกับพื้น
2. งอขาซ้าย วางเท้าซ้ายที่ต้นขาขวา
3. มือซ้ายจับเหนือข้อเท้าซ้าย มือขวาจับที่ปลายเท้าซ้าย
4. ใช้มือขวาดึงปลายเท้าซ้ายเข้าหาลำตัว คงท่าไว้
5. คลายท่า สลับข้าง ทำซ้ำท่าเดิม

2.5.11.4 ทำนั่งงอเข่า กดปลายเท้า

วิธีทำ

1. นั่งในท่าคลาน มือทั้งสองห่างกันประมาณช่วงไหล่
2. หัวเข่าอยู่ตรงกับแนวสะโพก เข่าทั้งสองห่างกันประมาณช่วงไหล่
ปลายเท้าสัมผัสพื้น
3. ย่อเข่าต่ำลงมหาส้นเท้าเพื่อเพิ่มแรงกดที่ปลายเท้า คงท่าไว้
4. คลายท่า ทำซ้ำจนครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

3. ช่วงแอโรบิกหรือช่วงงาน (Aerobic Work Out) ในการที่จะพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอด ตลอดจนเป็นการเผาผลาญไขมัน ได้ผิวหนังที่สะสมไว้ และเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อมัดต่างๆ ให้มีความแข็งแรงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เป็นช่วง

การจัดกิจกรรมให้มีระดับที่สามารถคงสภาพศักยภาพของกล้ามเนื้อรวมทั้งการพัฒนาให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของแต่ละบุคคลโดยเน้นให้มีการสร้างและบรรลุล้อตราการเต้น หัวใจเป้าหมาย (Target Heart Rate) เป็นการเต้นอย่างต่อเนื่องไม่มีการหยุด มีการเพิ่มความหนักของงาน (Intensity Work) ค่อยๆ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ การเคลื่อนไหวร่างกายจะเร็วขึ้น เดินก้าวยาวมากขึ้น แขนงเคลื่อนไหวเต็มที่ มีการวิ่งหรือกระโดดในแบบแรงกระแทกสูง คนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 140 – 160 BPM

3.1 ประโยชน์ของการปฏิบัติงานแอโรบิก

3.1.1 ช่วยให้อัตราการเต้นหัวใจมีขนาดโตขึ้น แข็งแรง มีเส้นเลือดฝอยมาเลี้ยงเพิ่มขึ้น ปริมาตรโลหิตเพิ่มมากขึ้น

3.1.2 ช่วยเพิ่มปริมาณการหายใจเข้าออกและความจุปอดเพิ่มขึ้น ประสิทธิภาพการทำงานของปอดสูงขึ้น

3.1.3 ช่วยให้อัตราการเต้นหัวใจและข้อต่อมีความแข็งแรงสามารถเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น

3.1.4 ช่วยให้ระบบทางเดินอาหาร และระบบขับถ่ายทำงานได้ดียิ่งขึ้น

3.1.5 ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านโรค สามารถป้องกันบำบัดโรคบางอย่างได้

3.1.6 ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตดีขึ้น ผ่อนคลายความเครียด

3.1.7 ช่วยลดความอ้วน ลดไขมัน ในส่วนต่างๆ ของร่างกาย

3.1.8 ช่วยแก้ไขทรวดทรงให้สมส่วนมากยิ่งขึ้น

3.1.9 ช่วยให้มีบุคลิกภาพดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง

3.1.10 ช่วยชะลอความแก่ และปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

4. ช่วงลดงานเพื่อปรับสภาพ (Cool Down) ใช้เวลา 5 – 10 นาที เป็นช่วงลดอัตราการเต้นของหัวใจ การสูดฉีดของโลหิต รวมทั้งลดอัตราความเร็วและเพิ่มปริมาณการไหลกลับของเลือดดำ เป็นการปรับสภาพการทำงานของร่างกายจากระดับที่มีความเข้มสูงสุด ค่อยๆ ลดลงจนเกือบอยู่ในสภาพปกติ ควรใช้ท่าเบา ๆ ง่าย ๆ เหมือน Warm up ลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกายจะย้อนกลับจากหนักไปสู่เบา การที่ต้องผ่อนคลายความหนักเพราะกล้ามเนื้อที่ร่างกายจะต้องการเลือดไปเลี้ยง นาทีละ 1,200 ซีซี แต่ขณะออกกำลังกายหนักกล้ามเนื้อต้องการเลือดมากขึ้นถึง 12,500 ซีซี หรือประมาณ 10 เท่า หัวใจต้องทำงานหนัก บีบตัวแรงมากขึ้น ในขณะเดียวกันกล้ามเนื้อที่ได้รับเลือดมากก็จะหดตัว หรือบีบเอาเลือดกลับไปยังหัวใจมากขึ้น เป็นการรักษาวงจรของการไหลเวียนของเลือดให้เป็นปกติ ถ้าออกกำลังกายต่อไปจนจริงนี้จะปรับตัวได้เป็นอย่างดี แต่ถ้าหยุดออกกำลังกายทันทีทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง ได้รับเลือดไม่พอ จึงเกิดการขาดเลือดอย่างกะทันหัน ทำให้วงจรที่เคยอยู่ในสภาวะสมดุลขาดไป ถ้าเกิดกับคนอายุมากเส้นเลือดที่มาเลี้ยง หัวใจอาจไม่คืดัก อาจเกิดอันตรายถึงกับเสียชีวิตได้ คนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 155 – 140 BPM

4.1 ประโยชน์ของการผ่อนคลายความหนัก

- 4.1.1 ลดอัตราการเต้นของหัวใจและการสูบน้ำโลหิต ให้กลับสู่สภาพปกติ
- 4.1.2 ปรับสภาพการทำงานของร่างกาย จากระดับที่มีความเข้มข้นสูงสุดค่อยๆ ลดลง
- 4.1.3 เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ตามความต้องการ
- 4.1.4 ลดความตึงของกล้ามเนื้อและทำให้ร่างกายผ่อนคลาย
- 4.1.5 ช่วยเสริมสร้างระบบการประสานงานของร่างกาย ทำให้การเคลื่อนไหวมีอิสระและสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น
- 4.1.6 ลดอัตราการเต้นชีพจรให้ใกล้เคียงกับอัตราชีพจรก่อนการเดินแอโรบิก
- 4.1.7 เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง อดทน และกระชับกล้ามเนื้อ
- 4.1.8 ช่วยปรับความดันโลหิต ป้องกันอาการเวียนศีรษะ และอาการหัวใจเต้นผิดปกติ
- 4.1.9 ช่วยขจัดของเสียที่ค้างค้ำอยู่ในกล้ามเนื้อ ทำให้ไม่เมื่อยล้าหรือปวดกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกาย
- 4.1.10 ช่วยผ่อนคลายด้านจิตใจ

5. การบริหารเฉพาะส่วน (Floor Work) ใช้เวลา 7-10 นาที ในการที่จะพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แต่ละส่วนที่ต้องการ ตลอดจนเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีกครั้งเพื่อการผ่อนคลาย การจัดปรับกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เหล่านั้น ให้ยืดเหยียดกลับคืนสู่สภาพเดิมและมีการผ่อนคลาย เป็นการบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่เกี่ยวกับ Lower Body เช่น Abdominal, Bottom Thigh เป็นต้น คนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 120 – 135 BPM ในช่วงสุดท้ายของการเดินแอโรบิก ร่างกายควรอยู่ในลักษณะที่มีการผ่อนคลาย ชีพจรอยู่ในอัตราที่ใกล้เคียงกับอัตราก่อนการเดินแอโรบิก และเป็นความรู้สึกของผู้เดินควรมีความรู้สึกผ่อนคลายแบบการเดินของแอโรบิกด้านซ์

สรุป

ออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายโดยใช้กล้ามเนื้อเคลื่อนไหวต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ ไม่หักโหม เพื่อให้หัวใจเต้นประมาณ 65-80 % ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจติดต่อกันเป็น เวลาอย่างน้อย 15 นาที ขึ้นไปจนเป็นชั่วโมง หรือ 2 ชั่วโมง ถ้าออกกำลังกายตามลักษณะนี้ครบถ้วนทุกองค์ประกอบ จะเกิดผลดีต่อหัวใจ เส้นเลือดและ ปอด คือ เป็นการบริหารระบบหัวใจและเส้นเลือด และระบบการหายใจ นั่นเอง หัวใจจะแข็งแรง ไม่เหนื่อยง่าย เส้นเลือดและปอดมีการขยายตัวดี ช่วยลดโคเลสเตอรอลในเลือดได้ด้วย นอกจากนี้ยังเป็นการการรักษาสัดส่วนของร่างกาย

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกคานซ์ เป็นลักษณะของการออกกำลังกายผสมผสานระหว่างท่ากายบริหาร การเต้นรำ และจังหวะดนตรี การออกแบบท่าฝึกอาจต้องใช้ความรู้พื้นฐานของการเต้นรำ จังหวะรูปแบบของเพลงและการเคลื่อนไหวพื้นฐานซึ่งต้องคำนึงถึงการใช้กล้ามเนื้ออย่างมีสมดุล การใช้แขนและขา การเคลื่อนไหวทุกส่วนใช้ท่าหนัก สลับเบา หลีกเลี่ยงการใช้ท่ายาก ที่อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บ

ดังนั้นการเต้นแอโรบิกจึงต้องยืดหลัก ต้องสนุก ต้องฝึกบ่อย ๆ ต้องฝึกให้หัวใจเต้นถึงเป้าหมาย ต้องเคลื่อนไหวร่างกายเป็นเวลานานพอ และต้องมีท่าเต้นที่หลากหลายโดยการเต้นแอโรบิกนั้นต้องมีขั้นตอนที่ถูกต้องได้แก่ การอบอุ่นร่างกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวต่อเนื่องนานพอ การลดงานเพื่อปรับสภาพ และการบริหารร่างกายเฉพาะส่วน