



แผ่นพลิกสะกิดใจ เรื่อง

# ออกกำลังกายสลายส่วนเกิน

(ฉบับปรับปรุง)



สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา





## การออกกำลังกายสลายส่วนเกิน

**ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วน** สามารถสลายส่วนเกินได้ด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้น ส่งผลดีต่อการลดน้ำหนักและควรเลือกกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย ให้ความเพลิดเพลิน ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย และไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ ซึ่งผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วนควรมีกิจกรรมทางกายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เดิน กวาดบ้าน ชักผ้า ถูบ้าน หรือทำงานบ้านในรูปแบบอื่น ๆ ให้มากขึ้นเพื่อทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานเพิ่มมากขึ้น และการลดน้ำหนักยังก่อให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

1. มีความคล่องตัว ทำอะไรก็ไม่อึดอัด
2. สุขภาพดี หัวใจและปอดแข็งแรง ไม่เหนื่อยง่าย
3. ลดค่าใช้จ่าย ในการรักษาพยาบาล และค่าซื้อเสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย
4. ลดความเสี่ยงการเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง
5. มีสมาธิ และความจำดี ลดโอกาสเป็นโรคอัลไซเมอร์

### การออกกำลังกาย มี 3 แบบ

**1.การออกกำลังกายแบบแอโรบิก หรือแบบคาร์ดิโอ** เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่อง 20 นาทีขึ้นไป เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก ฯลฯ การออกกำลังกายแบบนี้จะช่วยพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต หัวใจ ปอด มีสมรรถภาพที่ดียิ่งขึ้น และเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานได้เป็นอย่างดี

**2.การออกกำลังกายแบบแรงต้าน** เป็นการออกกำลังกายใช้น้ำหนักเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อและช่วยให้สัดส่วนต่างๆ มีความกระชับมากยิ่งขึ้น สำหรับคนที่ลดน้ำหนัก ช่วยรักษามวลกล้ามเนื้อ เพิ่มการเผาผลาญให้กับร่างกายได้เป็นอย่างดี เช่น การยกน้ำหนัก ย่อเข้า วิดพื้น ชิกอัพ และดั่งยางยืด โดยออกแรงหรือยกให้ได้ 8-12 ครั้งแล้วนับเป็น 1 เซต ทำทั้งหมด 3 เซต การออกกำลังกายด้วยแรงต้านจะเป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ อีกด้วย

**3.การออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ** เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยยืดกล้ามเนื้อเป้าหมายที่ต้องการจนรู้สึกตึงแล้วเกร็งค้างไว้ 15-30 วินาที และไม่กลั้นหายใจขณะยืดเหยียด เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามกลุ่มกล้ามเนื้อที่ต้องการหรือการเล่นโยคะ



#### ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ

อย่างน้อย  
**150**  
นาที/สัปดาห์

หัวใจแข็งแรง  
พัฒนาระบบหายใจและ  
ไหลเวียนโลหิต



เผาผลาญ  
ไขมัน



#### ออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน

อย่างน้อย  
**2**  
ครั้ง/สัปดาห์

กล้ามเนื้อ ขอบกระดูก



แข็งแรง

เพิ่มอัตราเผาผลาญ  
ไขมัน



#### ออกกำลังกายแบบยืดเหยียด

เป็น  
ประจำ

กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น



ยืดหยุ่น

ข้อไม่ติด



เพิ่มมุม  
การเคลื่อนไหว

ป้องกัน  
การบาดเจ็บ



## การออกกำลังกาย ที่เหมาะสม



### การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องใช้กล้ามเนื้อหัวใจใหญ่ ได้แก่ ขา แขน ลำตัว หน้าอก และหลัง เช่น การเดิน วิ่งเหยาะๆ ขี่จักรยาน เต้นแอโรบิกและว่ายน้ำ เป็นต้น

โดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะกระตุ้นให้ร่างกายเผาผลาญพลังงาน ทำให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดแข็งแรง

## ความบ่อย ต่อสัปดาห์



### ควรออกกำลังกายให้ได้

อย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์

## ระยะเวลาและ ความนาน



ควรใช้ระยะเวลาประมาณ 20-60 นาที หรือสามารถออกกำลังกายแบบสะสมเป็นช่วงๆละ 10 นาที

## ความหนัก การออกแรง และความเหนื่อย



ควรเริ่มออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ความหนัก/ระดับความเหนื่อยปานกลาง โดยกำหนดอัตราการเต้นของหัวใจให้เต้นเร็วขึ้นกว่าขณะพัก 20-30 ครั้ง/นาที หรือขณะออกกำลังกายมีการหายใจที่และเร็วขึ้น จนรู้สึกเหนื่อย แต่สามารถพูดเป็นประโยคได้ ซึ่งถือว่า การออกกำลังกายที่เหมาะสม

การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก



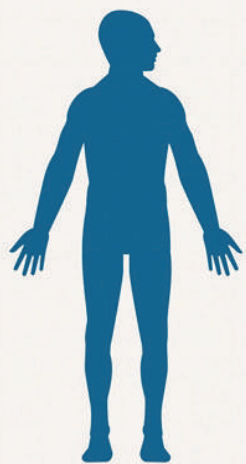
# การประเมินร่างกายตนเอง รู้ได้อย่างไร?...ว่าอ้วน

## ดัชนีมวลกาย (BODY MASS INDEX (BMI))

ดัชนีมวลกายของคุณคืออะไร

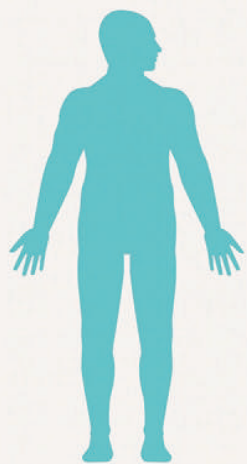


$$\text{BMI} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$



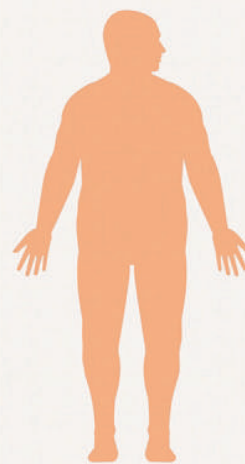
น้อยกว่า 18.5

น้ำหนักตัวน้อย



มากกว่าหรือเท่ากับ  
18.5-22.9

น้ำหนักตัวปกติ



มากกว่าหรือเท่ากับ  
23.0-24.9

น้ำหนักตัวเกิน



มากกว่าหรือเท่ากับ  
25.0-29.9

อ้วนระดับ 1



มากกว่าหรือเท่ากับ  
30.0

อ้วนระดับ 2

เป็นค่าความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักตัวและส่วนสูงว่าอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่ โดยใช้วัดตั้งแต่ช่วงอายุ 18 ปีขึ้นไป ซึ่งคำนวณได้จาก การใช้ น้ำหนักตัวเป็น กิโลกรัม และหารด้วย ส่วนสูงที่วัดเป็น เมตร ยกกำลังสอง ซึ่งใช้ได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ดังสูตรต่อไปนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

เช่น หากมีน้ำหนัก 74 กิโลกรัม  
มีส่วนสูง 160 เซนติเมตร  
จะมีค่าดัชนีมวลกายที่ **28.9** = อ้วนระดับ 2

## วัดรอบเอว



การวัดเส้นรอบเอว หรือเส้นรอบพุง (โดยทั่วไปจะวัดรอบเอว ตรงระดับสะดือพอดี) ผู้ชายต้องมีเส้นรอบเอวน้อยกว่า **90** เซนติเมตร และผู้หญิงน้อยกว่า **80** เซนติเมตร ถ้าวัดเส้นรอบเอวได้เกินกว่าค่าดังกล่าวนี้แล้วก็จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆได้



# มาสำรวจแคลอรีในชีวิตประจำวันกัน

## อาหารหนึ่งมื้อ = ออกแรงแค่ไหน

พลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวันประมาณ 2,000 กิโลแคลอรี

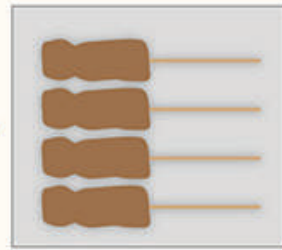
### พลรวมกิโลแคลอรี

มือเช้า

770 kcal



ข้าวเหนียว 1 ห่อ  
355 kcal



หมูปิ้ง 4 ไม้  
300 kcal



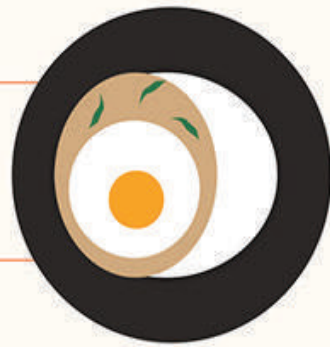
กาแฟเย็น 1 แก้ว  
150 kcal



วิ่ง(600kcal/ช.ม.)  
1 ช.ม. 20 นาที

มือกลางวัน

760 kcal



ข้าวกะเพราไข่ดาว  
630 kcal



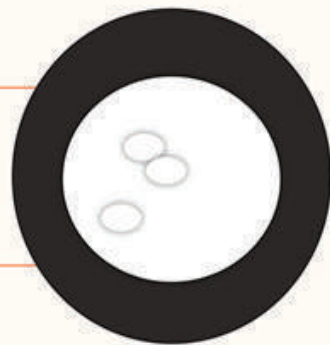
น้ำอัดลม 1 กระป๋อง  
150 kcal



ว่ายน้ำ(505 kcal/ช.ม.)  
1 ช.ม. 30 นาที

มือเย็น

620 kcal



ข้าวเปล่า 1 จาน ( 3 กัฟพี)  
240 kcal



ปลาทูทอด 1 ตัว  
280 kcal



แกงจืด 1 ถ้วย  
100 kcal



ปั่นจักรยาน  
(425 kcal/ช.ม.)  
1 ช.ม. 20 นาที

### หมวดหมู่อาหาร



1 จาน 630



1 จาน 580



1 จาน 557



1 จาน 596



1 จาน 640



1 จาน 495



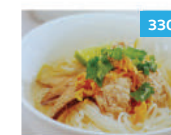
1 จาน 280



1 จาน 115



1 จาน 250



1 จาน 330



1 จาน 445



1 จาน 90



1 ชิ้น 245



1 จาน 630



1 จาน 525



1 จาน 325



1 ชิ้น 124



1 ชิ้น 240



1 ฟอง 125



1 ชิ้น 180



1 ลูก 70



1 ลูก 230



1 ชิ้น 300



1 ผล 55

### หมวดเครื่องดื่ม



1 แก้ว 17



1 แก้ว 45



1 แก้ว 130



1 แก้ว 55



1 แก้ว 100



1 แก้ว 100



1 แก้ว 100



1 แก้ว 120



1 แก้ว 200



1 แก้ว 100



1 แก้ว 200



1 แก้ว 150



1 แก้ว 80



1 แก้ว 80



1 แก้ว 80



1 แก้ว 150



1 แก้ว 160



1 แก้ว 120



1 แก้ว 80



1 แก้ว 80



1 แก้ว 80



1 แก้ว 110



1 แก้ว 280



1 แก้ว 80



## เดือนที่ 1 เดือนแห่งการเริ่มต้น ออกกำลังกาย “เริ่มจากการเดิน”



การออกกำลังกายโดยเริ่มจากการเดิน..... สามารถทำได้ไม่จำกัดเพศหรือวัย  
ง่าย สะดวกและปลอดภัย

เริ่มต้นเดินด้วยความเร็ว 5-6 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ให้ได้วันละ 15-20 นาทีและ  
ทำได้ 3-5 วันต่อสัปดาห์ หากไม่มีเวลาเดินออกกำลังกาย ก็สามารถเพิ่มการเดิน  
ในชีวิตประจำวัน สะสมให้ได้ 7,500-9,999 ก้าวต่อวัน ก็เทียบเท่ากับการกับ  
การออกกำลังกาย 20- 30 นาที

หากคุณมีน้ำหนักตัวมากและไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน  
ต้องใจเย็นๆอย่าหักโหม จะทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้  
เดือนแรกของการเดินจะช่วยปรับระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต  
น้ำหนักตัวอาจไม่ลดลงมาก แต่จะเป็นการเตรียมความพร้อม  
ของร่างกายสำหรับการออกกำลังกายที่หนักขึ้นต่อไป

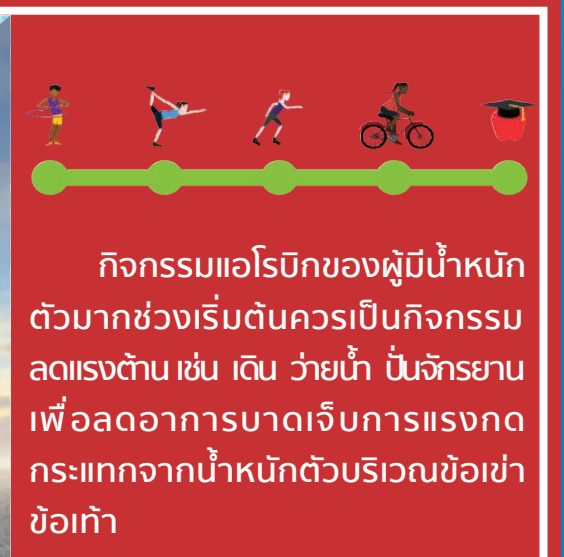


## เดือนที่ 2 มาเริ่มแอโรบิกกัน แอโรบิก/คาร์ดิโอ และ เสริมด้วยแรงต้าน

1. เดินเร็วหรือออกกำลังกายแบบแอโรบิกประเภทอื่นๆ เช่น การเดิน วิ่งเหยาะ  
ขี่จักรยาน เต้นแอโรบิกและ ว่ายน้ำให้นานขึ้น เป็น 30 นาทีต่อวัน ทำให้ได้  
3-5 วันต่อสัปดาห์



2. การออกกำลังกายด้วยแรงต้านเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของ  
กล้ามเนื้อ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ดังนี้ 1.วิดพื้น (Push-up) 2.ย่อเข่า (Squat)  
3.ซิตอัพ (Sit up) โดยออกแรงหรือยกให้ได้ 8-12 ครั้ง นับเป็น 1 เซต ทำ 2 เซต  
ระหว่างเซตพักนาน 1-2 นาที แล้วค่อยเริ่มเซตต่อไป











## เดือนที่ 3 ทำให้นาน เพิ่มการเผาผลาญไขมัน

1. เดินเร็วหรือออกกำลังกายแบบแอโรบิกประเภทอื่นๆ เช่น การเดิน วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก และว่ายน้ำให้นานขึ้น เป็น 40-45 นาที ทำให้ได้ 3-5 วันต่อสัปดาห์
2. การออกกำลังกายด้วยแรงต้านเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ดังนี้
  1. วิดพื้น (Push-up)
  2. ย่อเข่า (Squat)
  3. ชิทอัพ (Sit up)
  4. ยกน้ำหนักโดยใช้ขวดน้ำหรือดัมเบล ในท่าดันไหล่ (Shoulder Press)
  5. ยกน้ำหนักโดยใช้ขวดน้ำหรือดัมเบลในท่าจอยแขน (Arms Curl)โดยออกแรงหรือยกให้ได้ 12-15 ครั้ง นับเป็น 1 เซต ทำ 3 เซต ระยะเวลาเซตพักนาน 1-2 นาที แล้วค่อยเริ่มยกเซตต่อไป



## เดือนที่ 4 เพิ่มความหนัก พักเรื่อน้ำตาล

1. เดินเร็วหรือออกกำลังกายแบบแอโรบิกประเภทอื่นๆ เช่น การเดิน วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก และว่ายน้ำให้นานขึ้น เป็น 45-60 นาที ทำให้ได้ 3-5 วันต่อสัปดาห์
2. การออกกำลังกายด้วยแรงต้านเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ดังนี้
  1. วิดพื้น (Push-up)
  2. ย่อเข่า (Squat)
  3. ชิทอัพ (Sit up)
  4. ยกน้ำหนักโดยใช้ขวดน้ำหรือดัมเบล ในท่าดันไหล่ (Shoulder Press)
  5. ยกน้ำหนักโดยใช้ขวดน้ำหรือดัมเบลในท่าจอยแขน (Arms Curl)
  6. ท่าท่ากระดาน (Plank) ค้าง 30 วินาทีโดยออกแรงหรือยกให้ได้ 15-20 ครั้ง นับเป็น 1 เซต ทำ 3 เซต ระยะเวลาเซตพักนาน 1 นาที แล้วค่อยเริ่มยกเซตต่อไป









## เดือนที่ 5 ฝึกแบบหนักสลับเบา เผาไขมันให้กระจุก

1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิกฝึกแบบหนักสลับเบา คือ การออกกำลังกายที่มีช่วงที่เหนื่อยและช่วงพักสลับกันเป็นอัตราส่วน ตัวอย่างกิจกรรม เช่น  
A เดินเร็ว 2 นาที สลับกับ เดินช้า 1 นาที (2:1)  
B วิ่งเหยาะ 2 นาที สลับกับ เดินเร็ว 2 นาที (1:1)  
ออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาให้ได้ระยะเวลารวม 30-45 นาที ทำให้ได้ 3-5 วันต่อสัปดาห์

2. การออกกำลังกายด้วยแรงต้านเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยใช้ยางยืดดังนี้

- |                        |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| 1. ดันอก (Chest Press) | 5. ดันไหล่ (Shoulder Press)      |
| 2. ย่อเข้า (Squat)     | 6. แยกแขน (Tricep Extension)     |
| 3. ดึงหลัง (Wide Row)  | 7. นอนยกขา (Bent Knee Hip Raise) |
| 4. ชิกอัพ (Sit up)     |                                  |

ยกให้ได้ 15-20 ครั้ง นับเป็น 1 เซต ทำ 3 เซต ระวังเซตพักนาน 1 นาที แล้วค่อยเริ่มยกเซตต่อไป



## เดือนที่ 6 ฝึกแบบสถานี ไม่มีไขมัน

1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิกฝึกแบบหนักสลับเบา โดยเพิ่มระยะช่วงออกกำลังกายเหนื่อยให้มากขึ้น หรือลดระยะเวลาในช่วงพักให้น้อยลง เช่น  
A เดินเร็ว 3 นาที สลับกับ เดินช้า 1 นาที (3:1)  
B วิ่งเหยาะ 2 นาที สลับกับ เดินเร็ว 1 นาที (2:1)  
ออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาให้ได้ระยะเวลารวม 30-45 นาที ทำให้ได้ 5 วันต่อสัปดาห์

2. ใช้ยางยืด...ฝึกแบบสถานี : ออกกำลังกายด้วยแรงต้านเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ และการเผาผลาญไขมัน โดยใช้ยางยืดและฝึกแบบสถานี ดังนี้

- |                        |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| 1. ดันอก (Chest Press) | 5. ดันไหล่ (Shoulder Press)      |
| 2. ย่อเข้า (Squat)     | 6. แยกแขน (Tricep Extension)     |
| 3. ดึงหลัง (Wide Row)  | 7. นอนยกขา (Bent Knee Hip Raise) |
| 4. ชิกอัพ (Sit up)     | 8. ท่ากระดาน (Plank) 30 วินาที   |

วิธีการฝึก : ฝึกในท่าที่ 1 ให้ได้ 15-20 ครั้ง แล้วพัก 30 วินาที หลังจากนั้นฝึกท่าที่ 2 แล้วพัก 30 วินาที ฝึกเช่นนี้จนครบ 8 ท่า นับเป็น 1 เซต ฝึก 2-3 เซตต่อ 1 วัน ฝึกทั้งหมด 3 วันต่อสัปดาห์











## เดือนที่ 7 สร้างกล้ามเนื้อ สร้างเตาเผาพลังงาน 1

มวลกล้ามเนื้อเปรียบเสมือนเตาเผาพลังงานของร่างกาย...หากมวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น การเผาผลาญพลังงานก็ยิ่งมากขึ้นด้วย ดังนั้นยังมีมวลกล้ามเนื้อเพิ่ม ก็ยิ่งเผาผลาญไขมันได้มากขึ้นด้วย

1. การออกกำลังกายด้วยแรงต้านเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยใช้ดัมเบล ดังนี้



โดยออกแรงหรือยกให้ได้ 12-15 ครั้ง นับเป็น 1 เซต ทำ 3 เซต ระยะเวลาเซตพักนาน 1 นาที แล้วค่อยเริ่มเซตต่อไป

2. ออกกำลังกายแบบแอโรบิกรูปแบบกิจกรรมต่างๆ เช่น การเดิน วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก และว่ายน้ำให้ได้ 30 - 45 นาที ทำให้ได้ 3-5 วันต่อสัปดาห์

## เดือนที่ 8 เพิ่มความหนัก สร้างเตาเผาพลังงาน 2

มวลกล้ามเนื้อเปรียบเสมือนเตาเผาพลังงานของร่างกาย...หากมวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น การเผาผลาญพลังงานก็ยิ่งมากขึ้นด้วย ดังนั้นยังมีมวลกล้ามเนื้อเพิ่ม ก็ยิ่งเผาผลาญไขมันได้มากขึ้น

1. การออกกำลังกายด้วยแรงต้านเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยใช้ดัมเบล ดังนี้



โดยหาน้ำหนักที่สามารถออกแรงหรือยกได้ 8-10 ครั้งแล้วหมดแรงพอดี นับเป็น 1 เซต ทำ 3 เซต ระยะเวลาเซตพักนาน 1 นาที แล้วค่อยเริ่มเซตต่อไป

2. ออกกำลังกายแบบแอโรบิกรูปแบบกิจกรรมต่างๆ เช่น การเดิน วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก และว่ายน้ำให้ได้ 30 - 45 นาที ทำให้ได้ 3-5 วันต่อสัปดาห์





## เดือนที่ 9 กระชับหุ่นเพรียว ด้วยมือเปล่า

การออกกำลังกายกระชับสัดส่วน ด้วยท่าทางต่างๆโดยใช้น้ำหนักของตัวเองไม่ใช้อุปกรณ์ใดๆ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 : เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือ ปั่นจักรยาน ประมาณ 10-15 นาที แล้ว  
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ขั้นตอนที่ 2 : บริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ดังนี้



วิธีการฝึก : ฝึกในท่าที่ 1 ให้ได้ 15-20 ครั้ง แล้วพัก 30 วินาที หลังจากนั้น  
ฝึกท่าที่ 2 แล้วพัก 30 วินาที ฝึกเช่นนี้จนครบ 8 ท่า นับ 1 เซ็ต  
ฝึก 2-3 เซ็ต ต่อ 1 วัน

ขั้นตอนที่ 3 : เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือ ปั่นจักรยาน ประมาณ 15-30 นาที  
แล้วยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

## เดือนที่ 10 ฝึกแบบเน้น หน้าท้องและสะโพก

ออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของแกนลำตัว หน้าท้อง  
และสะโพก

1. โดยบริหาร 15-20 ครั้ง นับเป็น 1 เซ็ต ทำ 3 เซ็ต ระหว่างเซ็ตพักนาน  
1 นาที ทำให้ได้ 2-3 วันต่อสัปดาห์ และร่วมกับการออกกำลังกายเพื่อ  
เสริมสร้างความแข็งแรงของกลุ่มกล้ามเนื้อต่างๆ ร่วมด้วย

2. การออกกำลังกายแบบแอโรบิกรูปแบบกิจกรรมต่างๆ เช่น การเดิน วิ่งเหยาะ  
ขี่จักรยาน เต้นแอโรบิก และว่ายน้ำ ให้ได้ 30 - 45 นาที ทำให้ได้  
3-5 วันต่อสัปดาห์











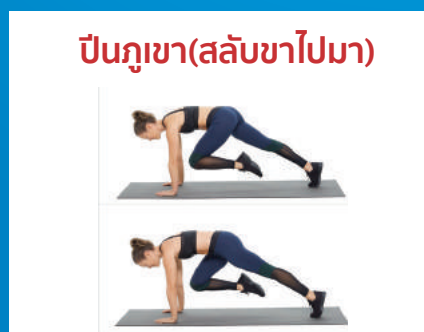


## เดือนที่ 11 ทำชุด รีดไขมัน

1. การออกกำลังกาย เพื่อเผาผลาญพลังงาน ด้วยท่าทางการเคลื่อนไหว  
รูปแบบต่างๆ

วิธีการฝึก : ฝึกในแต่ละท่าที่ 1 นาที แล้วพัก 30 วินาที ฝึกเช่นนี้จนครบ 6 ท่า  
นับเป็น 1 เซ็ต หลังจากนั้น วนกลับมาฝึกท่าที่ 1 ใหม่ ในเซ็ตที่ 2  
1 เซ็ต หลังจากนั้น วนกลับมาฝึกท่าที่ 1 ใหม่ ในเซ็ตที่ 2  
ฝึก 3 เซ็ตต่อ 1 วัน ฝึก 3 -5 วันต่อสัปดาห์

2. การออกกำลังกายแบบแอโรบิกรูปแบบกิจกรรมต่างๆ เช่น การเดิน วิ่งเหยาะ  
ขี่จักรยาน เต้นแอโรบิก และว่ายน้ำ ให้ได้ 30 - 45 นาที ทำให้ได้  
3-5 วันต่อสัปดาห์



## เดือนที่ 12 ทำชุด รีดไขมัน 2

1. การออกกำลังกาย เพื่อเผาผลาญพลังงาน ด้วยท่าทางการเคลื่อนไหว  
รูปแบบต่างๆ

วิธีการฝึก : ฝึกในท่าที่ 1 (10 ครั้ง) แล้วพัก 30 วินาที หลังจากนั้น  
ฝึกท่าที่ 2 (20 ครั้ง) แล้วพัก 30 วินาที ฝึกเช่นนี้จนครบ 6 ท่า  
นับเป็น 1 เซ็ต หลังจากนั้น วนกลับมาฝึกท่าที่ 1 ใหม่ ในเซ็ตที่ 2  
ฝึก 2-3 เซ็ต ต่อ 1 วัน ฝึก 3 วันต่อสัปดาห์

2. ออกกำลังกายแบบแอโรบิกรูปแบบกิจกรรมต่างๆ เช่น การเดิน วิ่งเหยาะ  
ขี่จักรยาน เต้นแอโรบิก และว่ายน้ำ ให้ได้ 30 - 45 นาที ทำให้ได้  
3-5 วันต่อสัปดาห์













## สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา



### คณะที่ปรึกษา

ดร.ปัญญา หาญลำยวง	อธิบดีกรมพลศึกษา
นางสาวดารณี ลิขิตวรศักดิ์	รองอธิบดีกรมพลศึกษา
พศ.ดร.ณอมศักดิ์ เสนาคำ	ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ดร.อุษากกร พันธุ์วานิช	ผู้เชี่ยวชาญด้านวิจัยและจัดการวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ดร.วนิดา พันธุ์สอาด	ผู้อำนวยการสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

### คณะผู้จัดทำ

นายสิริวิชญ์ ณิชชาโชติสุขภักดิ์	ผู้อำนวยการกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ
นางสาวสาวิตรี กลิ่นหอม	นักพัฒนานาการกีฬาชำนาญการ
นายภูษงค์ บุญรักษา	นักพัฒนานาการกีฬาชำนาญการ

บริษัท ฟูลฟล เมเนจเม้นท์ จำกัด พิมพ์ครั้งที่ 1 : พ.ศ.2561

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา  
154 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330  
โทรศัพท์ 0 221 57 357 [www.dpe.go.th](http://www.dpe.go.th)