



วิชาการจัดการกีฬาและ  
ออกกำลังกาย

+  
+

**Sports and exercise  
management subjects**

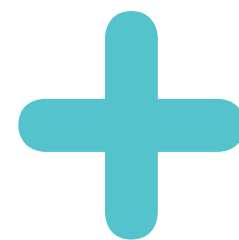
รหัสวิชา 30000-1605

นำเสนอโดย

ครูเมธี ลาสุเร

# ขั้นตอนออกกำลังกาย

- การอบอุ่นร่างกาย ( warm up )
- การยืดกล้ามเนื้อ ( stretching )
- การออกกำลังกาย ( training zone exercise )
- การผ่อนคลาย ( cool down )
- การยืดกล้ามเนื้อ ( stretching )





## การอบอุ่นร่างกาย ( warm up )

การอบอุ่นร่างกายหรือการอุ่นเครื่อง เป็นการเตรียมร่างกายโดยเฉพาะปอดและหัวใจให้พร้อมที่จะรับการออกกำลังกาย ควรปฏิบัติ 5-10 นาที



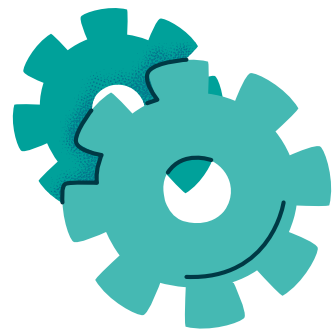
## การยืดกล้ามเนื้อ ( stretching )

การยืดกล้ามเนื้อเป็นการเตรียมกล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ และเอ็นข้อต่อของร่างกายให้เตรียมพร้อมที่จะรับการออกกำลังกาย ทำให้ไม่เกิดการบาดเจ็บขึ้นเมื่อเราเริ่มออกกำลังกาย ช่วงนี้ก็ใช้เวลา 5-10 นาที



การออกกำลังกาย ( training  
+ zone exercise )

+ ช่วงของการออกกำลังกาย ( training zone exercise ) ควร  
+ กระทำ 30 นาที +

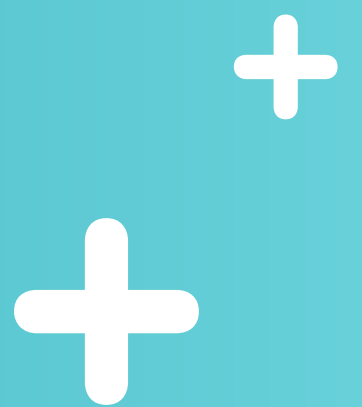






## การผ่อนคลาย ( cool down )

การผ่อนคลาย ( cool down )  
หลังการออกกำลังกายเป็นการ  
ปรับสภาพร่างกายจากการออก  
กำลังกายมาเป็นสภาพปกติ ควร  
กระทำ 5-10 นาที



# การยืดกล้ามเนื้อ ( stretching )

การยืดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย  
ก็เพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออก  
กำลังกายและช่วยลดอาการตึงหรือเกร็งของ  
กล้ามเนื้อ และจะเป็นการเพิ่มความยืดหยุ่น  
ของร่างกาย

+

