

แอโรบิกแดนซ์

AEROBICS DANCE SPORTS



ฉบับปรับปรุงใหม่
ล่าสุด

แอโรบิกแดนซ์

AEROBICS DANCE



by **SKY**
SPORTS
TEAM

คำนำ

แอโรบิกแดนซ์ (ฉบับปรับปรุง) เล่มนี้ ได้ปรับปรุงเนื้อหาและเทคนิคต่าง ๆ ที่น่าสนใจในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์ ให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้ที่สนใจในปัจจุบัน เพราะจากผลของการค้นคว้าทางการแพทย์ และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ยืนยันได้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต แต่การพัฒนาด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่ ส่งผลให้การดำเนินชีวิตประจำวันของผู้คนในปัจจุบันมีการใช้ร่างกายน้อยลง แต่จะอาศัยเครื่องทุ่นแรงมากขึ้น ประกอบกับความขัดสนด้านเศรษฐกิจทำให้หลาย ๆ คนไม่สามารถออกกำลังกายได้ ซึ่งความจริงการออกกำลังกายสามารถทำได้ง่าย และใช้เวลาเพียงสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ก็ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นได้ ดังนั้น แอโรบิกแดนซ์จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการออกกำลังกาย

คณะผู้จัดทำหวังว่าหนังสือเล่มนี้ จะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรง และสนุกสนานไปกับการเต้นแอโรบิกแดนซ์กันอย่างถ้วนทั่ว

สารบัญ

1	บทนำ	5
2	แอโรบิกแดนซ์	17
3	ประโยชน์ของแอโรบิกแดนซ์	21
4	การฝึกแอโรบิกแดนซ์	26
5	ท่ากายบริหารที่ใช้ในการฝึกแอโรบิกแดนซ์	36
6	การป้องกันการบาดเจ็บจากการ ออกกำลังกายแบบแอโรบิก	101
	ภาคผนวก	111
	บรรณานุกรม	117

1

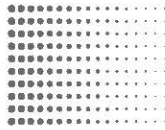
บทนำ



เมื่อกล่าวถึงกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์และมีความแข็งแรง ทุกคนมักจะหมายถึงการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ได้รับการยอมรับกันว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งในอันจะก่อให้เกิดความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ซึ่งส่งผลให้การดำรงชีวิตมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับความต้องการด้านอาหารและการพักผ่อน จึงอาจกล่าวได้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน แม้แต่คนป่วยยังต้องออกกำลังกายเพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นสู่สภาพเดิมโดยเร็ว

ฮิปปોકเรติส บิดาแห่งวงการแพทย์กล่าวไว้ว่า “การมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายดีจะเป็นสิ่งป้องกันตัวสำหรับบุคคลที่สำคัญยิ่ง และการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอยู่เสมอจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพดีและมีพัฒนาการดีขึ้น ดังนั้น สมรรถภาพทางกายที่ดีถือเป็นพื้นฐานเบื้องต้นในการที่จะทำให้มนุษย์ประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้สำเร็จ

สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถในการควบคุมร่างกายและการทำงานของร่างกายได้ดี สามารถทำงานได้นานโดยไม่เสื่อมประสิทธิภาพ ดังนั้น การสร้างสมรรถภาพทางกายจึงเป็นการทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ทุกระบบสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งกิจกรรมบางอย่างต้องการความแข็งแรง กิจกรรมบางอย่างต้องการความอดทน ความแข็งแรงและความอดทนจะมีแหล่งกำเนิดที่ต่างกัน กล่าวคือ ความแข็งแรงจะขึ้นกับสมรรถภาพของกล้ามเนื้อที่ห่อหุ้มหรือยึดเกาะกับกระดูก กล้ามเนื้อที่มีพื้นที่หน้าตัดของเส้นใยกว้างกว่าย่อมมีความแข็งแรง ส่วนความอดทนหรือความทนทานนั้นนอกจากจะขึ้นอยู่กับความทนทานของกล้ามเนื้อแล้ว ยังขึ้นอยู่กับระบบไหลเวียนของเลือดและระบบหายใจอีกด้วย เพราะเลือดจะเป็นตัวนำออกซิเจนและอาหารไปให้เซลล์ของกล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ ทั้งร่างกายและเป็นตัวนำคาร์บอนไดออกไซด์และของเสียจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมาส่งให้ปอดและไต แต่อย่างไรก็ตาม ความแข็งแรงและความทนทานนี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่กล่าวมาข้างต้นเท่านั้น ยังมีปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องและมีผลอีกมากมาย เช่น อายุ เพศ จิตใจ อารมณ์ แรงจูงใจ สิ่งแวดล้อม



องค์ประกอบของความสมบูรณ์แข็งแรง

ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย

ช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันโดยไม่รู้สึกเหนื่อยอ่อน มีองค์ประกอบดังนี้

1. **ความทรหด** หัวใจที่แข็งแรงทำให้ร่างกายมีความอดทน การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เดินเร็ว วิ่ง ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ และเต้นแอโรบิก เป็นวิธีออกกำลังกายที่ดีที่สุดสำหรับหัวใจ

2. **ทักษะ** สามารถควบคุมและประสานการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ทรงตัวได้ดีและมีปฏิริยาโต้ตอบฉับไว นอกจากทักษะทางร่างกายแล้ว กีฬาและกิจกรรมหลายอย่างยังช่วยเสริมสร้างทักษะทางปัญญาและสังคมได้อีกด้วย

3. **ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ** กล้ามเนื้อที่ตึงมีกำลังช่วยให้มีท่าทางเหมาะสม ป้องกันการบาดเจ็บหรือปวดหลัง ซึ่งทำให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี

4. **ความทนทานของกล้ามเนื้อ** การเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ เช่น ปั่นจักรยาน สูบลมด้วยเครื่องแบบใช้เท้าเหยียบจะช่วยให้สมรรถนะของกล้ามเนื้อให้ทนทำงานหนักต่อเนื่องได้

5. **ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ** กล้ามเนื้อที่อ่อนตัวยืดหยุ่นได้ดีจะมีความแข็งแรง ทำให้ยังคงเคลื่อนไหวได้ดีและพึงตัวเองได้แม้ในยามบั้นปลายชีวิต

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ

ระดับสุขภาพของประชาชนในประเทศหนึ่งประเทศใดจะสามารถตัดสินใจว่าอยู่ในภาวะใด ดูได้จากปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เพราะปัจจัยเหล่านี้จะมีผลกระทบต่อสถานภาพทางสุขภาพโดยตรง คือ

1. **วิถีชีวิต** รูปแบบการดำเนินชีวิต ความเป็นอยู่ในแต่ละวัน ตั้งแต่การเคลื่อนไหว การกินอาหาร และพฤติกรรมความเป็นอยู่

2. **สภาพเศรษฐกิจ การเมือง และวัฒนธรรม** ประเทศที่เจริญจะมีลัทธิการเมือง วัฒนธรรม ความคิด และค่านิยมที่ต่างกัน ทำให้ประชาชนแต่ละประเทศมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ต่างกันไป

3. **สิ่งแวดล้อม** ตั้งแต่สิ่งแวดล้อมที่บ้าน ที่ทำงาน การจราจร การเดินทาง ป่าไม้ ถนนหนทาง ล้วนส่งผลกระทบต่อชีวิตคน

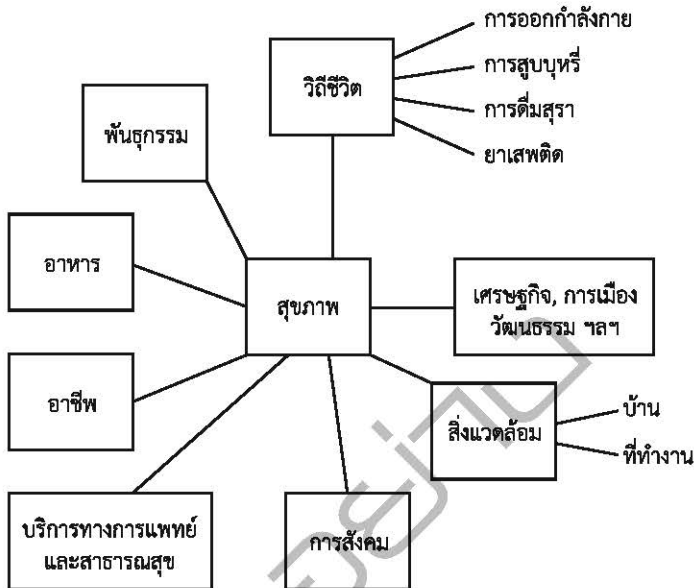
4. **การสังคม** สภาพความเป็นอยู่แบบชนบทย่อมมีชีวิตที่ต่างไปจากชุมชนเมือง คนที่ชอบสนุกเฮฮาออกสังคมพบปะผู้คนอยู่เสมอ จะมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ไม่เหมือนกับคนชอบสันโดษ

5. **บริการทางการแพทย์และสาธารณสุข** เดิมเข้าใจกันว่าเรื่องการรักษาโรคเป็นหน้าที่ของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยเฉพาะ เวลาเจ็บป่วยจึงต้องรีบไปพบแพทย์ การให้บริการทางการแพทย์จะช่วยให้ผู้คนเสียชีวิตน้อยลง แต่ถ้ามีการประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ พอที่จะรักษาอาการป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ และรู้จักใช้ยาหรือการรักษาขั้นพื้นฐานได้ จะช่วยลดขั้นตอนความยุ่งยากในการดูแลสุขภาพ

6. **อาชีพ** ผู้ทำงานนั่งโต๊ะใช้สมองย่อมเครียดกว่าผู้ทำงานใช้แรงงาน ชาวสวน ชาวนา และชาวไร่ จะมีสภาพร่างกายแข็งแรงกว่าชาวเมือง

7. **อาหาร** รูปร่างของคนจะฟ้องลักษณะนิสัยการกินของบุคคลนั้น จึงทำให้คนอ้วนผอมต่างกัน และน้ำหนักตัวมีผลต่อสุขภาพโดยตรง

8. **พันธุกรรม** โรคบางอย่างถ่ายทอดทางพันธุกรรมหรือมีแนวโน้มเกิดขึ้นกับบุคคลในครอบครัวได้ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน



แผนภาพแสดงปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ

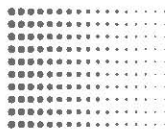
การออกกำลังกาย

จากผลของการค้นคว้าทางการแพทย์ และประสบการณ์ของแต่ละบุคคลยืนยันได้ว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์มากมาย เช่น ทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจผ่องใส การออกกำลังกายเป็นประจำไม่เพียงทำให้รู้สึกสดชื่นและดูแจ่มใสขึ้นเท่านั้น ยังช่วยต้านทานโรคภัยไข้เจ็บทุกชนิด แต่จากผลของการพัฒนาด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่ ทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันของคนในปัจจุบันมีการใช้ร่างกายน้อยลง แต่จะอาศัยเครื่องทุ่นแรงมากขึ้น ประกอบกับภาวะสังคมที่ต้องต่อสู้ดิ้นรนเกือบตลอดเวลา ทำให้หลาย ๆ คนไม่สามารถออกกำลังกายได้ แม้รู้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์เพียงไรต่อสุขภาพ เหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น คือ อุปสรรคระหว่างผู้คนในปัจจุบันกับการออกกำลังกาย ความจริงแล้วการออกกำลังกายสามารถทำได้ง่ายและใช้เวลาเพียงสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ก็ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นได้

คุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีจุดประสงค์เพื่อให้มีการปรับตัวของระบบหัวใจและหลอดเลือดกล้ามเนื้อ ตลอดจนการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ให้เข้ากับสถานะที่ต้องใช้กำลังกายมากขึ้น ซึ่งหมายถึง สถานะที่ร่างกายต้องการออกซิเจนมากขึ้น (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์, 2539) อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายจะมีผลกระทบโดยตรงต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทั้งทางบวกและทางลบ ดังนั้น จึงควรศึกษาและทำความเข้าใจการออกกำลังกายให้เป็นไปโดยถูกต้องแล้ว แพทยสมาคมแห่งประเทศไทยยังได้สรุปผลของการออกกำลังกายว่ามีคุณค่าต่อร่างกายดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ เช่น หัวใจ ปอด ไต กระดูก และกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น และยังช่วยลดการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดสูง และโรคเบาหวานในกระเพาะอาหาร
2. ผู้ที่ทำงานเบา ๆ แต่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย อาจเป็นโรคเหนื่อยง่ายและทำให้เวียนศีรษะ การออกกำลังกายบ่อย ๆ จะช่วยป้องกันอาการเหล่านี้ได้
3. พระภิกษุ นักเรียน แม่บ้าน ช่างเย็บเสื้อผ้า นักธุรกิจ หรือผู้มีอาชีพกับงานเบา ๆ ควรหาเวลาออกกำลังกายทุกวัน อาการเหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร เวียนศีรษะ และอาการนอนไม่หลับอาจหายไป
4. บุรุษไปรษณีย์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานรับโทรศัพท์ กระเปาะรถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานขับรถเมล์ เพราะผลจากการเดินมากกว่านั่นเอง
5. การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันทำให้การเป็นโรคติดเชื้อ เช่น หวัดและอาการเจ็บคอลดน้อยลง
6. ผู้ที่ทำงานเบา ๆ อาจเจ็บป่วยได้บ่อย ๆ
7. การเดิน การวิ่ง การทำกายบริหาร การทำโยคะ การรำมวยจีน ล้วนเป็นการบริหารกายที่ทำให้สุขภาพดีขึ้น



8. การออกกำลังกายทุกวันทำให้ร่างกายแก่ช้าลงและอายุยืน
9. การออกกำลังกายวันละนิด จิตแจ่มใส ถ้าไม่ออกกำลังกายให้ออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. **ทางด้านร่างกาย** อวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดี ภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพทางกายดี
2. **ทางด้านจิตใจ** ออกกำลังกายสม่ำเสมอนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว จิตใจก็แจ่มใสร่าเริงด้วย ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน จะทำให้เกิดการเอื้อเฟื้อ มีเหตุผล อดกลั้น สุขุมรอบคอบ และมีความยุติธรรม
3. **ทางด้านอารมณ์** มีอารมณ์เยือกเย็น ช่วยคลายความเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน จึงสามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. **ทางด้านสติปัญญา** การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ความคิดปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ในการค้นคว้าวิจัยหาข้อค้นพบในวิถีของการเล่นเกมการแข่งขัน ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้
5. **ทางด้านสังคม** สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงานหรือผู้อื่นได้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถอยู่ร่วมกันภายในสังคมได้อย่างมีความสุข

การออกกำลังกายที่ถูกต้อง

การออกกำลังกายเป็นประจำที่จะทำให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริง จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการ ไม่เช่นนั้นการออกกำลังกายอาจจะไม่ก่อเกิดประโยชน์หรืออาจจะเป็นโทษเสียก็ได้ ดังนั้น การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรปฏิบัติดังนี้

AEROBICS DANCE

12

1. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน
2. ผู้ที่เพิ่งฟื้นไข้หรือมีโรคประจำตัวต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
3. ผู้ที่มีความประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะผู้ที่อายุ 40 ปีขึ้นไป ต้องปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด หอบมาก ชีพจรเต้นแรง ต้องหยุดการออกกำลังกายทันที และถ้าต้องการจะออกกำลังกายใหม่ ควรจะได้รับความแนะนำจากแพทย์เสียก่อน
5. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับตนเอง
6. การออกกำลังกายให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรต้องออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติ หรือให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น ชีพจรเต้นเร็วขึ้น
7. ผู้มีภารกิจประจำวันที่ไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการออกกำลังกายได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและทำได้ในบริเวณบ้านและใช้เวลาสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ กระโดดเชือก ชกมวย
8. เครื่องมือที่ใช้ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องเขย่า สั่น ดึง ดัน เพื่อให้ร่างกายไม่ต้องออกแรงนั้นมีประโยชน์น้อยมาก เพราะการออกกำลังกายจะมีผลก็ต่อเมื่อเราทราบว่าร่างกายได้ออกแรงมากกว่าปกติอย่างน้อยเพียงใด
9. การออกกำลังกายควรทำสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานและแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติเกี่ยวกับการออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย เช่น การนับอัตราการเต้นของชีพจร อัตราการหายใจ ชั่งน้ำหนัก

11. การออกกำลังกายเป็นประจำเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการปรับและรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ได้ผลดีต้องมีการรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ พร้อมทั้งได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ

12. พึงระลึกเสมอว่า ไม่มีวิธีการฝึกหรือออกกำลังกายวิธีใด เพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพและสมรรถภาพทนทาน แต่การออกกำลังกายต้องค่อยเป็นค่อยไปเป็นขั้นตอน

วิธีที่เหมาะสมที่สุด คือ วางแผนการออกกำลังกายโดยยึดหลักดังนี้

- การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและทำเป้าหมายนั้นให้เป็นจริง
- การวางลำดับขั้นตอนเพื่อให้เกิดความก้าวหน้า
- กำหนดรางวัลให้กับตนเองเมื่อประสบผลสำเร็จตามลำดับขั้นตอน

ที่วางไว้

- ให้กำลังใจทั้งกับตนเองและผู้อื่น
- ให้ตนเองสนุกสนาน

ตารางแสดงนิสัยที่มีผลต่อสุขภาพ

นิสัย	มีอัตราเสี่ยงต่อสุขภาพ
ดื่มเกลือหรือน้ำปลาก่อนชิม	ความดันโลหิตสูง
กินมากเกินไป	โรคอ้วน
ชอบกินอาหารไขมัน	โรคอ้วน, มะเร็ง, โรคหัวใจ
ชอบอยู่เฉย ๆ สบาย ๆ	โรคอ้วน, โรคหัวใจ
สูบบุหรี่	มะเร็ง
ยกของผิดสุขลักษณะ	ปวดหลัง
กินเร็วมาก	อาหารไม่ย่อย

โทษของการขาดการออกกำลังกาย

โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก

วัยเด็ก คือ วัยที่มีการเจริญเติบโตทั้งขนาดรูปร่าง การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงด้านจิตใจ ความคิด และความจำ การออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อพัฒนาการดังกล่าว แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายจะก่อให้เกิดผลเสียต่อเด็ก ดังนี้

1. **การเจริญเติบโต** การขยายขนาดทางด้านความสูงของร่างกายขึ้นอยู่กับความยาวของกระดูก การออกกำลังกายจะช่วยให้กระดูกมีการเจริญเติบโตตามที่ควรจะเป็นทั้งด้านความยาวและความหนา ในกระดูกของเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย กระดูกจะเล็ก เพราะบาง และขยายส่วนด้านความยาวได้ไม่เท่าที่ควร เป็นผลให้เติบโตช้า แคระแกร็น

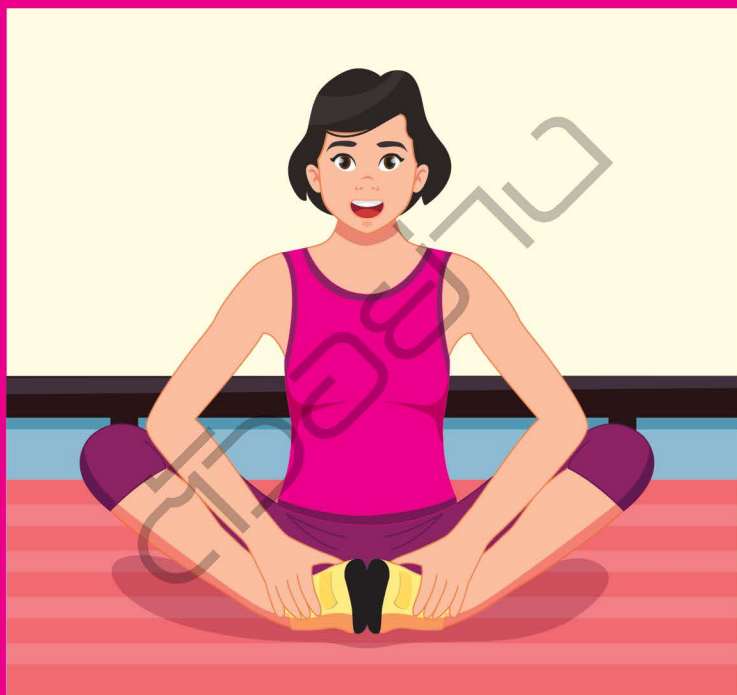
2. **รูปร่างท้วมทรวง** การที่กระดูกเติบโตน้อยประกอบกับกล้ามเนื้อน้อย เนื่องจากขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้เด็กบางคนรูปร่างท้วม หรือถ้ามีการกินอาหารมาก แต่ขาดการออกกำลังกาย จะทำให้มีไขมันใต้ผิวหนังมาก จึงส่งผลให้อ้วนใหญ่ แต่จากการที่มีกล้ามเนื้อน้อยไม่แข็งแรง ก่อให้เกิดการตั้งตัวของกล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่างในสภาพที่ถูกต้อง ทำให้มีการเสียท้วมทรวงทั้งในเด็กที่ท้วมและเด็กที่อ้วน เช่น ขาโก่งหรือเข่าชิดกัน หลังโก่ง ศีรษะตกหรือเอียง ตัวเอียง

3. **สุขภาพทั่วไป** การขาดการออกกำลังกายจะทำให้อ่อนแอ ความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยง่าย และเมื่อเจ็บป่วยแล้วมักหายช้า มีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนได้ง่าย สมรรถภาพด้านต่าง ๆ ของร่างกายลดลง หรือไม่สมบูรณ์

4. **การศึกษา** มีการศึกษาที่แน่นอนเกี่ยวกับการเปรียบเทียบผลการเรียนระหว่างเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีกับเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ ปรากฏผลว่า เด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะมีผลการเรียนดีกว่าเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ

แอโรบิกแดนซ์

AEROBICS DANCE



จัดพิมพ์และจำหน่ายโดย



บริษัท สกายบุ๊กส์ จำกัด
SKYBOOK COMPANY LIMITED
28, 30, 32 ซอยอินทรี-ปทุมธานี 16 ซอย 7
ก.ป.ธนาภิบาล 1 อ.สาทรบุรี จ.ปทุมธานี 12130
โทรศัพท์ 0-2995-1125-7, 0-2567-5119 โทรสาร 0-2567-5105
www.skybook.co.th e-mail: sales@skybook.co.th

หมวดกีฬา

แอโรบิกแดนซ์

ISBN : 978-616-596-057-1



9 786165 960571

ราคา 180 บาท

e-book