

3

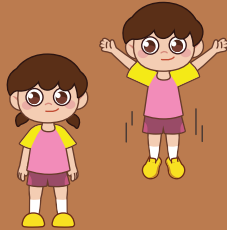
Activity

การเล่นที่หลากหลาย เช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก ฟุตบอล บาสเกตบอล

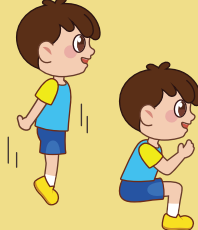
วิ่ง



กระโดดตบ



กระโดดสควอช



ปั่นจักรยาน



แผลงก์



ฟุตบอล



บาสเกตบอล



เบอร์พี



ยืดเหยียด



ว่ายน้ำ



แบดมินตัน



โหนบาร์



วอลเลย์บอล



กระโดดเชือก



สูตรลับความสูง

กินเป็น
ถั่มนมวันละ 2 แก้ว
และกินไข่ วันละ 1 ฟอง

เล่นพอ
กระโดดโลดเต้น
วันละ 60 นาที

นอนดี
เข้านอนก่อน 3 ทุ่ม

โหนบาร์



Tips

อย่าลืม!!! โหนบาร์ ครั้งละ 10-15 วินาที
ควบคู่ไปกับการยืดเหยียดด้วยนะเด็กๆ

การกิจพิชิตสูง



กระโดดโลดเต้น วันละ 60 นาที ทุกวัน
ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของกระดูกและกล้ามเนื้อ



Scan me

รูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย

1

Kid Jump

ชุดท่ากระโดด

คำแนะนำ

ลงน้ำหนักที่ปลายเท้า พร้อมเหวี่ยงแขนให้เหมือนท่ากระโดดเชือกด้วยนะ



Kid Jump



Kid Grow

2

Kid Grow

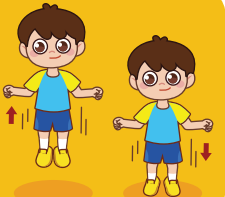
ชุดท่ายืดเหยียด



01

กระโดดอยู่กับที่

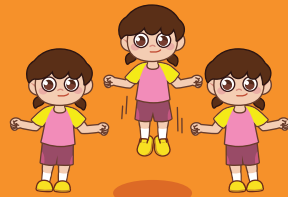
1. กระโดดขึ้นจากปลายเท้า ลอยห่างจากพื้นประมาณ 2 นิ้ว
2. กระโดดต่อเนื่อง 10 ครั้ง



02

กระโดดขาคู่

1. กระโดดขาคู่ไปทางด้านข้าง
2. ทำสลับไปมา ซ้าย-ขวา 10 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง



03

กระโดดยกเข่า

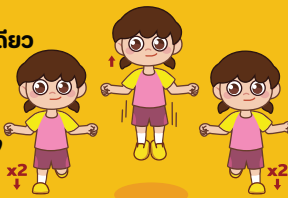
1. กระโดดยกเข่าข้างหนึ่งให้สูง ถึงระดับสะโพกส่วนอีกข้างหนึ่ง กระโดดด้วยปลายเท้าเบาๆ
2. วางเท้าที่ยกเข่าลงบนพื้น แล้วสลับยกเข่าอีกข้าง พร้อมกระโดดเบาๆ
3. ทำสลับ ซ้าย-ขวา 10 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง



04

กระต่ายขาคีเดียว

1. กระโดดไปด้านข้างด้วยขาข้างเดียว และกระโดดอยู่กับที่ซ้ำอีกครั้ง ด้วยขาข้างเดิม
2. ทำสลับไปมา ซ้าย-ขวา 10 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง



05

วิ่งอยู่กับที่

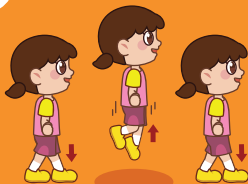
1. วิ่งกระโดดติดส้นเท้า ไปทางด้านหลังทีละข้าง
2. ทำสลับ ซ้าย-ขวา 10 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง



06

ท่ากระโดดสลับขา

1. กระโดดสลับเท้า โดยเท้าข้างหนึ่งก้าวไปด้านหน้า อีกข้างหนึ่งก้าวไปด้านหลัง
2. กระโดดสลับเท้า หน้า-หลัง 10 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง



07

กระโดดบิดตัว

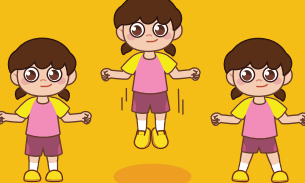
1. กระโดดบิดลำตัวเล็กน้อย ปลายเท้าเฉียง ไปทางด้านข้าง
2. ทำสลับไปมา ซ้าย-ขวา 10 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง



08

กระโดดแยกขา

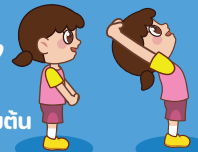
1. ยืนเท้าชิด กระโดดแยกขาออก พร้อมกันทั้งสองข้าง
2. กลับมาท่าเริ่มต้นนับ 1 ครั้ง ทำต่อเนื่อง 10 ครั้ง



01

ท่ายีราฟ

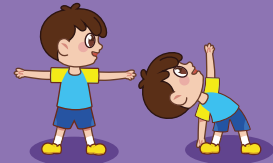
1. ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะทั้งสองข้าง เหยียดไปด้านหลังให้ได้มากที่สุด
2. ค่อยๆ คลายตัวกลับมาจึงทำเริ่มต้น ทำต่อเนื่อง 10 ครั้ง



02

ท่าปลาตาย

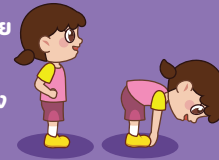
1. ยืนกางแขน ทางขวา ปลายเท้าชี้ไปทางด้านข้าง
2. เอี้ยวตัวลงด้านข้าง มือจับข้อเท้า เป้าเหยียดตรง ค้างไว้ข้างละ 10 วินาที



03

ท่าช้างกินน้ำ

1. ยืนตรง แยกเท้าออกเล็กน้อย
2. ก้มตัวลงช้าๆ เอานิ้วมือแตะปลายเท้า เป้าเหยียดตรง ค้างไว้ 10 วินาที



04

ท่าหนอน

1. ยืนตรง เท้ากว้างประมาณช่วงไหล่
2. วางมือบนพื้นแล้วค่อยๆ ไต่มือเดินไปข้างหน้าช้าๆ จนกระทั่งลำตัวอยู่ในท่าแพลงก์ (Plank)
3. ค่อยๆ ไต่มือกลับสู่ท่าเริ่มต้น นับเป็น 1 ครั้ง ทำต่อเนื่อง 10 ครั้ง



05

ท่างู

1. นอนคว่ำ วางฝ่ามือด้านข้างลำตัว เหยียดขาไปด้านหลัง ให้หลังเท้าราบไปกับพื้น
2. ค่อยๆ ยกตัวขึ้นจากพื้น ม้วนหัวไหล่ไปด้านหลัง ยึดอกกดสะโพกลงกับพื้น พร้อมหายใจออก ค้างไว้ 10 วินาที



06

ท่าสุนัข

1. วางมือ วางเข่าลงบนพื้น กว้างประมาณช่วงหัวไหล่
2. ยกลำตัวและสะโพกขึ้นคล้ายตัว V คว่ำ เหยียดแขนตรง เป้าตึง หายใจเข้าออกลึกๆ ค้างไว้ 10 วินาที
3. กลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำต่อเนื่อง 10 ครั้ง



07

ท่าเด็ก

1. เริ่มจากท่าคุกเข่า โดยให้นั่งบนส้นเท้า หลังเท้าราบไปกับพื้น
2. ค่อยๆ พับตัวโน้มไปข้างหน้า เหยียดแขนเหนือศีรษะให้ได้มากที่สุด



08

ท่าแมว - ท่าวัว

1. ท่าแมว : ค่อยๆ โกงหลังขึ้นให้สูงที่สุด จากนั้นก้มหน้าลงให้คางชิดหน้าอก พร้อมหายใจออก ค้างไว้ 10 วินาที
2. ท่าวัว : ขณะหายใจเข้า ค่อยๆ แอนหลังลงพร้อมกับยกหน้าขึ้น ค้างไว้ 10 วินาที

