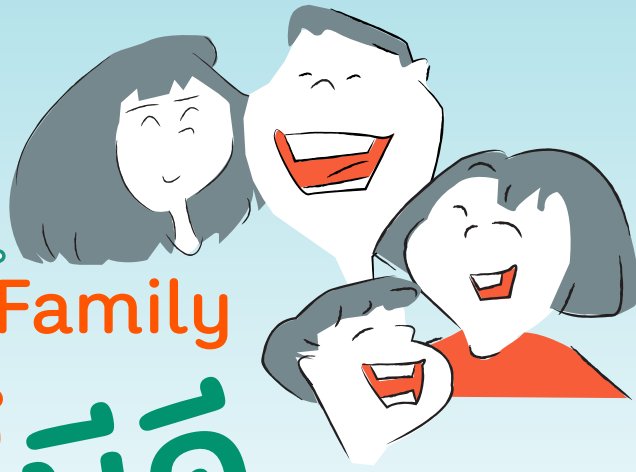


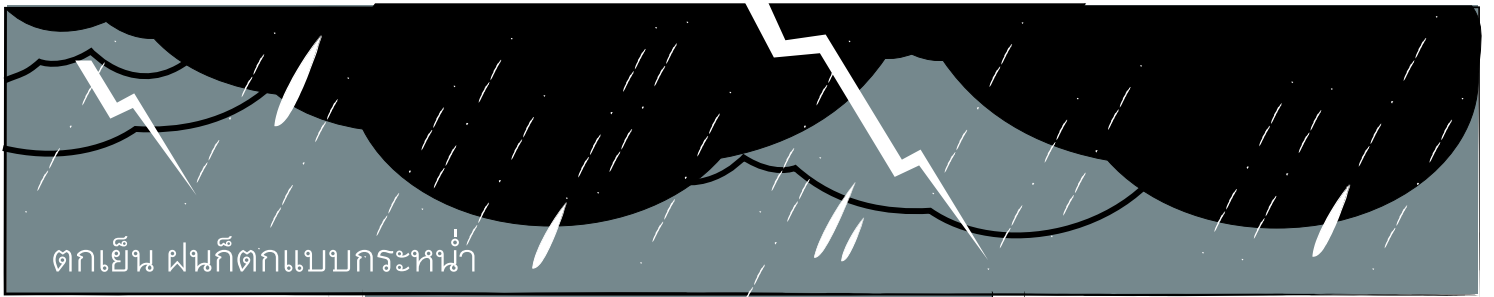
Happy & Healthy Family

บ้านนี้มีด



ตอนที่ 5 ตาราง 9 ช่อง





อ่าว ฝนตกแบบนี้
จะออกไปเล่นยังไงล่ะเนี่ย

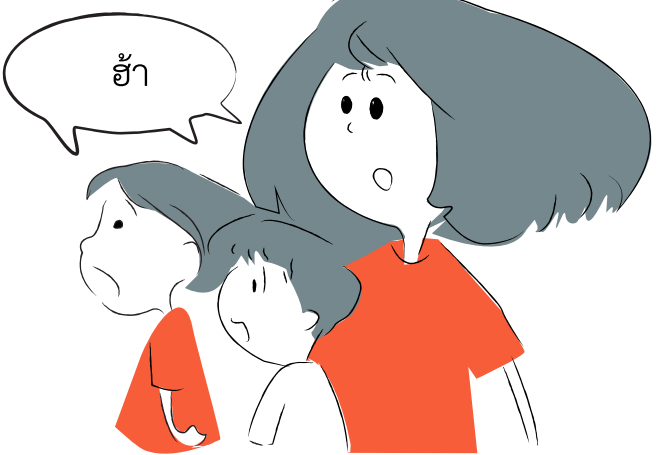


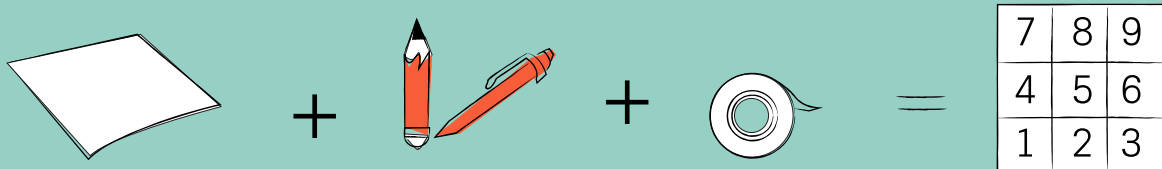
นั่นสิ ดูแล้ว
เหมือนจะไม่หยุดตก
ง่ายๆด้วย

ไม่ต้องกังวล เรามาเล่น
ออกกำลังกายที่บ้านกันดีกว่า



อุปกรณ์ออกกำลังกาย
เราก็ไม่มี จะตีเบดที่ก็ไม่พอ



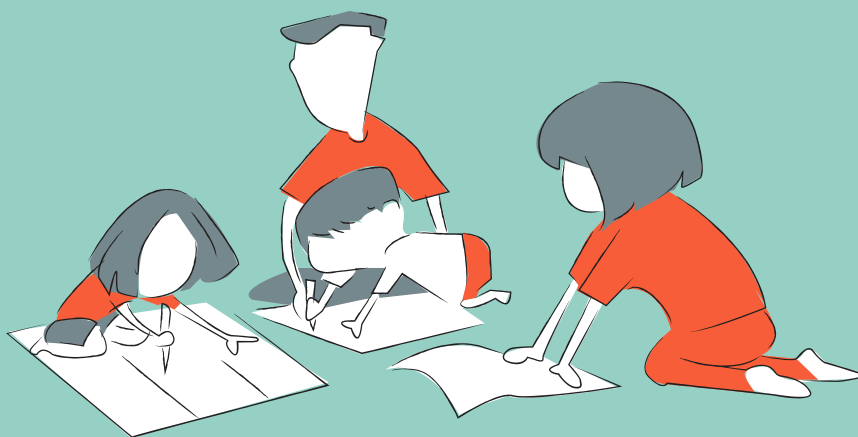


เขาเรียกว่า ตาราง 9 ช่อง ทำเองได้ง่ายๆ
แค่กระดาษ ปากกา ชิดเส้นให้ได้ 9 ช่องเท่าๆกัน
หรือจะใช้เป็นเทปกาวแปะที่พื้นก็ได้นะ



ทำขนาดเท่าไรวัดนะ ใหญ่มากไหม

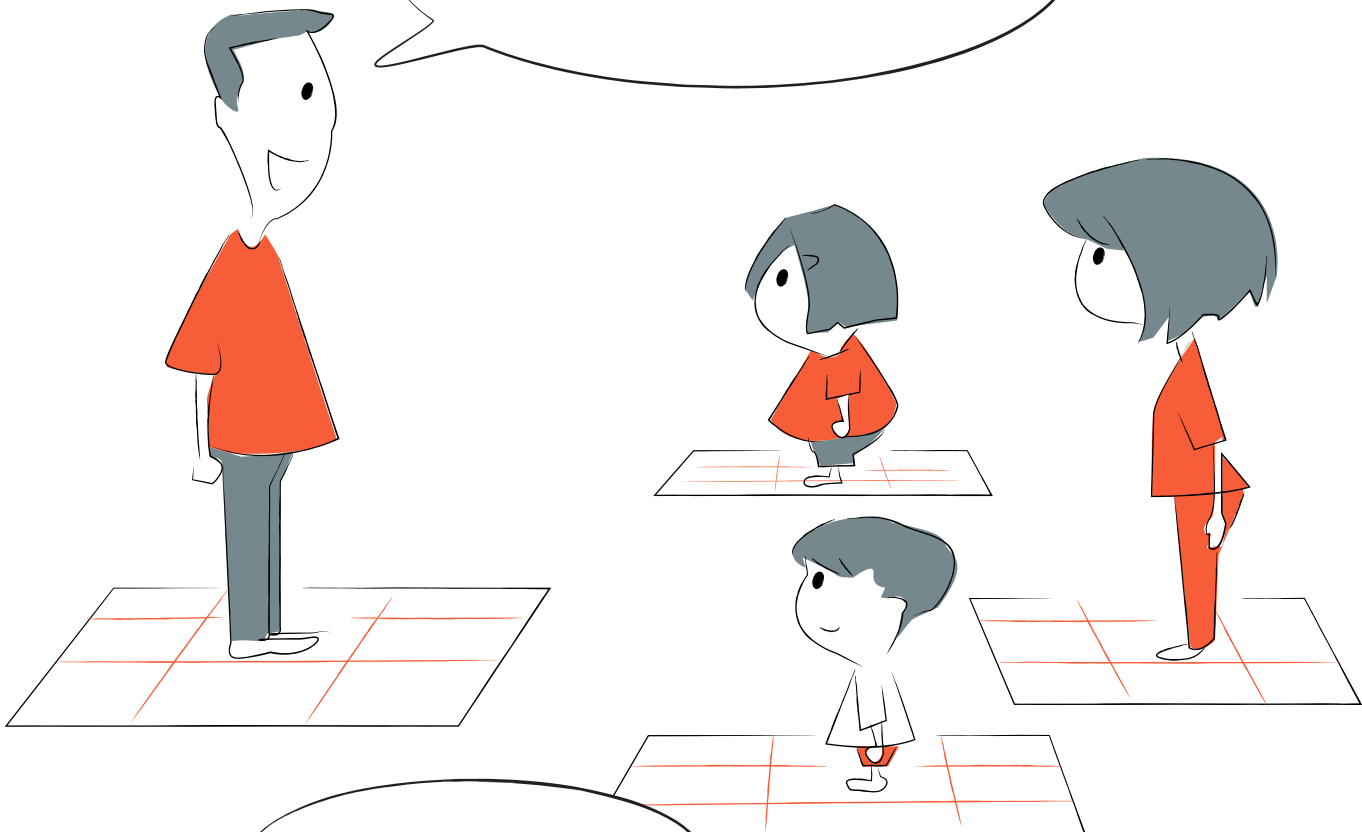
ขนาดพื้นที่ 1 เมตร คูณ 1 เมตรก็พอจ้า
รับรองว่าทุกคนต้องสนุกแน่นอน



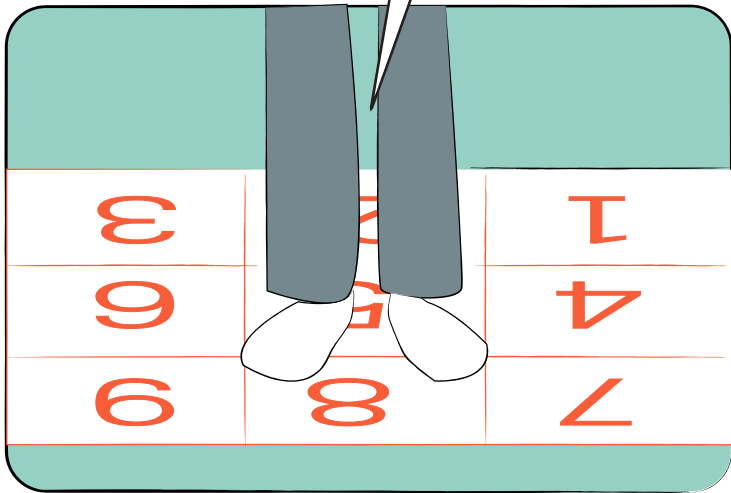
เย้ๆ ทำเสร็จแล้ว



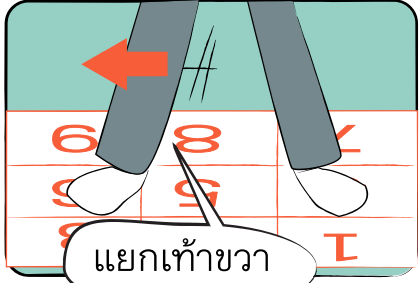
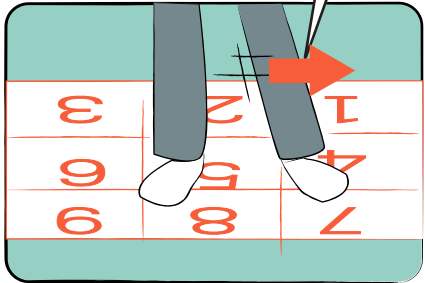
เอาล่ะ ทุกคนทำตามพ่อนะ



ยืนตรงช่องกลาง

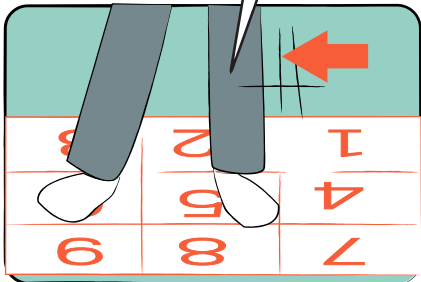


แยกเท้าซ้าย

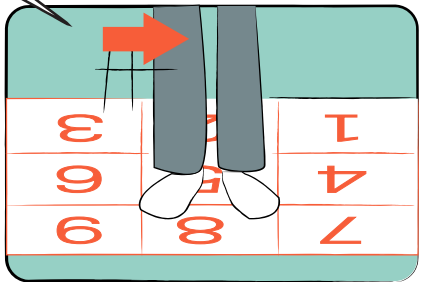


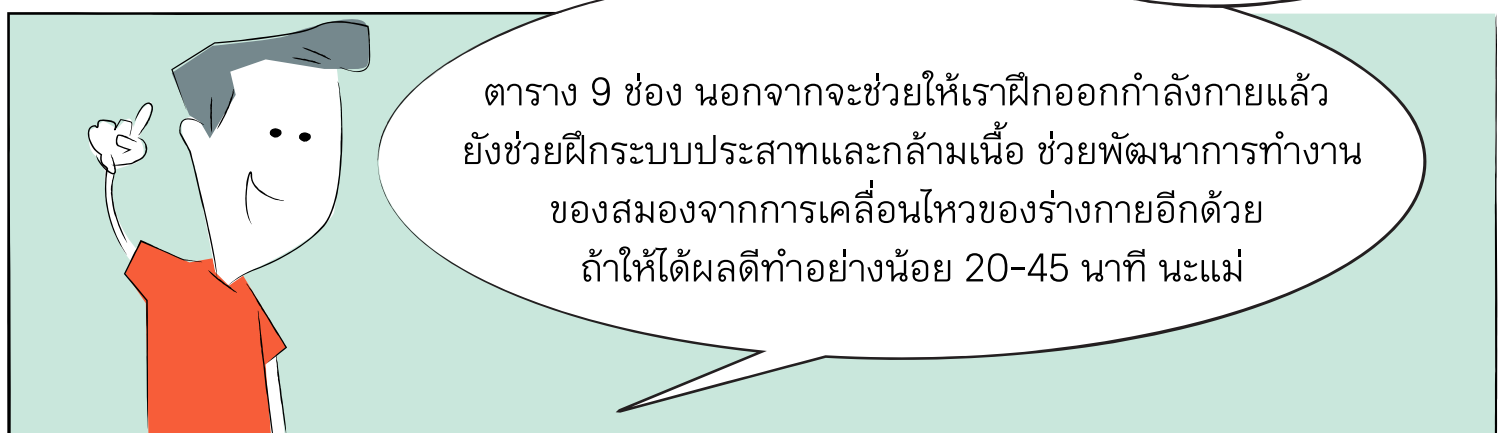
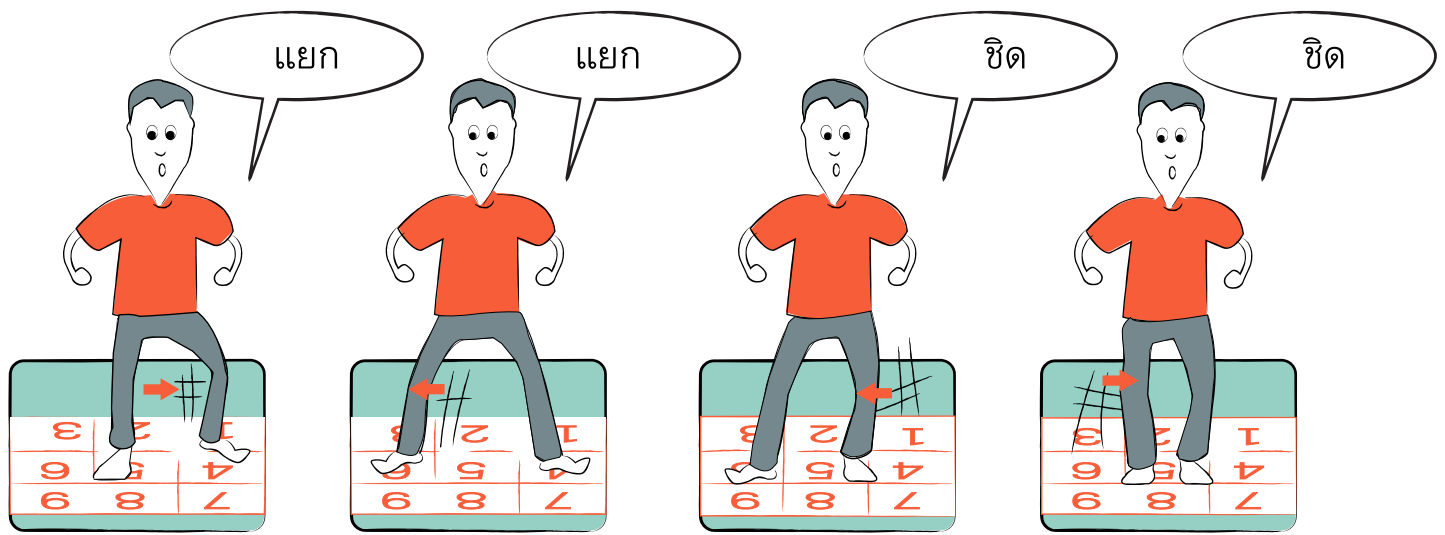
แยกเท้าขวา

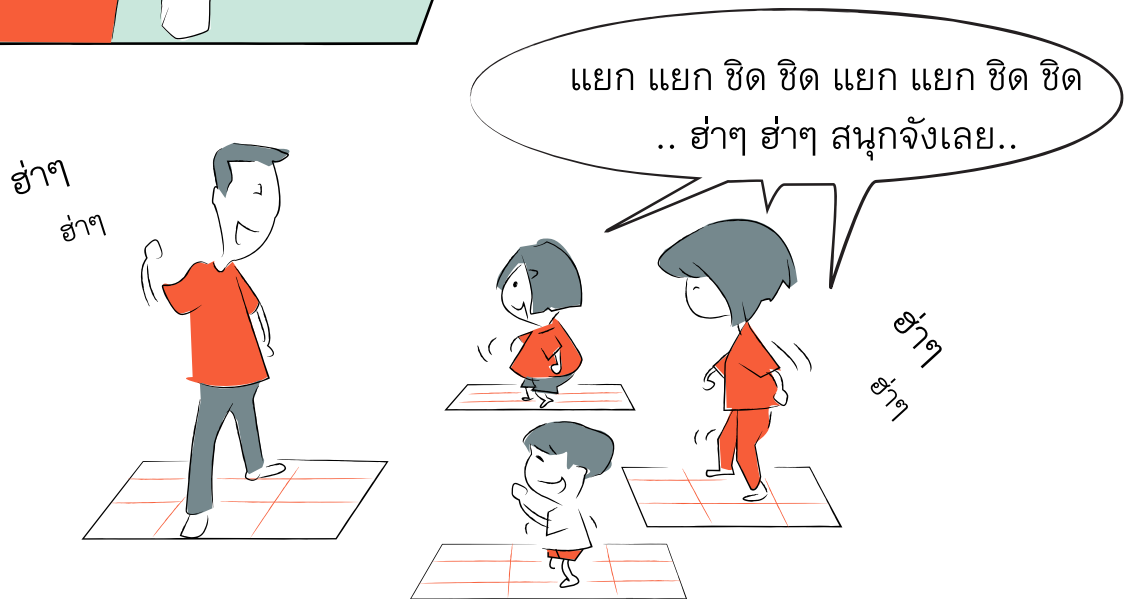
ชิดเท้าซ้าย



ชิดเท้าขวา







ข้อมูลจาก พี่เล่นดี

รู้หรือไม่ ตาราง 9 ช่อง คิดค้นโดยคนไทยนี่แหละครับ
โดย ศ.ดร.เจริญ กระบวนรัตน์ ผู้เชี่ยวชาญวิทยาศาสตร์การกีฬา
มีหลักการเคลื่อนไหว 3 มิติ คือระนาบซ้าย-ขวา, หน้า-หลัง และบน-ล่าง
ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวใหม่ๆ ทั้งในแนวเฉียงและบิดหมุน ซึ่งช่วยให้
ทักษะการเคลื่อนไหว การทรงตัวดีขึ้น ทั้งยังพัฒนาระบบไหลเวียนเลือด
และระบบหายใจ กระตุ้นและพัฒนาการทำงานของสมองให้มี



เรียนรู้ตาราง 9 ช่อง
เพิ่มเติมได้ตามนี้เลย

ประสิทธิภาพ และสามารถนำไป
ประยุกต์ใช้ได้กับคนทุกเพศทุกวัย
ได้ด้วยนะครับ

ที่มา
อัจฉริยะตาราง 9 ช่อง,
www.thaiheath.or.th
ตาราง 9 ช่องวิธีฝึกเพิ่มความสมบูรณ์แบบ
ของการออกกำลังกายทุกเพศทุกวัย, www.matichon.co.th

