

สายยืด

ยางยืดต่อชีวิต (สายยางยืดชีวิต)

The bands that extend your life

การออกกำลังกายที่ดีนั้นมีคุณค่า เพราะมันนำมาซึ่งชีวิตที่แข็งแรงโดยไม่จำเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงแต่อย่างใด เนื่องจากไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถานที่อันตราย หรือ เครื่องไม้เครื่องมือที่มีราคาสูง การออกกำลังกายที่ดี หมายถึงการใช้ร่างกายหรือกล้ามเนื้อเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องและเหมาะสมสามารถตอบสนองวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายและความต้องการให้มีร่างกายที่แข็งแรงของแต่ละคนได้ เพราะฉะนั้น การออกกำลังกายที่ดีจึงไม่ได้มีความหมายเพียงการทำอะไรก็ได้ให้เหนื่อยและมีเหงื่อออกเท่านั้น ผลลัพธ์ของการออกกำลังกายที่เกิดขึ้นกับสุขภาพของแต่ละคนนั้นจะเป็นตัวบอกว่าการออกกำลังกายนั้นๆบรรลุวัตถุประสงค์ของตนเองหรือไม่ และการออกกำลังกายที่ดีนั้นย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเราอย่างแน่นอน

มนุษย์เรานั้นมีความแตกต่างกันทางกายภาพ ผู้ที่รักและสนใจในการออกกำลังกาย รวมถึงบรรดาครูฝึกทั้งหลายจึงควรรู้ให้ชัดเจนว่าการออกกำลังกายแต่ละประเภทควรทำให้ออกกำลังกายอย่างไรและส่งผลอย่างไรต่อสุขภาพของเรา เมื่อมีความรู้เราจะสามารถเลือกชนิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัตถุประสงค์และความต้องการของตนโดยทำให้การออกกำลังกายเป็นวิถีแห่งกิจกรรม “รักษาสภาพ” ของเราเอง พวกเราไม่จำเป็นต้องลอกเลียนแบบการออกกำลังกายของคนอื่นหรือไหลไปตามกระแสใดๆ เพราะสุขภาพเป็นเรื่องของปัจเจกบุคคล เราไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหนักๆ นานๆ และบ่อยๆ เหมือนที่คนอื่นทำเพื่อให้แข็งแรงอย่างเขาเลย

การออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด (Elastic Band) ไม่เพียงช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดูกข้อต่อ และร่างกายโดยรวม แต่ยังกระตุ้นและพัฒนาประสิทธิภาพของเซลล์ประสาทที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายเท่านั้นมันยังส่งเสริมการไหลเวียนของโลหิตที่ไปหล่อเลี้ยงเซลล์กล้ามเนื้อและเซลล์ประสาทอีกด้วย ดังนั้นคนที่ออกกำลังกายจึงรู้สึกสดชื่นแข็งแรงขึ้น และยังมีการเคลื่อนไหวที่มีสมดุลมากขึ้นอีกด้วย การออกกำลังกายเสริมสร้างความมั่นใจในตัวเองซึ่งต้องขอบคุณรูปร่างอันสวยงามของผู้ที่ออกกำลังกายนั่นเองการออกกำลังกายยังช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ลง ดังนั้นคนที่ออกกำลังกายจะดูอ่อนกว่าอายุของพวกเขา

ถูกต้องแล้วว่า การออกกำลังกายอย่างพอเพียงและสม่าเสมอนั้นไม่เพียงช่วยทำให้สุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรงขึ้นเท่านั้น แต่ยังช่วยส่งเสริมให้เราเป็นคนมีความรับผิดชอบและมีวินัย ซึ่งนั่นคือปัจจัยสำคัญของชีวิตที่มีความสุขและประสบความสำเร็จ อันตรงกับหลักแห่งความพอเพียงที่ว่า สุขภาพที่ดีนั้นไม่จำเป็นต้องมีการลงทุนที่มากมายมหาศาลแต่อย่างใด

คู่มือเล่มนี้จะแสดงตัวอย่างของการออกกำลังกายด้วยยางยืดที่คุณสามารถนำไปปรับใช้เพื่อเพิ่มพลังให้กล้ามเนื้อและร่างกายของคุณ ได้เวลาสนุกกับยางยืดของคุณกันแล้ว

ข้อแนะนำสำคัญ

เพื่อเพิ่มพลังให้กล้ามเนื้อ ด้วย การออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด

Key tips to strengthen your muscles with the elastic band

1. ออกกำลังกายหรือเพิ่มพลังให้กล้ามเนื้อหลักอย่างสม่ำเสมอ
2. การออกกำลังกายแต่ละรอบควรประกอบด้วย การออกกำลังกายอย่างน้อย 6 ยก และไม่ควรมากกว่า 16 ยก ที่สำคัญคือคุณควรเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายกลุ่มกล้ามเนื้อหลักก่อน
3. แต่ในการเคลื่อนไหวแต่ละครั้ง ควรยืดข้อต่อที่จำเป็นที่สุด
4. ในระหว่างการออกกำลังกาย คุณควรสูดหายใจเข้าให้เต็มปอดในท่าเตรียม แล้วหายใจออกระหว่างการดึงหรือผ่อนยางยืด และสูดลมหายใจอีกครั้งเมื่อกลับสู่ท่าเตรียม
5. ดึงหรือผ่อนยางยืดอย่างนุ่มนวลอยู่เสมอ อย่าทำด้วยความรวดเร็ว
6. รักษาความเคลื่อนไหวด้วยความเร็วอันสม่าเสมอ
7. ยางยืดต้องมีแรงต้านมากพอที่จะทำให้กล้ามเนื้ออ่อนล้าได้
8. ออกกำลังกาย / เคลื่อนไหวอย่างน้อย 2-3 เซ็ต และพักอย่างน้อย 30-60 วินาที ในแต่ละเซ็ต
9. ใช้ยางยืดออกกำลังกายแต่ละส่วนอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
10. คอยเพิ่มจำนวนการเคลื่อนไหวขึ้นในการออกกำลังกายครั้งต่อไป
11. เมื่อคุณรู้สึกสบายกับยางยืดที่คุณใช้อยู่แล้ว คุณควรเพิ่มจำนวนยางยืดเพื่อเพิ่มแรงต้านให้กับกล้ามเนื้อ สิ่งนี้จะเพิ่มกำลังให้เส้นประสาทและระบบกล้ามเนื้อ

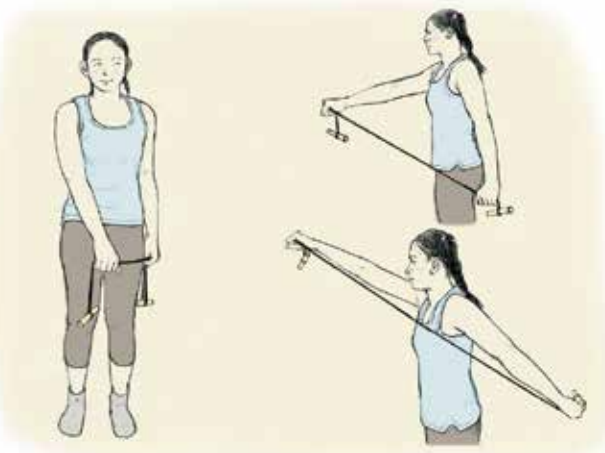
Enjoy your elastic band!

มาออกกำลังกายด้วยยางยืดกันเถอะ!!

Let's start the elastic exercise

ข้อดีของการฝึก/การออกกำลังกายด้วยยางยืด

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น มัดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นยืดข้อต่อแข็งแรงขึ้น
2. กล้ามเนื้อกระชับและสวยงาม
3. การเผาผลาญไขมัน
4. ป้องกันและชะลอการเสื่อมของกล้ามเนื้อและกระดูก
5. ป้องกันและบรรเทาอาการข้อติด โรคข้อเสื่อม โรคกระดูกพรุน และภาวะกระดูกพรุน
6. ทำให้การย่อยอาหาร การดูดซึม และการทำงานของอวัยวะภายในดีขึ้น
7. ปรับปรุงระบบการเผาผลาญอาหาร
8. ป้องกันและบรรเทาอาการปวดเข่า หลัง และข้อต่อ
9. เพิ่มความมั่นใจในตนเอง (ขอบคุณการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้นของร่างกาย)
10. ปรับปรุงความสมดุลและการเคลื่อนไหวของร่างกาย
11. มีระบบการไหลเวียนโลหิตที่ดีขึ้นเพื่อการออกกำลังกาย
12. ป้องกันการเสื่อมสภาพของกล้ามเนื้อและการลดลงของมวลกล้ามเนื้อ

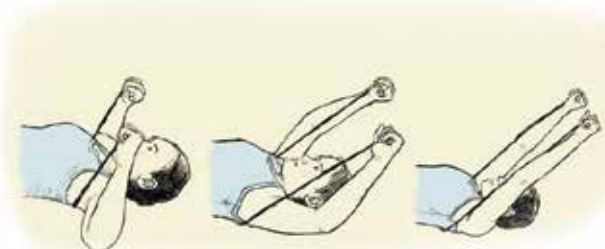
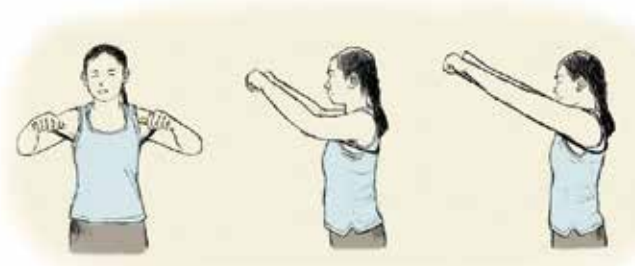
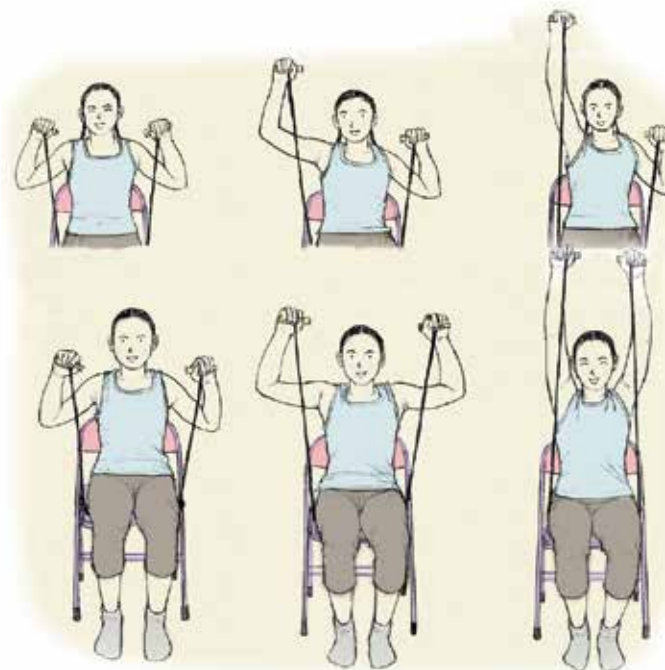
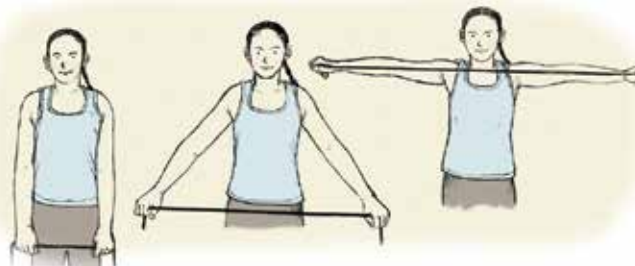


1 ออกกำลังกายกล้ามเนื้อเคลคอคัดหน้าและด้านหลัง (กล้ามเนื้อไหล่)

การยืนหรือนั่งตัวตรง จับยางยืดไว้ด้วยมือทั้งสองข้างในระดับสะโพกยกมือข้างหนึ่งไปข้างหน้าและวางมืออีกข้างไว้ด้านหลังดึงยางยืดแล้วยกมือทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ คว้าฝ่ามือด้านหน้าลง และหงายฝ่ามือด้านหลังขึ้น ทำท่าเดิมซ้ำอีกในอีกด้านหนึ่งของร่างกาย

การเคลื่อนไหวที่สำคัญ
ข้อต่อหัวไหล่จะได้หมุนไปมา แขนจะถูกยกขึ้นไปด้านหน้าและด้านหลังของร่างกาย

ข้อควรระวัง
ห้ามก้มตัวไปข้างหน้าในระหว่างดึงยางยืด



2 ออกกำลังกายกล้ามเนื้อเคลตอยด์ด้านข้างหรือส่วนกลาง

ยืนหรือนั่งตัวตรง จับปลายยางยืดทั้งสองด้านไว้ด้านหน้าระดับต้นขา วางแขนไว้ข้างลำตัว ยืดแขนออก ยกแขนดึงยางยืดขึ้นจนถึงระดับไหล่โดยคว่ำฝ่ามือลง ทำนี้เป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อเคลตอยด์ส่วนกลาง

การเคลื่อนไหวที่สำคัญ

เคลื่อนไหวข้อต่อหัวไหล่ แขนจะถูกดึงไปด้านข้างของร่างกาย

ข้อควรระวัง

ห้ามยกหัวไหล่และหลังส่วนบนขึ้นในระหว่างดึงยางยืด ให้ยืดออกไปเฉพาะแขนทั้งสองข้างเท่านั้น

3 ออกกำลังกายกล้ามเนื้อแขนส่วนหลัง และกล้ามเนื้อเคลตอยด์ส่วนกลาง

เริ่มต้นด้วยท่าเดิม คือยืนหรือนั่งตัวตรง ใช้เท้าทั้งสองข้างเหยียบหรือนั่งทับยางยืดไว้ใช้สองมือจับปลายทั้งสองด้านของยางยืด งอข้อศอกและยืดต้นแขนออกไปข้างลำตัวด้านบนยกแขนที่จับยางยืดไว้ขึ้นเหนือไหล่วางมือให้อยู่ด้านข้างลำตัวหรือล้ำไปด้านหน้าเล็กน้อย ดึงยางยืดยกมือทั้งสองขึ้นเหนือศรีษะ หรือยกขึ้นทีละข้างสลับกัน จากนั้นดึงมือลงกลับสู่ท่าเตรียม

การเคลื่อนไหวที่สำคัญ

ดึงข้อต่อหัวไหล่และข้อศอก และยกแขนยืดขึ้นสูงเหนือศรีษะ

ข้อควรระวัง

ห้ามดึงข้อศอกไปด้านหน้าลำตัวในระหว่างการทำท่านี้

4 ออกกำลังกายกล้ามเนื้อหน้าอกส่วนบน กล้ามเนื้อเคลตอยด์ส่วนหน้า และกล้ามเนื้อแขนส่วนหลังด้านบน

ยืนหรือนั่งตัวตรง ใช้มือทั้งสองจับปลายยางยืดวางพาดไว้ที่หลังในระดับอกโดยคว่ำฝ่ามือลงพื้น งอศอกลง ยกแขนทั้งสองไปด้านข้างลำตัวให้สูงระดับอก ดึงยางยืดไปข้างหน้าทำมุม 45 องศา แล้วดึงข้อศอกกลับมาสู่ท่าเตรียม

การเคลื่อนไหวที่สำคัญ

งอหัวไหล่และข้อศอก และยืดเบาๆ ขึ้นข้างบน

ข้อควรระวัง

ต้องวางมือที่ถือยางยืดไว้ด้านข้างลำตัวให้อยู่ในระดับอก และต้องยกแขนขึ้นในระหว่างการทำท่านี้



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

Thai Health Promotion Foundation
99/8 Soi Ngamduplee Thungmahamek,
Sathorn, Bangkok, Thailand 10120
Tel: (66) 2 343 1500 Fax: (66) 2 343 1501
Email: InterRelations@thaihealth.or.th