

# ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำซ้ำๆ ทำละ 5-10 ครั้ง  
หยุดเมื่อเริ่มรู้สึกตึง เกร็งค้างไว้วัน 1 ถึง 5

## คอ



หมุนคอ หันหน้า  
ไปซ้าย-ขวา



เอียงคอ มองกแยงลง  
ใช้มือกดตามลงเบาๆ

## ไหล่



ไขว้แขนไปด้านตรงข้าม  
มืออีกข้างดันศอกไป  
ด้านหลัง



ประสานมือด้านหลัง  
ยกแขนขึ้นเท่าที่ได้

## เข่า ข้อเท้า



ยืนเอามือไปยืนผนัง  
ย่อเข่าหน้า เข่าหลังตรง



นั่งเหยียดขา ใช้ผ้า  
คล้องฝ่าเท้า ดึงขึ้น

## ข้อมือ



ในท่าหงายแขน  
ใช้มืออีกข้างกดนิ้วลง



ในท่าคว่ำแขน  
ใช้มืออีกข้างยกนิ้วขึ้น

## หลัง



นอนหงาย ชันเข่าสองข้าง  
มือซ้อนใต้เข่า ดึงขาหาตัว



ไขว้ขาไปด้านตรงข้าม  
มือดึงเข้าให้สะโพกปิด

# ข้อแนะนำ

## ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

- เป็นส่วนหนึ่งในการอบอุ่นร่างกาย
- ควรทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยตนเองจะปลอดภัยกว่าให้คนอื่นทำให้
- ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อซ้ำๆ ไม่กระซาก
- ให้หยุดการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเมื่อรู้สึกเริ่มตึง

## การออกกำลังกายลดไขมัน

- ตั้งเป้าหมายว่าต้องอดทนและทำให้ได้
- ออกกำลังกาย มีแรงต้านน้อยๆ แต่ต้องนาน
- ในแต่ละวันออกกำลังกายต่อเนื่องให้นานเกินกว่า 30 นาทีต่อครั้ง
- หากเหนื่อย ให้มีเวลาพักสั้นๆ แล้วออกกำลังกายต่อไป
- เพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกายจนสูงสุดที่ 60 นาทีต่อครั้ง

## ความปลอดภัยในการออกกำลังกาย

- เลือกออกกำลังกายในกลุ่มอายุใกล้เคียงกัน และไม่แข่งขันกันโดยไม่คำนึงถึงสภาพร่างกาย
- สำหรับผู้ที่มีอายุมากกว่า 45 ปีขึ้นไป ควรพบแพทย์ เพื่อหาความผิดปกติ ที่อาจซ่อนเร้น

## ดัชนีความปลอดภัยในการออกกำลังกาย

- พูดยกับตัวเองขณะออกกำลังกาย
  - ถ้าพูดได้เป็นประโยคต่อเนื่อง ออกกำลังกายต่อได้
  - ถ้าพูดประโยคขาดๆ หายๆ ให้หยุดออกกำลังกาย
- จับชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกาย
  - ชีพจรขณะออกกำลังกายจะเต้นเร็วขึ้น แต่จังหวะต้องสม่ำเสมอ
  - สำหรับผู้เริ่มออกกำลังกาย
  - ชีพจรขณะออกกำลังกาย = ชีพจรระยะพัก + 30**
  - สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายมานานแล้ว
  - ชีพจรขณะออกกำลังกาย = 0.7 X (220 - อายุ ในหน่วยปี)**

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

ผศ.ดร.รุ่งชัย ชวนไชยะกุล gmrungrchai@gmail.com

# ทำออกกำลังกาย กระชับหน้าท้อง และ สะโพก



# ทำออกกำลังกาย กระชับหน้าท้องและสะโพก

## กระชับกล้ามเนื้อหน้าท้อง



ท่าเตรียม :  
นอนหงาย  
หรือ



ท่าเตรียม :  
นอนหงาย



ท่าเตรียม :  
นอนหงาย ชันเข่า 1 ข้าง  
ขาอีกข้างเหยียดตรง  
แขนแนบลำตัว



ท่าเตรียม :  
นอนหงาย ชันเข่า 2 ข้าง  
แขนแนบลำตัว



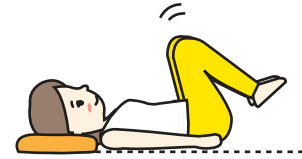
ชันเข่า (เมื่อแข็งแรงขึ้น)



ชันเข่า แขนแนบลำตัว



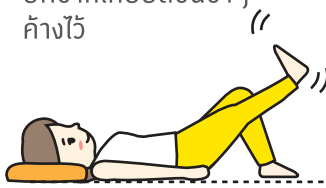
ท่าออกกำลัง :  
เกร็งต้นขา และหน้าท้อง  
ยกขาที่เหยียดขึ้นช้าๆ  
ค้างไว้



ท่าออกกำลัง :  
เกร็งต้นขา และหน้าท้อง  
ยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้นช้าๆ



ท่าออกกำลัง :  
เกร็งหน้าท้อง ยกกันขึ้นช้าๆ  
ค้างไว้ นับ 1 ถึง 10  
กลีบสูกำเตรียมซ้ำๆ



จังหวะที่สองกระดกข้อเท้าขึ้น  
นับ 1 ถึง 10  
กลีบสูกำเตรียมซ้ำๆ  
ทำสลับซ้าย-ขวา



พยายามยกขาทั้ง 2 ข้าง  
ขึ้น จนเข้าชิดอก  
ค้างไว้ นับ 1 ถึง 10  
กลีบสูกำเตรียมซ้ำๆ



ท่าออกกำลัง :  
เกร็งหน้าท้อง ดึงตัวขึ้นช้าๆ  
กลีบสูกำเตรียมซ้ำๆ

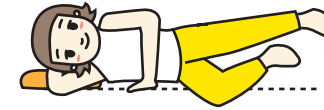
ท่านี้ไม่ต้องยกสะโพกสูงมาก  
เพราะอาจทำให้ปวดหลัง

ท่านี้เหมาะสำหรับ  
ผู้ที่หน้าท้องใหญ่มาก

ท่านี้แก้ปวดหลังได้

หากยังทำท่านี้ไม่ได้  
ให้ใช้มือช่วย

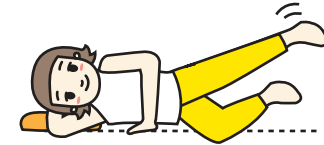
## กระชับกล้ามเนื้อสะโพก



ท่าเตรียม : นอนตะแคง  
งอเข่าข้างที่แนบพื้น  
พับศอกให้ลำตัวมั่นคง



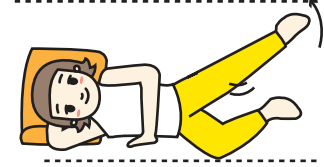
ท่าเตรียม :  
ทำท่าคลาน 4 ขา  
หลังตรง ทางแขนเล็กน้อย



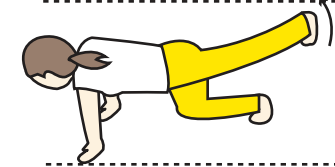
ยกขาด้านบนที่เหยียดขึ้น  
ตรงๆ ช้าๆ ค้างไว้



เหยียดขาข้างใดข้างหนึ่ง  
ไปด้านหลังช้าๆ ค้างไว้



จังหวะที่สอง  
เตะขาไปด้านหลัง  
นับ 1 ถึง 5  
กลีบสูกำเตรียมซ้ำๆ



จังหวะที่สอง แกว่งขานั้น  
ไปด้านหลังข้าม นับ 1 ถึง 5  
กลีบสูกำเตรียมซ้ำๆ  
ทำสลับซ้าย-ขวา

ท่านี้อาจให้หลังแอ่น

ท่านี้ไม่ต้องยกขาสูงมาก  
เพราะอาจทำให้ปวดหลัง

- หมายเหตุ :**
- ทำติดต่อกันท่าละ 10 ครั้ง (=1 ชุด) ทำวันละ 3-4 ชุด ทำทุกท่าสลับกันอย่างต่อเนื่อง
  - เพื่อให้เกิดผลทั้งการลดไขมัน กระชับ และเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อ ควรปฏิบัติคู่กับการออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญไขมัน เช่น การเดินเร็ว, วิ่ง, ปั่นจักรยาน, ว่ายน้ำ ฯลฯ การออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน เช่น ยกน้ำหนัก, วิดพื้น, ยางยืด ฯลฯ และการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น เช่น การยืดเหยียดร่างกาย, โยคะ ฯลฯ