

Exercise

เรื่อง : เปรี้ยว / ภาพ : ชารุณไชย
แสดงแบบโดย : คุณสุณิสา บุรณะบุตร



Pilates@Office

สำหรับคุณแม่ที่ทำงานนั่งโต๊ะเป็นประจำ คงหนีไม่พ้นอาการปวดเมื่อยบริเวณหลัง ไหล่ คอ และต้นขา ลองออกกำลังกายโดยใช้ท่าพิลาทิส ซึ่งช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อมาช่วยคลายเมื่อยดูสิคะ

A ยืดแผ่นหลัง

นั่งสบาย ๆ หลังตรง ยืดอก มือทั้งสองข้างประกบไว้ที่หน้าอก ยืดแขนออกไปข้างหน้า แล้วดึงแขนขึ้นไปด้านบน ตามองที่พาดานต์ไปด้านหลัง หน้า สูดลมหายใจเข้าอีกที พร้อมกับดึงแขนไปด้านหลัง ยืดหน้าอกตามแล้ววาดแขนลงข้างลำตัว



“พิลาทิส”

ก่อนเริ่มลงมือปฏิบัติการเคลื่อนไหวใด ๆ ได้ทำงาน คุณจะต้องทราบหัวใจสำคัญของการออกกำลังกายแบบพิลาทิสก่อนว่ามีอะไรบ้าง เพราะท่าออกกำลังกายที่ได้ไม่แตกต่างจากประเภทอื่น ๆ แต่หลักใหญ่ ๆ ของพิลาทิสมีความต่างที่ต้องเข้าใจเพื่อให้การออกกำลังกายได้ผลดีคือ

ลมหายใจ หายใจเข้าลึก ๆ ผ่านทางจมูก ให้เต็มปอด สังกัดได้โดยการเอามือวางไว้ได้หน้าอกพอกหายใจเข้ามือจะขยายออกไปด้านข้าง และหายใจออกให้หมดทางปาก

วางระเบียบร่างกาย การวางไหล่ หลัง สะโพก ให้อยู่ในระดับที่ตรงจะเป็น เช่น ไหล่ควรตั้งตรงอยู่กับที่ ไม่เอียงไปข้างหน้า หรือข้างหลัง รักแร้กางเล็กน้อยเหมือนกำลังหนีบลูกเทนนิส เพื่อเพิ่มเนื้อที่ระหว่างทรวงอก ส่วนคอให้ตั้งตรง ดึงคางลงมาเล็กน้อยคล้ายกับคางหนีบลงลิ้น เพื่อให้คอด้านหลังมีช่วงยาวขึ้น

สมาธิ เป็นสิ่งสำคัญที่รวมร่างกายและจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียวกัน ซึ่งการเข้กลมหายใจก็เป็นการกำหนดสมาธิไปในตัวอยู่แล้ว

เมื่อคุณเริ่มหลักการอย่างนี้แล้ว อย่ามัวเสียเวลามากเกินไป เริ่ม Exercise ไปพร้อม ๆ กันเลยนะ

Pregnancy Concern

แม้ท้องก็สามารททำได้ เพียงแค่อย่าออกกำลังกายมากเกินไป เมื่อรู้สึกขัด ให้รีบหยุดทันที

B บิดตัว

นั่งบริเวณขอบเก้าอี้ หลังตรง ยืดอก ใช้มือซ้ายจับตรงที่วางแขนฝั่งขวา มือขวาจับพนักพิง หายใจเข้า ยืดสันหลังให้ยาว หายใจออก ใช้แรงดึงตัวไปด้านขวาจนหลังตึงเสร็จแล้ว หายใจออก พยายามเคลื่อนไหวตัวตั้งแต่เอวขึ้นเคลื่อนไหวแต่ละท่วงท่าอยู่ได้เต็ม



E ระเบิด

นั่งตัวตรง ยืดอก ก้มหน้าลง แล้วหมุนคอซ้าย ๆ ให้ออกกำลังกายที่คอซ้าย ๆ ระวังว่ามือที่เขย่ง ๆ ระหว่างดึงข้อมือให้เสถียร หมุนไป 3 รอบ กลับ 3 รอบจะรู้สึกว่ากล้ามเนื้อคอขยับได้ยืดเหยียด



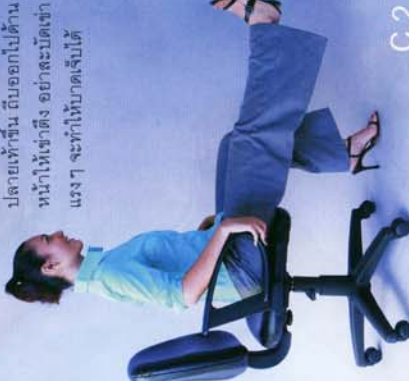
F ยืดกล้ามเนื้อคอด้วยขา

มองหางอูปรองนั่งช่วยมาถ่วงให้หน้ามีมือ เช่น ขวดยื่น น้ำ คมเบลล์ ฯลฯ เริ่มใช้มือขวาถือขวดยื่นด้านตั้งลงไปตรง ๆ ใช้ข้อมือซ้ายดึงขวดยื่นด้านหน้า ขวดยื่นด้านหน้า เข่นเคียวไปตรง ๆ ใช้ข้อมือซ้ายดึงขวดยื่นด้านหน้า หายใจเข้า-ออก 3 สมหายใจ แล้วจึงสลับอีกข้าง



C คลายปวด

นั่งหลังตรง ยืดอก เขม่วท้องเอาไว้ ยกขาขึ้นเล็กน้อย ทักปลายเท้าขึ้น ถีบออกไปด้านหน้าให้เข้าตึง อย่าละมิดเข่าแรง ๆ จะทำให้บาดเจ็บได้



จงระวัง!

- ท่าที่ไม่ต้องสลับข้าง
- ให้ท่าหมดเวลา 3 สมหายใจ
- ส่วนท่อนหลังข้างใด ให้ข้างละ 5-8 ครั้ง
- มีคำแนะนำอย่างนี้แล้ว คราวนี้ยังทำงาน ๆ คุณจะมีสองข้างร่างกายด้วย 6 ท่านี้คงช่วยผ่อนคลายให้ไม่น้อยเลย

Dos and Don'ts

- Dos**
 - เมื่อหายใจเข้าไปให้เลื่อนไหล่ และเมื่อเคลื่อนไหวหรือขยับแขนขาออกให้หมดปอด
 - กระดูกคอเป็นส่วนหนึ่งของกระดูกหลัง ดังนั้นจึงต้องอยู่ในระนาบเดียวกันเสมอ
 - สามารถบริหารได้ทุกครั้งที่นั่งทำงาน หรือเมื่อคุณนั่งพักก็เอี้ยว

Don'ts

- อย่าก้มหน้า พยายามให้มีเนื้อที่ระหว่างไหล่กับคางมากที่สุด
- อย่าก้มลงหายใจเด็ดขาด
- อย่าหักโหมตั้งแต่ครั้งแรกที่ฝึก
- ค่อย ๆ เพิ่มจำนวนครั้งขึ้นไปเรื่อย ๆ

ขอบคุณข้อมูลจาก : คุณนิศา ทุบทุบ Pilates Instructor ณ Pilates Studio
 ไลน์ : @pilatesgym
 ปรึกษาและเลือกสินค้าเพิ่มเติมได้ที่
 Pilatesgym Guide p.179