

## แบบออกกำลังพื้นฐาน สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่มที่ 10

นำเสนอเมื่อ : 9 มี.ค. 2552

แบบออกกำลังพื้นฐาน โดย นายแพทย์อวย เกตุสิงห์

การฝึกทั่วไป

การออกกำลังต่อไปนี้จะควรทำในท่ายืนตรง ขาถ่างเล็กน้อย แต่ละท่าควรทำ ๖-๑๒ ครั้ง หรือมากกว่าในตอนเริ่มปฏิบัติควรทำแต่น้อยๆ ครั้งก่อน ค่อยๆ เพิ่มเมื่อแข็งแรงขึ้น ขณะปฏิบัติควรเกร็งกล้ามเนื้อให้ส่วนที่เกี่ยวข้องของนั้นตึง และนึกเพ่งถึงส่วนนั้นๆ ไปด้วย

### ชุดที่ ๑ คอ

ท่าที่ ๑. ก้ม-เงย-แหงน ตั้งศีรษะตรงก้มหน้าลงจนต่ำที่สุด แล้วเงยหน้าขึ้นช้าๆ จนแหงนเต็มที่ กลับท่าตั้งต้น ทำซ้ำ (ไม่เกิน ๑๒ ครั้ง)

ท่าที่ ๒. เอียงซ้าย-เอียงขวา ตั้งศีรษะตรงเอียงคอตะแคงศีรษะไปทางซ้ายจนเต็มที่ กลับท่าตั้งต้นแล้วเอียงเลยไปทางขวาจนเต็มที่ กลับท่าตั้งต้น ทำซ้ำ(ไม่เกิน ๑๒ ครั้ง)

ท่าที่ ๓. หันซ้าย-หันขวา ตั้งศีรษะตรงบิดคอหันหน้าไปทางซ้ายจนเต็มที่ กลับท่าตั้งต้นแล้วหันเลยไปทางขวาจนเต็มที่ กลับท่าตั้งต้น ทำซ้ำ (ไม่เกิน ๑๒ ครั้ง)

### ชุดที่ ๒. มือ ไหล่ แขน ออก

ท่าที่ ๔. กำมือ-แบมือ ยื่นแขนทั้งสองออกไปข้างหน้ายกไว้เสมอไหล่ งอนิ้วกำมือทั้งสองจนแน่นที่สุด แล้วกางออกทันทีให้นิ้วกางเต็มที่ กลับท่าตั้งต้น ทำซ้ำ (ไม่เกิน ๒๐ ครั้ง)

ท่าที่ ๕. งอข้อมือ-เหยียดข้อมือ ยกแขนเหมือนท่าที่ ๔ กำมือแน่น งอข้อมือให้กำมัดงุ้มลงไปทางท้องแขนมากที่สุด กลับท่าตั้งต้น แล้วเลยเหยียดข้อมือให้กำมัดหงายไปทางด้านหลังแขนอย่างเต็มที่กลับท่าตั้งต้น ทำซ้ำ (ไม่เกิน ๒๐ ครั้ง)

ท่าที่ ๖. ซกกลม กำมือแน่น งอข้อศอกให้มัดทั้งสองอยู่ข้างหน้าไหล่ ทำท่าซกกลมโดยเหยียดแขนทั้งสองออกไปข้างหน้าอย่างแรงและเร็ว ชักมัดกลับท่าตั้งต้นอย่างแข็งแรง ทำซ้ำ (ไม่เกิน ๕๐ ครั้ง)ท่าที่ ๗. ซกฟ้า กำมัดและตั้งท่าเหมือน

ท่าที่ ๖ แต่ทำท่า "ซก" ขึ้นไปตรงๆ เหนือศีรษะ ชักมัดกลับที่เดิม ทำซ้ำ (ไม่เกิน ๒๕ ครั้ง)

ท่าที่ ๘. กังหันลม กางแขนทั้งสองตรงออกไปข้างๆ เสมอไหล่ ให้กล้ามเนื้อไหล่และหน้าอกกางแขนใหญ่ปลายมือเวียนเป็นวงกลมโตประมาณ ๑ ศอก (๕๐ ซม.) เวียนไปทางขวาหลัง เมื่อครบจำนวนรอบที่ต้องการแล้ว กลับแกว่งให้เวียนไปทางขวาในจำนวนรอบเท่ากัน

(ไม่เกินข้างละ ๕๐ รอบ)

ท่าที่ ๙. กระพือปีก เหยียดแขนห้อยไว้ข้างตัว แขนตรง ฝ่ามือแตะขา  
กางแขนออกไปข้างๆแล้วเลยขึ้นไปเหนือศีรษะจนหลังมือแตะกัน กลับท่าตั้งต้นโดยเกร็งแขนตรงตลอดเวลา ทำซ้ำ  
(ไม่เกิน ๒๕ ครั้ง)

ท่าที่ ๑๐. โบกลม เหยียดแขนห้อยไว้ข้างตัวคล้ายท่าที่ ๙ แต่หันแขนให้นิ้วหัวแม่มือจดขา  
ยกแขนตรงออกไปข้างหน้าจนตั้งตรงเหนือศีรษะ ยืดตัวให้เต็มที่ กลับท่าตั้งต้น เกร็งแขนตรงตลอดเวลา (ไม่เกิน ๒๕  
ครั้ง)

### ชุดที่ ๓. ลำตัว เหว

ท่าที่ ๑๑. เอนซ้าย-เอนขวา ยืนตรง มือเท้าสะเอว งอตัวเอียงลงไปทางซ้ายจนเต็มที่ โดยอที่เอว  
ให้ส่วนล่างตั้งตรง กลับท่าตั้งต้น แล้วงอลงไปทางขวาอย่างเดียวกัน ทำซ้ำ (ไม่เกิน ๑๒ ครั้ง)

ท่าที่ ๑๒. งอข้างหน้า-เอนข้างหลัง ยืนตรง มือเท้าสะเอว ค่อยๆ ก้มตัวงอลงไปทางหน้าจนเต็มที่  
(อย่าฝืน) กลับท่าตั้งต้น แล้วเลยเอนเอวให้ตัวเอนไปข้างหลังอย่างเต็มที่ ระวังจะล้ม กลับท่าตั้งต้น ทำซ้ำ (ไม่เกิน  
๑๒ ครั้ง)

ท่าที่ ๑๓. บิดเอว ยืนตรง มือเท้าสะเอวบิดตัวส่วนเหนือสะเอวให้หันไปทางซ้ายจนเต็มที่  
กลับท่าตั้งต้น แล้วบิดไปทางขวาจนเต็มที่ กลับท่าตั้งต้นทำซ้ำ (ไม่เกิน ๑๒ ครั้ง)

### ชุดที่ ๔. ขา เท้า

ท่าที่ ๑๔. เขย่ง-ยีน-ยก ยืนตรง มือเท้าสะเอว ก้าวเท้าซ้ายออกไปข้างหน้าพอควร  
(เพื่อช่วยการทรงตัว) เขย่งขึ้นยีนบนปลายเท้าชั่วขณะ กลับยีนปกติ  
ใช้ส้นยันพื้นแล้วยกปลายเท้าพื้นใหม่มากที่สุดยีนบนส้นเท้าชั่วขณะ แล้วกลับยีนปกติ (ไม่เกิน ๑๒ ครั้ง)  
(ถ้ายืนไม่อยู่ ใช้มือจับเก้าอี้หรือแตะขาฝ่าไว้)

ท่าที่ ๑๕. ย่อ-ยีน ยืนตรง มือเท้าสะเอวย่อเข่าย่อตัวลงให้ก้นลดต่ำ  
(เพียงให้สะโพกขนานกับพื้นตามรูป ถ้าเขาผิดปกติ ควรจดทาน) กลับยีนตรงทำซ้ำ (ไม่เกิน ๒๕ ครั้ง)

ท่าที่ ๑๖. ขยายปอด ยืนตรง กำมือ งอข้อศอกให้กำมืออยู่หน้าไหล่ หายใจเข้าทางจมูกช้าๆ  
พร้อมกับกางข้อศอกออกไปจนแขนเสมอกว้าง สุดลมเข้าอย่างเต็มที่ หยุดชั่วขณะ แล้ววาปากหายใจออกทันที  
พร้อมกับหุบข้อศอกเข่าที่ตั้งต้น ทำซ้ำ (ไม่เกิน ๖ ครั้ง) (ทาน้ำช่วยให้ออกเหนื่อยเร็ว)

### การฝึกหัวใจ

เพื่อให้การบริหารกายเป็นไปโดยสมบูรณ์ ควรเพิ่ม "การฝึกหัวใจและปอด"  
โดยออกกำลังดังต่อไปนี้ จะเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่ง หรือใช้หลายวิธีสลับกันก็ได้ถ้าทำได้ทุกวันเป็นดีที่สุด  
อยู่อย่างน้อยควรสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง หลักสำคัญคือต้องทำให้เหนื่อยจนหายใจหอบปานกลางนาน ๕-๖ นาที  
ถ้ารู้จักวิธีนับชีพจรควรทำให้เหนื่อยจนอัตราชีพจรถึงจำนวนมาตรฐาน (๑๘๐ ลบด้วยจำนวนปีของอายุ) เช่น อายุ  
๒๐ ปีต้องถึง ๑๖๐ ครั้งต่อนาที อายุ ๕๐ ปีต้องถึง ๑๓๐ ครั้งต่อนาที

วิธีที่ ๑. "เดินด่วน" เดิน "จ้ำ" อย่างเร็วที่สุดประมาณ ๑๐ นาทีติดต่อกัน  
ถ้าเดินนานเท่านั้นไม่ไหวอาจใช้วิธี "สลับความเร็ว" คือเดินเร็วจนเหนื่อยค่อนข้างมาก แล้วเดินช้าลง จนค่อยยังชั่ว  
จึงกลับเดินเร็วอีกสลับกันไปเรื่อยๆ โดยวิธีนี้ต้องเพิ่มเวลาเป็น ๑๕-๒๐ นาที

วิธีที่ ๒. "วิ่งเหยาะ" วิ่งช้าๆ ยกเท้าค่อนข้างสูง เอาฝ่าเท้าลงพื้นวิ่งนาน ๑๐-๑๕ นาที

ถ้าเหนื่อยมากอาจใช้วิธี "สลัความเร็ว" ก็ได้

วิธีที่ ๓. "ก้าวมั่ว" ต้องมีม้าเตี้ยๆ ความสูง ๒๐-๓๐ ซม. ที่แข็งแรง และไม่กระดกหรือพลิกงายยี่นไถลมาพอก้าวขึ้นได้โดยสะดวก ก้าวเท้าซ้ายขึ้นบนม้า (จังหวะ ๑) ต้องวางเท้ากลางๆ มาเพื่อป้องกันกระดกใช้กำลังขายกตัวพร้อมยกเท้าขวาขึ้นวางบนมาข้างๆ เท้าซ้าย (จังหวะ ๒) ย้ายเท้าซ้ายกลับลงบนพื้น (จังหวะ ๓) ย้ายเท้าขวาตามมา (จังหวะ ๔) กลับเป็นท่าตั้งต้น เมื่อเท้าซ้ายชักเมื่อย (เพราะต้องออกกำลังมากกว่า) เปลี่ยนเอาเท้าขวาเป็น "เท้านำ" (ทำจังหวะ ๑) กลับไปกลับมาเช่นนี้จนเหนื่อยตามต้องการ (ประมาณ ๓๐๐-๕๐๐ ก้าว) อาจก้าวแบบ "สลัความเร็ว" ก็ได้ (ประมาณ ๔๐๐ หรือ ๕๐๐ ก้าว) (หากกลัวล้มเวลาก้าว อาจตั้งมาไถลๆ ฝ่า แล้วเอามือเกาะไว้ก็ได้)

วิธีที่ ๔. "ก้าวเต็น" เอาสี่หรือซอล์กเขียนหรือเอาเท้าเขียนพื้นเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสกว้าง ๙๐ หรือ ๑๒๐ ซม. (แล้วแต่ความสูงของผู้ฝึก) แบ่งแต่ละด้านเป็น ๓ ส่วนเท่าๆ กัน แล้วลากเส้นต่อให้เป็น ๙ ช่องให้ชื่อของตรงมุมทั้งสี่ว่า ก. ข. ค. ง. โดยลำดับทวนเข็มนาฬิกา (อุตราวัฏ) ผู้ฝึกยืนวางเท้าซ้ายไว้ในช่อง ก. เท้าขวาของ ข. (ท่าเตรียม) ก้าวเท้าซ้ายทแยงมุมไปลง ช่อง ค. (ก้าว ๑) หูยึ่งเท้าขวาข้ามหน้าเท้าซ้ายไปลง ช่อง ง. (ก้าว ๒) ชักเท้าซ้ายกลับช่อง ก. (ก้าว ๓) ชักเท้าขวากลับช่อง ข. (ก้าว ๔) เวียนกลับไปก้าว ๑ แล้วหัดทำให้คล่องจนก้าวได้ ๑๒๐-๑๖๐ ก้าวตอนที่ ความเหนื่อยเท่านี้ อาจทำให้ชีพจรขึ้นถึงกำหนดที่ต้องการ และก้าวเพิ่มอีก ๘-๘ นาทีก็เพียงพอ เมื่อทำไปได้ครึ่งเวลาควรเปลี่ยน "เท้านำ" เป็นเท้าขวาวาง คือเริ่มจังหวะโดยก้าวเท้าขวาไปช่อง ง. เท้าซ้ายไปช่อง ค. ชักเท้าขวากลับช่อง ข. และชักเท้าซ้ายกลับช่อง ก. ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายทั้งสองซีกได้ออกกำลังเท่าๆ กัน