

แบบออกกำลังพื้นฐาน

นำเสนอเมื่อ : 3 ม.ค. 2551

แบบออกกำลังพื้นฐาน โดย นายแพทย์อวย เกตุสิงห์

[\[ดูภาพทั้งหมดในเรื่องนี้\]](#)

หัวข้อ

- [การฝึกทั่วไป](#)
- [การฝึกหัวใจ](#)

การฝึกทั่วไป

การออกกำลังกายต่อไปนี้ควรทำในท่ายืนตรง ขาห่างเล็กน้อย แต่ละท่าควรทำ ๖-๑๒ ครั้ง หรือมากกว่าในตอนเริ่มปฏิบัติควรทำแต่น้อยๆ ครั้งก่อน ค่อยๆ เพิ่มเมื่อแข็งแรงขึ้น ขณะปฏิบัติควรเกร็งกล้ามเนื้อของขาที่เกี่ยวข้องของน่อง และน่องเข่าถึงส่วนน่อง 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 กลับท่าตั้งต้น แล้วหันเลยไปทางขวาจนเต็มที่ กลับท่าตั้งต้น ทำซ้ำ (ไม่เกิน ๑๒ ครั้ง)

ชุดที่ ๒. มือ ไหล่ แขน ออก

ท่าที่ ๔. กำมือ-แบมือ ยืนแขนทั้งสองออกไปข้างหน้ายกไว้เสมอไหล่ งอหัวกำมือทั้งสองจนแนบที่สุด แลวกางออกทันทีให้นิ้วกางเต็มที่ กลับท่าตั้งต้น ทำซ้ำ (ไม่เกิน ๒๐ ครั้ง)

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

ท่าที่ ๖. ซุกลม กำมือแน่น งอข้อศอกให้หมัดทั้งสองอยู่ข้างหน้าไหล่ ทำท่าซุกลมโดยเหยียดแขนทั้งสองออกไปข้างหน้าอย่างแรงและเร็ว

ซุกหมัดกลับท่าตั้งต้นอย่างแข็งแรง ทำซ้ำ (ไม่เกิน ๕๐ ครั้ง)ท่าที่ ๗. ซกฟ้า

กำหมัดและตั้งท่าเหมือน

ท่าที่ ๖ แต่ท่าทำ "ซก" ขึ้นไปตรงๆ เหนือศีรษะ ซักหมัดกลับที่เดิม ทำซ้ำ

(ไม่เกิน ๒๕ ครั้ง)

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

กลับแกว่งให้เวียนไปทางขวาในจำนวนรอบเท่ากัน (ไม่เกินข้างละ ๕๐ รอบ)

ท่าที่ ๙. กระพือปีก เหยียดแขนห้อยไว้ข้างตัว แขนตรง ฝ่ามือแตะขา กางแขนออกไปข้างๆ แลวเลยขึ้นไปเหนือศีรษะจนหลังมือแตะกัน

กลับท่าตั้งต้นโดยเกร็งแขนตรงตลอดเวลา ทำซ้ำ (ไม่เกิน ๒๕ ครั้ง)

ท่าที่ ๑๐. โบกลม เหยียดแขนห้อยไว้ข้างตัวคล้ายท่าที่ ๙ แต่หันแขนให้หัวหัวแม่มือจรดขา ยกแขนตรงออกไปข้างหน้าจนตั้งตรงเหนือศีรษะ ยืดตัวให้เต็มที่ กลับท่าตั้งต้น เกร็งแขนตลอดเวลา (ไม่เกิน ๒๕ ครั้ง)

ชุดที่ ๓. ลำตัว เอว

ท่าที่ ๑๑. เอนซ้าย-เอนขวา ยืนตรง มือเท้าสะเอว งอตัวเอียงลงไปทางซ้ายจนเต็มที่ โดยงอที่เอว ไหล่ส่วนล่างตั้งตรง กลับท่าตั้งต้น แลวงอลงไปทางขวาอย่างเดียวกัน ทำซ้ำ (ไม่เกิน ๑๒ ครั้ง)

ท่าที่ ๑๒. งอข้างหน้า-เอนข้างหลัง ยืนตรง มือเท้าสะเอว ค่อยๆ ก้มตัวงอลงไปทางหน้าจนเต็มที่ (อย่าฝืน) กลับท่าตั้งต้น

แลวเลยเอนเอวให้ตัวเอนไปข้างหลังอย่างเต็มที่ ระวังจะล้ม กลับท่า ตั้งต้น ทำซ้ำ (ไม่เกิน ๑๒ ครั้ง)

ท่าที่ ๑๓. บิดเอว ยืนตรง

มือเท้าสะเอวบิดตัวส่วนเหนือสะเอวให้หันไปทางซ้ายจนเต็มที่ กลับท่าตั้งต้น แลวมบิดไปทางขวาจนเต็มที่ กลับท่าตั้งต้นทำซ้ำ (ไม่เกิน ๑๒ ครั้ง)

ชุดที่ ๔. ขา เท้า

ท่าที่ ๑๔. เขยง-ยืน-ยก ยืนตรง มือเท้าสะเอว ก้าวเท้าซ้ายออกไปข้างหน้าพอควร (เพื่อช่วยการทรงตัว) เขยงขึ้นยืนบนปลายเท้าชั่วขณะ กลับยืนปกติ ไซสนยืนพื้นแลวยกปลายเท้าพื้นใหม่มากที่สุดยืนบนสนเท้าชั่วขณะ แลวกลับยืนปกติ (ไม่เกิน ๑๒ ครั้ง) (ถ้ายืนไม่อยู่ ไซมือจับเก้าอี้หรือตะขาจั่วไว้)

ท่าที่ ๑๕. ย่อ-ยืน ยืนตรง มือเท้าสะเอวงอเข่าย่อตัวลงให้ก้นสุดต่ำ (เพียงให้สะโพกชนกับพื้นตามรูป ถ้าเข่าผิดปกติ ควรจดทาน้ำ) กลับยืนตรงทำซ้ำ (ไม่เกิน ๒๕ ครั้ง)

ท่าที่ ๑๖. ขยายปอด ยืนตรง กำมือ งอข้อศอกให้กำมืออยู่หน้าไหล่ หายใจเข้าทางจมูกช้าๆ พร้อมกับกางข้อศอกออกไปจนแขนเสมอไหล่ สูดลมเข้าอย่างเต็มที่ หยุดชั่วขณะ แลวอาปากหายใจออกทันที พร้อมกับหุบข้อศอกเข่าที่ตั้งต้น ทำซ้ำ (ไม่เกิน ๖ ครั้ง) (ทาน้ำช่วยให้หายเหนื่อยเร็ว)

[กลับหัวข้อหลัก]

ท่าที่ ๔ กำมือ-แบมือ

ท่าที่ ๖. ซุกลม

ท่าที่ ๑. ก้ม-เงย-แหงน

ท่าที่ ๑๒. งอข้างหน้า-
เอนข้างหลัง

[ดูภาพทั้งหมดในเรื่องนี้]

การฝึกหัวใจ

เพื่อให้การบริหารกายเป็นไปโดยสมบูรณ์ ควรเพิ่ม "การฝึกหัวใจและปอด" โดยออกกำลังดังต่อไปนี้จะเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่ง หรือใช้หลายวิธีสลับกันก็ได้ถ้าทำได้ทุกวันเป็นดีที่สุด อย่างน้อยควรสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง หลักสำคัญคือต้องทำให้เหนื่อยจนหายใจหอบปานกลางนาน ๕-๖ นาที การรู้จักวิธีนับชีพจรควรทำให้เหนื่อยจนอัตราการชีพจรถึงจำนวนมาตรฐาน (๑๘๐ ลบด้วยจำนวนปีของอายุ) เช่น อายุ ๒๐ ปีต้องถึง ๑๖๐ ครั้งต่อนาที อายุ ๕๐ ปีต้องถึง ๑๓๐ ครั้งต่อนาที

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

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

วิธีที่ ๓. "กาวมู" ต้องมีมาเดี่ยวๆ ความสูง ๒๐-๓๐ ซม. ที่แข็งแรง และไม่กระดุกหรือพลิกงายขึ้นไกลมาพอกวาชั้นใดโดยสะดวก กาวเทาชายขึ้นบนมา (จังหวะ ๑) ตองวางเท้ากลางๆ

มูเพื่อป้องกันกระดุกชกกำลังขายกตัวพร้อมกับยกเท้าขวาชั้นวางบนมาข้างๆ เทาชาย (จังหวะ ๒) ยายเทาชายกลับลงบนพื้น (จังหวะ ๓) ยายเทาขวาตามมา (จังหวะ ๔) กลับเป็นท่าตั้งต้น เมื่อเทาชายชกเมื่อ

(เพราะต้องออกกำลังมากกว่า)เปลี่ยนเอาเทาขวาเป็น "เท้าหน้า" (ทำจังหวะ ๑) กลับไปกลับมาเช่นนี้จนเหนื่อยตามต้องการ (ประมาณ ๓๐๐-๔๐๐ กาว) อาจกาวแบบ "สลับความเร็ว" ก็ได้ (ประมาณ ๔๐๐ หรือ ๕๐๐ กาว) (หากกลัวลมเวลากาว อาจตั้งมาไกลๆ ฝ่า แล้วเอามือเกาะไว้ก็ได้)

วิธีที่ ๔. "กาวเตน" เอาสีหรือชอล์กเขียนหรือเอาเทาเขียนพื้นเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสกว้าง ๕๐ หรือ ๑๒๐ ซม. (แล้วแต่ความสูงของผู้ฝึก) แบ่งแต่ละด้านเป็น ๓ ส่วนเท่าๆ กัน

แล้วลากเส้นต่อให้เป็น ๙ ช่องให้ชื่อช่องตรงมุมทงสีว่า ก. ข. ค. ง. โดยลำดับทวนเข็มนาฬิกา (อุดราวัว) ผู้ฝึกยืนวางเท้าซ้ายไว้ในช่อง ก. เท้าขวาช่อง ข. (ท่าเตรียม) กาวเทาซ้ายชูแยงมุมไปลง ช่อง ค. (กาว ๑) เหยียงเทาขวามาขมหน้าเทาซ้ายไปลง ช่อง ง. (กาว ๒) ชกเท้าซ้ายกลับช่อง ก. (กาว ๓) ชกเทาขวากลับช่อง ข. (กาว ๔) เวียนกลับไปกาว ๑ แล้วหัดทำให้คล่องจนกาวได้ ๑๒๐-๑๖๐ กาวต่อนาที ความเหนื่อยเท่านี้อาจทำให้ชีพจรขึ้นถึงกำหนดที่ต้องการ และกาวเพิ่มอีก ๗-๘ นาทีก็เพียงพอ เมื่อทำไปได้ครึ่งเวลาควรเปลี่ยน "เท้าหน้า" เป็นเทาขวามาวาง คือเริ่มจังหวะโดยกาวเทาขวาไปช่อง ง. เทาซ้ายไปช่อง ค. ชกเทาขวากลับช่อง ข. และชกเทาซ้ายกลับช่อง ก. ทั้งนี้เพื่อไทรงายทั้งสองชกได้ออกกำลังเท่าๆ กัน

(ดูเพิ่มเติมเรื่อง การหายใจ เล่ม ๔)
[\[กลับหัวข้อหลัก\]](#)

บรรณานุกรม

- [นายแพทย์อวย เกตุสิงห์](#)

เดินด่วน

กาวมู

[\[ดูภาพทั้งหมดในเรื่องนี้\]](#)