

ออกกำลังกายแบบ BODY COMBAT

นำเสนอเมื่อ : 17 เม.ย. 2552

ออกกำลังกายแบบ BODY COMBAT

บอดี้ คอมแบท (Body combat) เป็นชื่อเรียกการออกกำลังกายแบบแอโรบิคชุดนี้

ชื่อคอมแบทก็บอกอยู่แล้วว่าเกี่ยวข้องกับ**การต่อสู้**

ที่เป็นเช่นนั้นเพราะแนวความคิดของท่าออกกำลังกายเป็นการบริหารแบบแอโรบิคที่ผสมผสานการเต้นกับเสียงเพลงจังหวะสนุกๆ

สำหรับคุณผู้หญิงที่กำลังมองหาวิธีการออกกำลังกายแบบใหม่ๆ ได้เผาผลาญแคลอรีด้วย HealthToday

ขอนำเสนอรูปแบบการออกกำลังกายที่สนุกสนาน ไซแรงกำลังดี

แถมยังช่วยบริหารกล้ามเนื้อแทบทุกส่วนของร่างกายในคราวเดียวละ



บอดี้ คอมแบท (Body combat) เป็นชื่อเรียกการออกกำลังกายแบบแอโรบิคชุดนี้

ชื่อคอมแบทก็บอกอยู่แล้วว่าเกี่ยวข้องกับ**การต่อสู้**

ที่เป็นเช่นนั้นเพราะแนวความคิดของท่าออกกำลังกายเป็นการบริหารแบบแอโรบิคที่ผสมผสานการเต้นกับเสียงเพลงจังหวะสนุกๆ เขากับท่าทางการต่อสู้แบบตะวันตก ตั้งแต่ มวยไทย ไทชิ เทควันโด ยูโด และคาราเต

ว่ากันว่าใครที่เฝ้าทดลองเต้นแอโรบิคแบบบอดี้คอมแบทแล้วมักจะติดใจ ถึงกับเมินูทาเต้นแอโรบิคแบบเดิมๆ ไปเลย

เพราะนอกจากจังหวะเพลงจะเร้าใจ มีเสียงเอฟเฟ็คส์ประกอบเพิ่มความฮึกเหิมแล้ว คนเต้นยังได้ออกท่า ออกเสียง ปลดปล่อยพลังตัวเองเต็มที่ด้วย ท่าทางที่เขากลับมาทำตามก็ชัดเจน

แถมการออกกำลังกายแต่ละท่ายังเป็นการบังคับให้คนเต้นได้บริหารกล้ามเนื้อร่างกายละส่วนไปด้วยในตัว

วัตถุประสงค์ของบอดี้คอมแบทคือ เปิดโอกาสให้เราได้บริหารทุกส่วนของร่างกาย

ฝึกกล้ามเนื้อให้แข็งแรง บริหารข้อต่อต่างๆ ให้คล่องตัว เผาผลาญพลังงานส่วนเกิน ทั้งยังบริหารการหายใจ ปอด

และกล้ามเนื้อหัวใจด้วย นอกจากนี้การเคลื่อนไหวที่กระฉับกระเฉงยังช่วยให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า สดชื่น

นำมาสู่อารมณ์ที่ดี ปลดปล่อย ภายหลังสิ้นสุดเวลา 1 ชั่วโมงที่ออกกำลังกาย

บอดี้คอมแบทไม่ได้จำกัดตัวผู้เล่น ไม่ว่าใครทั้ง เด็ก หรือผู้ใหญ่ มาสนุกร่วมกันได้หมด

โดยเฉพาะคุณผู้ชายที่เคยเหนียมอายหากต้องเต้นแอโรบิค คราวนี้ก็จะสนุกได้เต็มที่ แต่คนที่มีปัญหาเรื่องกระดูก

หรือกำลังตั้งครรภ์อาจต้องระมัดระวังนิดหนึ่งอย่าผล่อกระโดดโลดเต้น หรือท่าที่ต้องออกแรงมากตามคนอื่น

เท่านั้นเอง นอกนั้นก็ยึดมือยกแขนชกลมไปมาทำได้หมด

ระหว่างเวลา 1 ชั่วโมง ผู้เล่นจะเต้นไปตามเพลงประมาณ 10 เพลง ตามท่าต่างๆ ซึ่งมีท่าหลักๆ

อยู่เพียงไม่กี่ท่า ทำให้ง่าย ไซ้เข้าไปไซ้มาตามจังหวะเพลง เพื่อบริหารร่างกายส่วนบนและส่วนล่างไปพร้อมๆ กัน

ท่าบริหารร่างกายส่วนบน เน้นแขน ไหล่ และลำตัวส่วนบน ได้แก่ การปล่อยหมัดแย็บ (jab)

พุ่งไปข้างหน้าแล้วกลับมาตั้งการ์ด, การตอยหมัดครอส (Cross) จากช่วงหัวไหล่ตรงไปข้างหน้า, หมัดยิงตรง

หรือหมัดฮุค (Hook), อัปเปอร์คัท (upper cut) ต่อยหมัดเสยขึ้นจากปลายคาง, บอดี้ริบ (Body rib) หากต่อยกับคนก็คือตอยทอง แต่แบบนี้ถือเป็นการชกกลม ซึ่งทุกครั้งจะกลับมาที่ท่าตั้งการดเสมอ



ท่าบริหารร่างกายส่วนล่าง ตั้งแต่เอว ขา สะโพก ไปจนน่องและปลายเท้า โดยใช้ท่าต่างๆ เช่น เตะไปข้างหน้า (Front kick), เตะข้าง (Side kick), เตะไปข้างหลัง (Back kick), เตะกวาด (Raw house kick), ดีเข่า (Front knee) ไปจนถึงการกระโดดเตะ (Jump kick)

สำหรับคุณที่มีความพร้อม อาจจะลองเรียนรู้วิธีการออกกำลังกายแบบบอดี้ คอมแบท กับครูฝึก เพื่อให้ได้วิธีการที่ถูกต้องและสนุกกับเพื่อนๆ คนอื่นๆ ในชั้นเรียนกันได้ แต่สำหรับคนที่ยังไม่สะดวก อาจลองนำท่าทางต่างๆ ที่เราแนะนำมาให้ดูนี้ ลองไปประยุกต์กับวิธีการเต้นแอโรบิกที่คุณเคยดูเองที่บ้าง เพื่อบริหารตัวเอง ดีกว่าปล่อยให้เวลาว่างให้สูญไปโดยเปล่าประโยชน์นะค่ะ

ขอบคุณ: California Fitness Centers
ที่มาข้อมูล : นิตยสาร Health Today

คลิปท่าเต้นแอโรบิก แบบฮาๆ555....>>>> play.kapook.com/vdo/show-52731 - 88k -