

## กระแสบอกกำลังกายเท่าเปลามาแรง

นำเสนอเมื่อ : 15 ม.ค. 2557

กระแสบอกกำลังกายเท่าเปลามาแรง

วงการผู้นิยมการออกกำลังกาย กำลังหันมาเอ็กเซอร์ไซส์โดยไม่สวมรองเท้ากันมากขึ้น ผู้เชี่ยวชาญด้านฟิตเนส ครูสอนเต้นแอโรบิก และนักเต้นรำ ต่างยกย่องการเปิดให้เท้าเปลือยได้สัมผัสพื้น

อย่างเช่น ครูสอนฟิตเนสในมลรัฐคอนเนตทิคัต แอลเลน บาร์เรตต์ ได้สอนการเล่นโยคะ เต้นรำ และการออกกำลังกายโดยเล่นด้วยเท้าเปล่า

"ฉันสอนให้เล่นเท้าเปล่ามาตลอด การสวมรองเท้าไม่ช่วยให้เราสัมผัสพื้น" ผู้ผลิตวีดีทัศน์ "Grace and Gusto" และ "Power Fusion" บอก "หากเท้าของเรามีความสมดุล ร่างกายก็จะเป็นอย่างนั้นด้วย เท้า ร่างกาย และความสมดุล มีความเชื่อมโยงกัน"

เธอบอกว่า เราต้องเริ่มด้วยการปรับสภาพเท้าให้เคยชินกับการใช้เท้าเปล่าบนพื้น เช่น เดินเท้าเปล่าเวลาอยู่ในบ้าน หรือยืดเหยียดและงอพับเท้าสัก 10 ครั้ง

ครูสอนฟิตเนสเท้าเปล่าในมลรัฐโคโลราโด สเตซี เลย์เคราส์ บอกว่า เธอได้สอนคนนับพันให้ออกกำลังกายโดยไม่สวมรองเท้า

"เท้าเปล่าดีกว่า การสวมรองเท้าทำให้กล้ามเนื้อฝ่อลีบ และข้อต่อจะขาดการยืดหยุ่น" วีดีทัศน์เอ็กเซอร์ไซส์ชุดล่าสุดของเคราส์ชื่อ "Will Power and Grace" เน้นการเสริมสุขภาพของหลอดเลือดหัวใจในท่ายืดแขนยืดขา ทาหนักย่อง และทำวิดพื้น ซึ่งทั้งหมดเล่นโดยไม่สวมรองเท้า

"เราเริ่มด้วยการอุ่นเครื่อง การเล่นเกมเท้าเปล่าจะต้องเรียนรู้บางอย่างเพิ่มเติม เช่น การทิ้งน้ำหนักตัวไม่ให้เกิดเสียง หรือไม่ไหกระเทือนถึงร่างกาย" เธอบอก

ครูสอนฟิตเนสวัย 84 แอนน์ สมิธ ซึ่งอยู่ที่เมืองอเล็กซานเดรีย มลรัฐเวอร์จิเนีย มักออกกำลังกายด้วยเท้าเปล่าเสมอ "ฉันไม่รู้อะไรเป็นเทรนด์ใหม่ ฉันเรียนมาทางการเต้นรำสมัยใหม่ ซึ่งต้องเต้นด้วยเท้าเปล่าเสมอ"

สมิธซึ่งออกทีวีดีที่สุดในชุด "Stretching for Seniors" และ "Moving to Mozart" บอกว่า การเล่นเทเบิลช่วยให้สัมผัสกับพื้นได้อย่างปลอดภัยยิ่งขึ้น ง่ายขึ้น และเป็นธรรมชาติ

"การออกกำลังกายของฉันได้ต่อยอดมาจากบัลเลต์แบบคลาสสิก และการเต้นรำสมัยใหม่ การออกกำลังกายเทเบิลควรทำบนพื้นไม้ เพราะพื้นกระเบื้องหรือซีเมนต์จะแข็งเกินไป

บาร์เรตต์แนะนำ คนที่ชอบฟิตเนสควรลองเล่นแบบเทเบิล

"เรายังมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเข่าและสะโพก ลองออกกำลังกายแบบเทเบิลดู แล้วจะเห็นพลังของธรรมชาติ"

ที่มา ([ไทยโพสต์](#))