

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 ขณะปฏิบัติควรเกร็งกล้ามเนื้อไหล่ของมือที่เกี่ยวของนั้นดี 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 กลับท่าตั้งต้น แล้วหันเลยไปทางขวาจนเต็มที่ กลับท่าตั้งต้น ทำซ้ำ (ไม่เกิน ๑๒ ครั้ง)

ชุดที่ ๒. มือ ไหล่ แขน ออก

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

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

ท่าที่ ๖. ชกกลม กำมือแน่น งอข้อศอกให้หมัดทั้งสองอยู่ข้างหน้าไหล่ ทำท่าชกกลมโดยเหยียดแขนทั้งสองออกไปข้างหน้าอย่างแรงและเร็ว

ชกหมัดกลับท่าตั้งต้นอย่างแข็งแรง ทำซ้ำ (ไม่เกิน ๕๐ ครั้ง)ท่าที่ ๗. ชกฝ่า

กำหมัดและตั้งท่าเหมือน ท่าที่ ๖ แต่ทำท่า "ชก" ขึ้นไปตรงๆ เหนือศีรษะ ชกหมัดกลับที่เดิม 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 แล้วเลยขึ้นไปเหนือศีรษะจนหลังมือแตะกัน

กลับท่าตั้งต้นโดยเกร็งแขนตรงตลอดเวลา ทำซ้ำ (ไม่เกิน ๒๕ ครั้ง)

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

ชุดที่ ๓. ลำตัว เอว

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

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

แล้วเลยเอนเอวให้ตัวเอนไปข้างหลังอย่างเต็มที่ ระวังจะล้ม กลับท่า ตั้งต้น ทำซ้ำ (ไม่เกิน ๑๒ ครั้ง)

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

ชุดที่ ๔. ขา เท้า

ท่าที่ ๑๔. เขย่ง-ยืน-ยก ยืนตรง มือเท้าสะเอว ก้าวเท้าซ้ายออกไปข้างหน้าพอควร (เพื่อช่วยการทรงตัว) เขย่งขึ้นยืนบนปลายเท้าชั่วขณะ กลับยืนปกติ ไซสนยันพื้นแล้วยกปลายเท้าพื้นใหม่มากที่สุดยืนบนสนเท้าชั่วขณะ แล้วกลับยืนปกติ (ไม่เกิน ๑๒ ครั้ง) (ถ้ายืนไม่อยู่ ไซมือจับเก้าอี้หรือตะขาบไว้)

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

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

[กลับหัวข้อหลัก]



ท่าที่ ๔ กำมือ-แบมือ

ท่าที่ ๖. ชกกลม

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. "การมูว" ต้องมีมาเดี่ยวๆ ความสูง ๒๐-๓๐ ซม. ที่แข็งแรง และไม่กระดุกหรือพลิกงายขึ้นไกลมาพอกวาชั้นใดโดยสะดวก กวาทะชายขึ้นบนมา (จังหวะ ๑) ตองวางเท้ากลางๆ

มูวเพื่อป้องกันกระดุกไขก้างขา ยกตัวพร้อมกับยกเท้าขวาขึ้นวางบนม้าข้างๆ เท้าซ้าย (จังหวะ ๒) ย้ายเท้าซ้ายกลับลงบนพื้น (จังหวะ ๓) ย้ายเท้าขวาตามมา (จังหวะ ๔) กลับเป็นท่าตั้งต้น เมื่อเท้าซ้ายชุกเมื่อ

(เพราะต้องออกกำลังมากกว่า) เปลี่ยนเอาเท้าขวาเป็น "เท้าหน้า" (ทำจังหวะ ๑) กลับไปกลับมาเช่นนี้จนเหนื่อยตามต้องการ (ประมาณ ๓๐๐-๔๐๐ กว) อาจกวแบบ "สลับความเร็ว" ก็ได้ (ประมาณ ๔๐๐ หรือ ๕๐๐ กว) (หากกลัวลมเวลากว อาจตั้งมาไกลๆ ฝ่า แล้วเอามือเกาะไว้ก็ได้)

วิธีที่ ๔. "กวาเดิน" เอาสี่หรือซอกสี่เขียนหรือเอาเท้าเขียนพื้นเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสกว้าง ๕๐ หรือ ๑๒๐ ซม. (แล้วแต่ความสูงของผู้ฝึก) แบ่งแต่ละด้านเป็น ๓ ส่วนเท่าๆ กัน

แล้วลากเส้นต่อให้เป็น ๙ ช่องให้ชื่อช่องตรงมุมทงสี่วา ก. ข. ค. ง. โดยลำดับทวนเข็มนาฬิกา (อุดรวัว) ผู้ฝึกยืนวางเท้าซ้ายไว้ในช่อง ก. เท้าขวาช่อง ข. (ท่าเตรียม) กวาทะชายทุแยงมุมไปลง ช่อง ค. (กวา ๑) เหยียงเท้าขวามาหน้าเท้าซ้ายไปลง ช่อง ง. (กวา ๒) ชักเท้าซ้ายกลับช่อง ก. (กวา ๓) ชักเท้าขวากลับช่อง ข. (กวา ๔) เวียนกลับไปกวา ๑ แล้วหัดทำให้คล่องจนกวาได้ ๑๒๐-๑๖๐ กวาต่อนาที ความเหนื่อยเท่านี้อาจทำให้ชีพจรขึ้นถึงกำหนดที่ต้องการ และกวาเพิ่มอีก ๗-๘ นาทีก็เพียงพอ เมื่อทำไปได้ครึ่งเวลาควรเปลี่ยน "เท้าหน้า" เป็นเท้าขวามาก คือเริ่มจังหวะโดยกวาเท้าขวาไปช่อง ง. เท้าซ้ายไปช่อง ค. ชักเท้าขวากลับช่อง ข. และชักเท้าซ้ายกลับช่อง ก. ทั้งนี้เพื่อไทรงายทั้งสองซีกได้ออกกำลังเท่าๆ กัน

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

บรรณานุกรม

- [นายแพทย์อวย เกตุสิงห์](#)

เดินด่วน

ก้าม้า

[\[ดูภาพทั้งหมดในเรื่องนี้\]](#)