

บทที่ 5

การบริหารกายเพื่อปรับปรุงทรวดทรง

การบริหารกายเพื่อปรับปรุงทรวดทรง หมายถึง การกระทำที่ทำให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว (Movement) หรือที่เรียกว่า การทำงานของกล้ามเนื้อนั่นเอง ซึ่งกล้ามเนื้อทำงานนั้นสามารถจะทำงานได้ในทุก ๆ อิริยาบถต่าง ๆ ของคนเรา เช่น ขณะยืน นั่ง เดิน หรือนอน เป็นต้น ตามปกติการบริหารกายนั้นจะไม่ยุ่งยากในเรื่องเกี่ยวกับสถานที่ และอิริยาบถอยู่แล้ว จึงเกิดความสะดวกแก่ผู้ที่ต้องการบริหารร่างกายเมื่อใดก็ได้

คนที่ต้องอยู่ในอิริยาบถหนึ่งอิริยาบถใดนาน ๆ จะเกิดความเมื่อยล้าขึ้นได้ ก็อาจจะใช้การบริหารกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและประสาทส่วนนั้นได้ แต่บางคนอาจจะคิดว่าผู้หนึ่งทำงานอยู่กับโต๊ะ ไม่มีความจำเป็นใด ๆ เลยที่จะต้องมาออกกำลังกายเหมือนกับคนอื่น เพราะการทำงานบนโต๊ะเป็นลักษณะงานที่เบา ใช้ทักษะเพียงด้านเดียว แต่ความเป็นจริงแล้วเป็นความเข้าใจผิดอย่างมาก โดยหารู้ไม่ว่าร่างกายกำลังทรุดโทรมลงทุกวันทุกวัน ประสิทธิภาพในการทำงานค่อย ๆ ลดลงเรื่อย ๆ วันละเล็กละน้อย โดยไม่รู้ตัว ในที่สุดก็อาจจะกลายเป็นคนอ่อนแอ เกิดการเจ็บป่วยได้โดยง่าย ทำงานหาเงินได้ไม่คุ้มกับค่ายา ค่ารักษา ซึ่งแตกต่างไปจากคนที่ออกกำลังกายอยู่เสมอแล้วทำให้มีสุขภาพทางกายดี สามารถทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพคืออยู่เรื่อย ๆ

การบริหารกายเพื่อปรับปรุงทรวดทรง ในที่นี้จะกล่าวถึงการบริหารกายของทรวดทรง (Posture) ขณะนั่ง นอน ยืน และเดิน

การบริหารร่างกายเพื่อปรับปรุงทรวดทรงขณะนั่ง

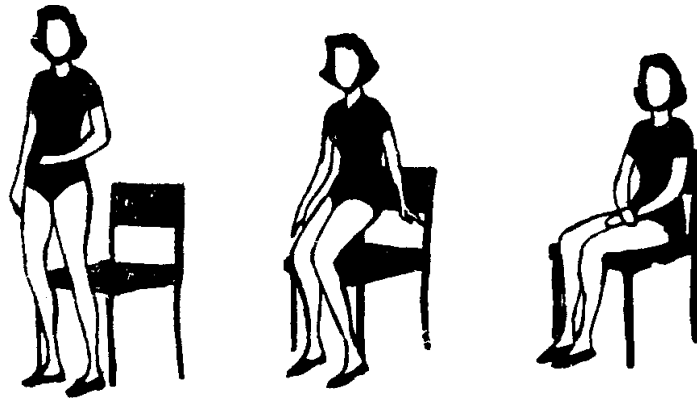
ทรวดทรงขณะนั่ง อาจจะเป็นลักษณะกำลังนั่งทำงาน นั่งขับรถ นั่งเรียน หรือนั่งคุยกัน ซึ่งสามารถบริหารกายเพื่อปรับปรุงทรวดทรงขณะนั่งได้

ทรวดทรงขณะนั่งอย่างถูกต้องลักษณะ เป็นดังนี้

ลำตัว และศีรษะตั้งตรง กระดูกสันหลังเหยียดเต็มที่ ช่องว่างบริเวณหลัง ตั้งแต่กระดูกสับกัลงมา ควรจะได้รับการผ่อนคลายนกล้ามเนื้อ หรือพึงกับเก้าอี้ได้อย่างสบาย ส่วนอกยื่นคอกเล็กน้อยให้พองาม

ลำตัวกับตะโพก ตะโพกกับเข่าและเข่ากับเท้าควรจะได้ฉากกัน ฝ่าเท้าวางราบกับพื้นพอดี

น้ำหนักตัวอยู่บนตะโพกและขาทั้งสองข้าง เวลาเอนตัวไปข้างหน้า จะต้องให้ลำตัวเคลื่อน หรือเอนไปจากข้อตะโพกไม่ใช่เอนไปจากสะเอวหรือหลัง



ท่ากายบริหารขณะนั่ง

ในขณะที่นั่งทำงานอยู่เป็นระยะเวลาาน อาจเกิดความเมื่อยล้าขึ้น หรือเกิดความเบื่อหน่ายที่จะนั่งต่อไป ก็อาจใช้กายบริหารเข้าช่วยได้ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และระบบประสาทได้

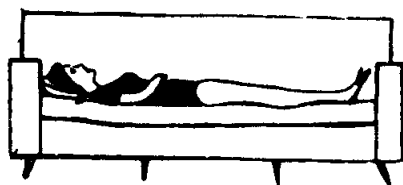
ท่ากายบริหารขณะนั่ง

1. บริหารนัยตา
2. บริหารคอ
3. บริหารข้อมือ โดยการสับข้อมือ
4. บริหารนิ้วมือ โดยการกอดนิ้วมือทั้งสองข้างเข้าหากัน
5. บิดเอวซ้าย-ขวา สลับกัน
6. บริหารไหล่ โดยการกางแขนออก
7. บริหารข้อเท้า โดยการหมุนข้อเท้า

การบริหารร่างกายเพื่อปรับปรุงทรวดทรงขณะนอน

ทรวดทรงขณะนอน ที่ถูกต้องควรจะเป็นหลาย ๆ ท่า ท่าใดก็ตามที่เมื่อนอนไป แล้วทำให้ผู้นอนรู้สึกสบาย และทุกส่วนของร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่ ตัวอย่างเช่น ท่านอนหงาย คือ นอนราบไปกับที่นอนที่ไม่มุ่มส่วนใดส่วนหนึ่ง ศีรษะหนุนหมอนสูงเล็กน้อย ขาทั้งสองตรงตามสบาย

ผังรูป



ท่ากายบริหารขณะนอน ปกติคนเรานอนนั้น จะเปลี่ยนท่าไปบ่อย ๆ คือ ประมาณ 10-15 นาทีต่อครั้ง จะนอนตะแคงซ้าย ตะแคงขวา นอนคว่ำหน้า ยกขา ยกแขน เท้า ก็เป็นการเปลี่ยนท่านอนไป ก็ถือว่าเป็นการบริหารร่างกายโดยการเปลี่ยนอิริยาบถจากท่าหนึ่งไปสู่อีกท่าหนึ่ง นอกจากนั้นแล้ว ขณะนอนอยู่ก็สามารถบริหารร่างกายได้มากมายหลายท่า รูปที่ 3 ท่ากายบริหารแบบอยู่ในท่านอน

การบริหารร่างกายเพื่อปรับปรุงทรวดทรงขณะยืน

ทรวดทรงขณะยืน ยืนตรง เท้าทั้งสองชิดกัน ศีรษะตั้งตรง ตามองข้างหน้า หน้าอกยกสูงขึ้นเล็กน้อย ไหล่ไม่เอียง แขนปล่อยตามสบาย เข่าไม่แข็งทื่อ น้าหนักของร่างกายจะตกอยู่บนส่วนโค้งของเท้าทั้งหมด



ท่ายืนที่ถูกต้อง

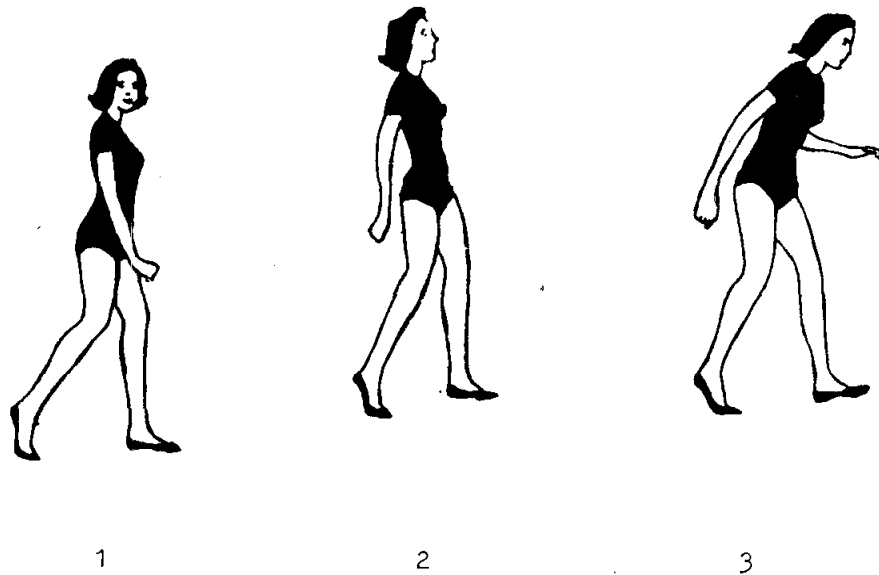


ท่ายืนที่ไม่ถูกต้อง

ท่ากายบริหารขณะยืน บุคคลบางประเภทที่มีอาชีพจะต้องยืนนาน ๆ เช่น ช่างทำม
ทันตแพทย์ พวกนี้จะต้องยืนเป็นเวลานาน ๆ จะเกิดความเหนื่อยล้า เพราะฉะนั้น จะต้องหาเวลา
นั่งบ้างหรือเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง หรือจะใช้การบริหารช่วยได้บ้าง เช่น ก้ม เงย สับคอก บิดเอว
ดูรายละเอียดตอนที่ 3 เกี่ยวกับท่ากายบริหารที่สามารถดัดแปลงมาใช้

การบริหารร่างกายเพื่อปรับปรุงทรวดทรงขณะ เดิน

ทรวดทรงขณะเดิน สืบเนื่องมาจากท่ายืนเป็นส่วนใหญ่ เพียงแต่ขณะจะก้าวเดิน
ให้รู้สึกว่เท้าทั้งหมดเคลื่อน หรือเหวี่ยงออกไปจากข้อสะโพกเป็นส่วนใหญ่ ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า
เวลาออกเดินให้น้ำหนักตัวตกลงบนสันเท้าข้างที่ก้าวไปแต่ละพื้นข้างหน้า แล้วงอเท้าอีกข้างหนึ่งและ
ก้าวผ่านไป ให้เป็นจังหวะกับการแกว่งมือ



1. ท่าเดินที่ได้สมดุลย์
2. ท่าเดินที่น้ำหนักตัวไปข้างหลังมากเกินไป
3. ท่าเดินที่น้ำหนักตัวไปข้างหน้ามากเกินไป

ท่ากายบริหารขณะเดินนั้น ตามปกติการเดินก็คือว่าเป็นการบริหารกายชนิดหนึ่ง ที่ทำให้กล้ามเนื้อขาและกล้ามเนื้อแขนได้มีการเคลื่อนไหวอยู่แล้ว เพียงแต่เพิ่มความเร็วในการเดินให้มากขึ้น พอเริ่มรู้สึกเหนื่อย ก็เริ่มลดความเร็วในการเดินให้ช้าลง เพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ได้ทำงาน ส่วนท่ากายบริหารขณะเดินที่จะเพิ่มเติมนั้น ได้แก่ การบริหารคอ บริหารลูกนัยตา บริหารสะเอว คุรายละเอียดฉบับที่ 3