

## บทที่ 6

### การบริหารร่างกายเสริมสร้างเส้นเอ็น

การบริหารร่างกายเสริมสร้างเส้นเอ็น ในที่นี้หมายถึง การเสริมสร้างทรวงตรงให้แลดูสวยงามอยู่เสมอ ที่เรียกกันติดปากของคนทั่ว ๆ ไปว่า คนนี้มี "รูปร่างดี" นั่นเอง ซึ่งไม่ใช่ของยากนักที่จะเสริมสร้างทรวงตรงให้สวยงามได้ หรือคนที่ไม่มีทรวงตรงงามอยู่แล้วก็สามารถรักษาทรวงตรงให้คงต่อไปได้อีกนาน ในกรณีที่บางคนมีรูปร่างอ้วนเกินไป หรืออวัยวะบางส่วนหนาเกินไป เช่น ตะโพกใหญ่เกินไป หน้าท้องพลุ้ยเกินไป ต้นขาใหญ่เกินไป ฯลฯ ก็สามารถใช้การบริหารลดอวัยวะส่วนที่เกินนั้นให้หมดไปได้ ในกรณีกลับกันคนที่มีรูปร่างผอมบาง ลักษณะเหมือนอมโรค กล้ามเนื้อลีบเล็ก เช่น คนที่มีหน้าอกเล็กเกินไปก็สามารถใช้การบริหารเพิ่มส่วนที่ต้องการให้ใหญ่ได้ เพราะฉะนั้นเราจึงหันมาอาศัยการบริหารกายเพื่อเสริมสร้างทรวงตรงให้มีเส้นเอ็น

การบริหารกายนี้ให้ประโยชน์ทั้งในการเพิ่มสัดส่วน และลดสัดส่วน อีกทั้งยังช่วยรักษาทรวงตรงให้ได้ตามขนาดมาตรฐาน

หลักการการบริหารร่างกายเสริมสร้างเส้นเอ็น มีดังต่อไปนี้

การบริหารร่างกาย ที่มีทรวงตรงดีหรือรูปร่างที่ดีอยู่แล้วนั้น การบริหารร่างกายควรจะทำพอเหมาะ และควรจะทำเป็นประจำสม่ำเสมอ และทำการบริหารแต่ละท่านั้น ปฏิบัติจำนวนครั้งของแต่ละท่านั้นน้อยครั้ง คือ ทำละประมาณ 5-6 ครั้ง เท่านั้น

การบริหารร่างกายที่ต้องการลดสัดส่วนส่วนที่เกินนั้นออกไป ข้อควรปฏิบัติก็คือ ต้องบริหารกายทุก ๆ วัน มิให้ขาด และในแต่ละวันนั้นจะต้องมีท่าการบริหารที่ต้องการลดส่วนนั้น ๆ อยู่ด้วยและแต่ละท่าจะต้องปฏิบัติจำนวนครั้งให้มากขึ้น คือ แต่ละท่าควรปฏิบัติอย่างน้อย 10-15 ครั้ง

การบริหารร่างกายที่ต้องการเพิ่มสัดส่วนนั้น ควรจะปฏิบัติดังนี้คือ ท่าการบริหารนั้นควรจะประกอบด้วยท่าที่ต้องการเพิ่มอวัยวะส่วนนั้น ๆ เช่น ต้องการเพิ่มอกก็ควรจะมีท่าการบริหารกล้ามเนื้อส่วนอกด้วย และหลักในการบริหารในแต่ละท่านั้นควรจะทำประมาณ 10 ครั้ง

### ท่ากายบริหารเพื่อเสริมสร้างทรวงอก

1. ลำคอ บางคนมีลำคอสั้นเกินไป มองแทบไม่เห็นก้านคอเลยก็มี สาเหตุเนื่องมาจากบริเวณใต้ผิวหนังของลำคานั้นเต็มไปด้วยไขมัน จึงต้องอาศัยท่ากายบริหารมาช่วยจัดไขมันรอบ ๆ คอออกไป การจัดไขมันรอบ ๆ คอออกไปได้โดยการทำให้อวัยวะส่วนนั้นมีการเคลื่อนไหว ไขมันรอบ ๆ คอก็จะถูกใช้ไป ไม่นานนักลำคอก็จะสวยงามขึ้น

ท่าบริหารลำคอ (ช่วยให้ลำคอระหง)

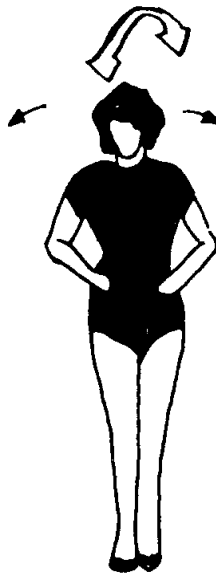
ท่าที่ 1 ยืนแยกเท้าห่างกันเล็กน้อย มือจับสะเอว

บิดคอไปทางซ้าย-ขวา

กลับคอมาทางข้างหน้า

เงยคอไปทางข้างหลัง

ปฏิบัติ 10-15 ครั้ง



ท่าบริหารลำคอ ดังกล่าวข้างต้น ถ้าปฏิบัติเป็นประจำก็จะช่วยให้ลำคอระหงได้ แต่ถ้าหากต้องการบริหารคอมากกว่าที่กล่าวข้างต้น อาจจะใช้ท่ากายบริหารส่วนคอ ท่าที่แตกต่างไปจากนี้ก็ได้ (ดูรายละเอียดบทที่ 3 เรื่องการบริหารกล้ามเนื้อคอ)

### การบริหารคางและไหปลาร้า

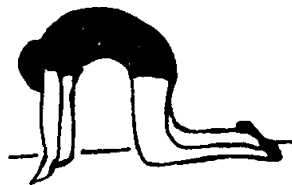
คนบางคนมีคางเป็นลักษณะคางยื่น หรือไม่ก็เป็นชั้น ๆ อาจจะเป็นสอง-สามชั้นเลยก็มี นอกจากคางจะไม่สวยแล้วยังมีส่วนอื่นที่ไม่น่ารัก ก็คือ ส่วนของไหปลาร้าของบางคนอาจจะลึกลงไป หรือบางคนเต็มอ้มเพราะความอ้วน ซึ่งดูแล้วก็ไม่สวยงามนัก ควรจะมีการบริหารไหปลาร้าให้เต็มอ้ม แลดูสวยงาม

### ท่าบริหารคางและไหปลาร้า

#### ท่าที่ 1

#### ท่าเตรียม

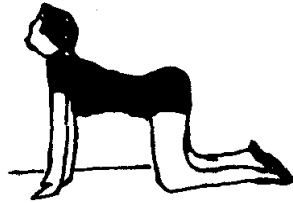
- นั่งโดยเอาเข่าและขาราบไปกับพื้น พร้อมทั้งหงายฝ่าเท้าขึ้น นั่งลงบนขา ซูแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ
- โค้งตัวไปข้างหน้า จนกระทั่งมือทั้งสองจรดพื้นพร้อมกับศีรษะลงอยู่ในระดับเดียวกับแขนทั้งสอง
  - ขณะเดียวกันดึงหลังให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ เริ่มนับ 1-10
  - กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 2ท่าเตรียม

นั่งโดยเอาเข่าและขาราบไปกับพื้น พร้อมทั้งหงายฝ่าเท้าขึ้น  
มือทั้งสองวางลงบนพื้นให้แขนทั้งสองเหยียดตั้ง

- เงยหน้าขึ้นให้คางชิดสูงสุด แล้วหมุนศีรษะไปทางซ้าย  
โดยให้ใบหูเรียงกับหัวไหล่ซ้าย แล้วหมุนกลับมาทางขวา
- ปฏิบัติ 6-12 รอบ



## การบริหารไหล่

ลักษณะไหล่ของคนบางคนใหญ่มากเกินไป ไม่สัมพันธ์กับอวัยวะส่วนอื่น ๆ ที่บางคนเรียกว่าไหล่หน้าเกินไป หรือไหล่ลาดมากเกิน แลดูไม่สวยงาม ซึ่งความไม่งามของไหล่สามารถใช้ท่ากายบริหารช่วยให้มีไหล่สวยงามได้

### ท่าบริหารไหล่

#### ท่าที่ 1

##### ท่าเตรียม

- ขาและเข่าราบไปกับพื้น นั่งบนขาทั้งสอง หงายอุ้งเท้าขึ้น
- น้อมตัวไปข้างหน้า แขนทั้งสองพุ่งตรงไปข้างหน้าเต็มที่ มือเหยียดตรง ศีรษะอยู่ในระดับเดียวกับแขน คางเรียบไปกับพื้น
  - นับ 1-10
  - กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 2ท่าเตรียม

ขาและเข่าวางราบไปกับพื้น หงายฝ่าเท้าขึ้น นั่งลงบนขาทั้งสองข้าง

- วางฝ่ามือลงกับพื้น แล้วค่อย ๆ ขยับศอกลงจนคางจรดพื้น
- นับ 1-10
- กลับสู่ท่าเตรียม



### การบริหารต้นแขน แขนและข้อมือ

ต้นแขนของบางคนอาจจะใหญ่เกินไป ในลักษณะที่เรียกว่าท้องแขนมากเกินไป จนห้อยต่อ่งแต่่ง หรือมีลำแขนอวบใหญ่ทั้งข้อมืออีกเช่นกัน ดังนั้น จึงใช้การบริหารช่วยทำให้มีลำแขนเรียวยาวอยู่เสมอ ส่วนต้นแขนก็ไม่ใหญ่เกินไป หรือลีบเล็กเกินไป เวลาสวมเสื้อไม่มีแขนก็จะน่าดูมากยิ่งขึ้น ส่วนข้อมือก็บริหารให้ใช้ได้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

ท่าบริหาร ต้นแขน แขน และข้อมือ

ท่าที่ 1

ท่าเตรียม

นั่งบนเก้าอี้ หลังตรง มือทั้งสองจับพนักเก้าอี้

- ลงลำตัวขึ้น โดยใช้แขนทั้งสองช่วย
- ปฏิบัติ 10 ครั้ง



ท่าที่ 2

ท่าเตรียม

ยืนแยกเท้า แขนทั้งสองวางซ้อนกันอยู่ระคับอก

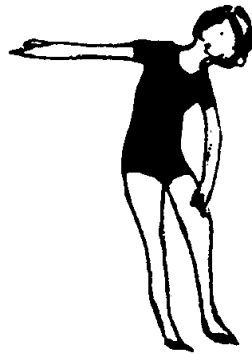
- กระดูกแขนไปทางข้างหลัง นับ 1-2-3
- จังหวะที่ 4 สบัดแขนเหยียดตั้งไปทางข้างหลัง
- ปฏิบัติ 10 ครั้ง
- กลับสู่ท่าเตรียม



ท่าที่ 3ท่าเตรียม

ยืนแยกเท้าห่างกันพอสมควร มือขวาวางบนเข่าขวา

- ยกแขนซ้ายเหยียดตรงไปทางข้างหลัง ให้แขนอยู่ในระดับเดียวกับไหล่ พร้อมทั้งบิดฝ่ามือให้หงายขึ้น กางนิ้วทั้งห้าออก
- ปฏิบัติแขนขวา 10 ครั้ง
- ปฏิบัติแขนซ้าย 10 ครั้ง





## ท่าบริหารเอว และหน้าท้อง

ผู้หญิงบางคนเอวใหญ่เกินไป ทั้ง ๆ ที่ตัวไม่ใหญ่เท่าไร หรือบางคนพุ่งยื่น สาเหตุของความไม่สวยงามนี้ก็คือ บริเวณขอบสะเอว มีไขมันมาพอกอยู่เต็มไปหมด ก็เลยทำให้ คน ๆ นั้น เอวใหญ่เกินไปบ้าง พุงใหญ่เกินไปบ้าง ดังนั้น จำต้องมีการบริหารกายเพื่อลดส่วน เกินนั้นออกไป

## ท่าบริหารเอว และหน้าท้อง

ท่าที่ 1ท่าเตรียม

นอนหงาย แขนเหยียดตรงไปทางเหนือศีรษะ

- ยกลำตัวขึ้น แขนยกมาประสานกันที่หน้าอก คิงขาทั้งสองข้าง  
เข้ามาจนเข่างอ แล้วแขนอยู่ในลักษณะกอดอก

ปฏิบัติ 8-10 ครั้ง



ท่าที่ 2ท่าเตรียม

ยืนแยกเท้าออกจากกันเล็กน้อย วางมือลงบนเข่าทั้งสอง  
หน้าเงยขึ้น

- เขม่วท้องแล้วดึงตัวขึ้น

นับ 1-10

- ปฏิบัติ 8 ครั้ง



### ท่าบริหารต้นขาและตะโพก

การบริหารเพื่อต้องการลดต้นขา และตะโพกนั้น ควรจะต้องมีความขยันใน  
การบริหารเพื่อลดขนาดลง แต่ถ้าบริหารเพียงเล็ก ๆ น้อย หรือบริหารเบา ๆ ก็จะช่วยเพิ่มขนาด  
ทันที เพราะฉะนั้น ควรจะกำหนดลงไปเลยว่าต้องการลดต้นขาและตะโพกลงเท่าไร เมื่อลดได้  
ตามที่กำหนดไว้แล้ว ก็ควรจะมีการบริหารต่อไป แต่บริหารอย่างเบา ๆ เท่านั้นเพื่อคงรูปเดิมไว้

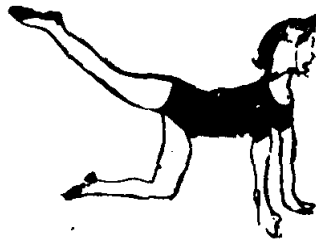
## ท่าบริหารต้นขา และตะโพก

ท่าที่ 1ท่าเตรียม

นั่งบนเก้าอี้ โดยขาราบไปกับพื้น หงายฝ่าเท้าขึ้น วางฝ่ามือลงบนพื้น

- ยกขาขวาเหยียดตรงไปทางข้างหลัง หน้าแข้ง
- กลับสู่ท่าเตรียม
- เปลี่ยนเป็นยกขาซ้ายแทน
- กลับสู่ท่าเตรียม

ปฏิบัติ 10-12 ครั้ง



ท่าที่ 2ท่าเตรียม

เข้าวางตะโพก ขาวางราบไปกับพื้น วางฝ่ามือทั้งสองลงบนพื้น

- ยกเข่าซ้ายขึ้น พร้อมกับก้มหน้าลง ให้เข่าและคางติดกัน

- นับ 1-10

- เปลี่ยนเป็นยกเข่าขวาแทน

- นับ 1-10



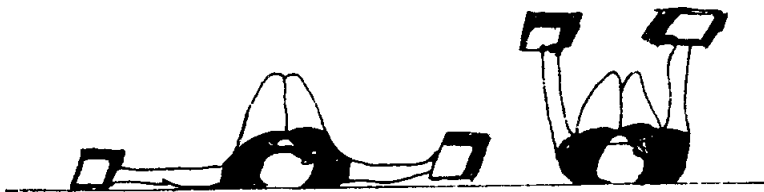
## ท่าบริหารอก

บางคนที่อกเล็กเกินไป แลดูไม่สมส่วน เพราะไม่รับกับตะโพก จึงจำเป็นจะต้องเพิ่มส่วนอกให้สมส่วนกับตะโพก ท่ากายบริหารเพื่อเพิ่มส่วนอกนั้น จะต้องทำจำนวนครั้งให้น้อยครั้ง จึงจะเพิ่มหน้าอกได้ ถ้าทำจำนวนครั้งมากเกินไป ก็จะกลายเป็นการไปลดหน้าอกลงไป

## ท่าบริหารอก

## ท่าที่ 1

ท่าเตรียม นอนหงาย กางแขนออกทั้งสองข้างในระดับไหล่ มือถือหนังสือ  
ข้างละเล่ม  
- ยกแขนชูขึ้นให้ขนานกัน นับ 1-10  
ปฏิบัติ 5 ครั้ง



ท่าที่ 2ท่าเตรียม

ยืนแยกเท้าห่างกันพอสมควร

- ก้มลงให้มือไปจับหนังสือขึ้นมา แล้วยกขึ้นโดยให้แขนแนบชิดลำตัว ศอกงอ

ปฏิบัติ 5 ครั้ง

