

วันล: 3 นาที!  
เปลี่ยนหุ่ “ว้าย!” ให้กลายเป็น “ว้าว!”

จัดระเบียบความบิดเบี้ยวของร่างกาย

ด้วยแบบฝึก 1 สัปดาห์

ชื่อหนังสือ : เปลี่ยนหุ่น “วัย” ให้กลายเป็น “วัยว!”

ผู้เขียน : จิน ทาเคอิ

ผู้แปลและเรียบเรียง : วิลาสินี รัตนเรืองโร ยามากุจิ, โชว์เดียร์ มามุติพงศ์

ITSSHO FUTORANAI! ICHINICHI ONE POSE STRETCH written by Nikkei Health

Copyright © 2012 by Nikkei Business Publications, Inc. All rights reserved.

Originally published in Japan by Nikkei Business Publications, Inc.

Thai translation rights arranged with Nikkei Business Publications, Inc.

through Tuttle-Mori Agency, Inc.



พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2560

ราคา 250 บาท

ISBN 978-616-4030-40-4



สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2560 โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

#### ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ทาเคอิ, จิน.

เปลี่ยนหุ่นวัย ให้กลายเป็นวัยว.-- กรุงเทพฯ : ฟรีมายด์, 2560.

88 หน้า.

1. กายบริหาร. I. วิลาสินี รัตนเรืองโร ยามากุจิ, II. โชว์เดียร์ มามุติพงศ์, ผู้แปล. III. ชื่อเรื่อง.

613.71

ISBN 978-616-403-040-4

**บรรณาธิการที่ปรึกษา** กฤษณาพร ชุมสาย ณ อยุธยา

**บรรณาธิการบริหาร** สานุพันธ์ ชุมสาย ณ อยุธยา

**บรรณาธิการ** อิศวเรศ ตโมณฑ

**พิสูจน์อักษร** จิระพรรณ คณาสวัสดิ์, ศศรัณย์ พิพัฒน์นรพงศ์

**ศิลปกรรม** พรชนก สุขคานต์

**ภาพประกอบ** ทาเกชิ โโอกาซากิ

**จัดพิมพ์โดย** บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด 27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2286-2414 โทรสาร 0-2286-2417 [www.freemindbook.com](http://www.freemindbook.com) freemindbook Line@ : @freemindbook

**พิมพ์ที่** ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์ 45/12-14, 33 หมู่ 4 ตำบลบางขนุน อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6

**จัดจำหน่ายโดย** บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด 108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จางอนม ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6

[www.naiin.com](http://www.naiin.com)

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน โปรดส่งหนังสือกลับมาที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์) ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที

# คำนำสำนักพิมพ์

“ผู้หญิง” กับ “ความงาม” ถือเป็นของคู่กันมาแต่ไหนแต่ไร เหล่าคุณผู้หญิงทั้งหลายจึงควรใส่ใจและดูแลเพื่อให้ความงามคงอยู่กับเราไปนานๆ แน่แน่นอนว่าด้วยวิทยาการสมัยใหม่ เรื่องความสวยความงามนั้นทำได้ง่าย ๆ ยิ่งกว่าเนรมิต และก็ไม่ใช่ว่าเรื่องผิดแปลกอะไร (สำหรับยุคนี้) ถ้าจะใช้เส้นทางลัดเพื่อให้ได้มาซึ่งความสวย แต่ความสวยลักษณะที่ว่านี้อาจจะต้อง “เติมเสริม” กันบ่อยหน่อย และบางทีก็ต้องแลกมาด้วยความเจ็บปวด แลมนิวทิจจะสวยอย่างยั่งยืนนั้นก็จะต้องใช้เวลาเนิ่นนานจนพานหมดกำลังใจเอาเสียจริงๆ แต่คุณผู้หญิงทั้งหลายคะ โปรดโยนความเชื่อเดิมๆ ที่มีทิ้งไปคะ เพราะเราสามารถสวยได้โดยไม่เจ็บตัว ไม่เสียสตางค์ แลมนิวทิจไม่ต้องใช้เวลามากมาย (เพียงแค่วันละ 3 นาทีเท่านั้น!)

สืบเนื่องจากหนังสือ “ยึดเส้นวันละท่า บอกลาความอ้วน” ที่สำนักพิมพ์พรีเมียมจัดพิมพ์ไปแล้วก่อนหน้านี้ ได้รับเสียงตอบรับอย่างดี ด้วยทำบริหารง่ายๆ ใช้เวลาไม่นาน ก็ได้ผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพร่างกาย (แต่ขอให้หมั่นทำอย่างต่อเนื่องนะคะ) จนมาถึง เปลี่ยนหุ่น “ว้าย!” ให้กลายเป็น “ว้าว!” เล่มนี้ ซึ่งได้รวมท่าบริหารร่างกายสำหรับคุณผู้หญิง ส่งตรงจากญี่ปุ่น โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายชาวญี่ปุ่นที่จะมาช่วยปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพ สาเหตุสำคัญของปัญหาความหย่อนคล้อยบริเวณทรงอกและใบหน้า นอกจากนี้ยังช่วยแก้ปัญหาหน้าท้องยื่น หลังโก่ง ภาวะความปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกายและความเจ็บป่วยที่เราต่างคาดไม่ถึง (เช่น อาการบวมตามอวัยวะต่างๆ ตัวเย็น เท้าเย็น หัวแม่เท้าเก บัสสาวะเล็ด หรือแม้แต่ท้องผูก) แล้วคุณจะมีหุ่นที่เคยคิดรูปทรง ส่วนเกินที่ไม่พึงปรารถนา อวัยวะต่างๆ ที่หย่อนคล้อยจนทำให้คุณดูร่วงโรยเกินกว่าวัย ได้คืนกลับมากระชับ เข้ารูปทรง ดูอ่อนเยาว์ขึ้น จนคุณต้องร้อง “ว้าว!” ปัญหาสุขภาพจุกจิกที่รบกวนใจมาตลอดก็หายไป ผลลัพธ์จึงไม่ได้มีเพียงแค่ได้หุ่นว้าว สวยสมส่วนสมรูปร่างของคุณผู้หญิงแต่ละคนเท่านั้น แต่คุณยังได้สุขภาพที่ดีขึ้น ร่างกายที่แข็งแรงขึ้นเป็นโบนัสแถมไปอีกด้วย เรียกได้ว่าหนังสือเล่มนี้เป็นคัมภีร์รวมท่าบริหารที่ทำให้คุณ “ข้างนอกดูสดใส ข้างในฉ่ำว้าว” ในแบบคุณอย่างแท้จริง!

เนื้อหาในเล่มแบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลักๆ คือ 1. ชุดท่าบริหารช่วยแก้ไขบุคลิกภาพ ลดความหย่อนคล้อย ทำให้น้ำหนักท้องไม่ยื่น ก้นตุง และมึนหัวสวยสมส่วน และ 2. ชุดท่าบริหารแก้ปัญหสุขภาพต่างๆ ของเหล่าคุณผู้หญิง ซึ่งคุณสามารถเลือกทำชุดใดชุดหนึ่ง หรือทั้งสองชุด หรือจะเลือกแก้ไขเฉพาะจุดที่กังวลใจก็ได้ โดยชุดบริหารนี้จัดไว้เป็นชุดแบบฝึกสำหรับการออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์

เพียงแค่วันละ 3 นาที - ทำได้ง่ายๆ - ทำได้จริง - ให้ผลลัพธ์ที่เห็นผล

เพราะความสวยรอกันไม่ได้ เริ่มต้นก่อนก็สวยก่อน และไหนๆ ก็สวยทั้งที เรามาสวยอย่างยั่งยืนยาวนานคะ

สำนักพิมพ์พรีเมียม



## ยึดเส้นวันละท่า บอกลาความอ้วน

ชุดท่าบริหารเหยียดยืดร่างกายเพื่อร่างกายที่ผอมสมส่วน บอกลาความอ้วนตลอดชีวิต

เหมาะสำหรับ ผู้ไม่สันทัดการออกกำลังกายหรือมีเวลาน้อย

แถมฟรี! โปสเตอร์ 60 ท่าบริหาร สำหรับบันทึกเพื่อติดตามผลและช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ

# สารบัญ

◎ หุ่นว้าว! เริ่มจากการจัดระเบียบความบิดเบี้ยว

→ page 010

## > ยกระดับหุ่นสวย! ด้วยแบบฝึก 1 สัปดาห์



ยกระดับหุ่นสวย แบบฝึกชุดที่ 1 แก้หลังค่อมก็ช่วยแก้ความหย่อนคล้อยได้

→ page 014

ยกระดับหุ่นสวย แบบฝึกชุดที่ 2 ปรับ “กระดูกเชิงกรานบิดเบี้ยว” ให้เข้าที่  
เพื่อขาและก้นที่สวยงาม!

→ page 028

เคล็ดลับของการยืดเส้นในแต่ละวัน แก้ไขการหย่อนของพังพืด ยืดพังพืด 90 วินาที! — page 040

## > แก้ไขความผิดปกติ! ด้วยแบบฝึก 1 สัปดาห์



แก้ไขความผิดปกติ แบบฝึกชุดที่ 1 แก้อาการปวดเอว! หน้าท้องยุบ ก้นยก!

→ page 042

แก้ไขความผิดปกติ แบบฝึกชุดที่ 2 แก้ปัญหาคอและบ่าถึง  
ด้วยการ “คลายเส้น” & “เสริมสร้างกล้ามเนื้อ”!

→ page 054

แก้ไขความผิดปกติ แบบฝึกชุดที่ 3 แก้อาการบวมด้วยท่าบริหารต่อน้ำเหลือง!  
ดูแลอาการหัวแม่เท้าด้วยการฝึกกล้ามเนื้อเท้า

→ page 068

แก้ไขความผิดปกติ แบบฝึกชุดที่ 4 เสริมสร้างกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง  
แก้ปัญหาท้องผูกและการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่!

→ page 080

# วิธีใช้หนังสือเล่มนี้

## 1 Check คำอธิบายของแต่ละหัวข้อ! ตรวจสอบสาเหตุปัญหาของตัวเอง



หนังสือเล่มนี้ ได้แยกเป็นปัญหาเกี่ยวกับรูปร่างและความไม่สบาย หลังจากอ่านคำอธิบายแล้ว จะมีแบบฝึกการออกกำลังกายสำหรับ 1 สัปดาห์ เรียงลำดับไว้ให้ผู้อ่านสามารถเลือกหัวข้อที่กำลังกังวลหรือสนใจอยู่แล้วเริ่มฝึกได้เลย

ในคำอธิบายของแต่ละหัวข้อนั้นจะระบุสาเหตุของ “หุ่นว้าย!” ที่ทำให้เกิดความกังวลและความไม่สบายของร่างกาย ความเสี่ยง อิริยาบถต่างๆ ของร่างกายที่เป็นกิจวัตร ซึ่งเป็น “แนวโน้มและจุดด้อยของร่างกาย” ไว้ให้ผู้อ่านตรวจสอบ เมื่อลองตรวจสอบและรับรู้ถึง “แนวโน้มและจุดด้อยของร่างกาย” เมื่ออ่านคำอธิบายก็จะทราบว่าทำไมจึงเกิดความกังวลและความไม่สบายนั้นๆ ขึ้น ด้วยความเข้าใจระบบการทำงาน ผลลัพธ์จากการออกกำลังกายก็จะเปลี่ยนไปอย่างเห็นได้ชัด

## 2 ถัดไปเป็นหน้าแบบฝึก 1 สัปดาห์ สองทำวันธรรมดาวันละ 1 ท่า และวันหยุดสุดสัปดาห์ 2 ท่า!



ท่าบริหารของแต่ละหัวข้อจะมีทั้งหมด 9 ท่า ทำวันละ 1 ท่า ในวันธรรมดา ส่วนวันหยุดที่มีเวลาให้ทำวันละ 2 ท่าการบริหารใน 1 สัปดาห์นั้นเป็นโปรแกรมที่ถูกสร้างขึ้นโดยให้เริ่มฝึกจากการผ่อนคลายก่อนแล้วค่อยๆ ฝึกตามลำดับจะทำให้เห็นผลลัพธ์มากยิ่งขึ้น หากทบทวนท่าบริหารที่ทำไปเมื่อวานไปพร้อมๆ กับเริ่มบริหารท่าใหม่ของวันนี้ด้วยแล้ว จะช่วยให้ได้ผลเร็วยิ่งขึ้น!

**สำหรับคนที่อยากเห็นผลเร็ว และคนที่คุ้นชินแล้ว  
จะบริหารโดยใช้ท่าของทั้ง 1 สัปดาห์ ในวันเดียวกันก็ OK!**

สำหรับคนที่ “อยากเห็นผลเร็ว” ให้ลองบริหารทั้ง 9 ท่าทุกวัน ในกรณีนี้เมื่อทำไปได้ประมาณ 3 วัน ก็จะสามารถรู้สึกได้ถึง การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในการบริหารรวมทุกท่านั้น หากทำตามลำดับวัน จะทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้ชัดเจนขึ้น

### Profile หัวหน้าบรรณาธิการ



ศาสตราจารย์จิน ทาเคอิมมหาวิทยาลัยโตเกียว  
เมโทรโพลิแทน  
บัณฑิตศึกษา (มนุษยศาสตร์)  
คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ

อาจารย์สอนระดับปริญญาโทที่มหาวิทยาลัยโตเกียว เมโทรโพลิแทน สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ นักกายภาพบำบัด Golf-Physio-Trainer จบปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัยทีคุซะ ด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพ ปี 2002 ได้รับปริญญาเอกสาขาแพทยศาสตร์ (กายวิภาควิทยา) และได้ทำการค้นคว้าวิจัยตามความรู้ทางด้านแพทยศาสตร์เกี่ยวกับการทำกายภาพบำบัดและการฟื้นฟูสมรรถภาพเป็นหลัก ออกรายการโทรทัศน์ต่างๆ เช่น “วิชาที่อยากเรียนที่สุดในโลก” เป็นต้น

Stretching คือ การยืดเส้น สำหรับหนังสือเล่มนี้ใช้คำว่า “ยืดเส้น” ที่เป็นคำที่คุณคุ้นเคยกันตลอดทั้งเล่ม

# หุ่นว้าว! \* นั้นเริ่มจาก การจัดระเบียบความบิดเบี้ยว!

## วงจรที่ทำให้เกิดหุ่นว้าว! จากความบิดเบี้ยวของกระดูก

1

อิริยาบถต่างๆ ในชีวิตประจำวันที่ทำ  
จนเป็นนิสัย

2

ร่างกายเสียสมดุล เกิดความ  
บิดเบี้ยว

3

หุ่นว้าว! (หน้าท้องยื่น หลังโก่ง  
ขาโค้งเป็นรูปตัว o) จะทำให้เกิด  
ความไม่สบาย (ปวดเมื่อยไหล่  
ปวดหลัง)

### หุ่นว้าว!

หมายถึง สภาพที่รูปร่าง  
ที่แท้จริงของคนคนนั้นเสีย  
รูปทรง โดยมีสาเหตุจากความ  
บิดเบี้ยวหรือบุคลิกที่ไม่ดี

### รับรู้ถึงบุคลิกติดตัวของร่างกาย และจัดระเบียบเป็นประจำ

ปัจจุบัน ผมสอนทฤษฎีและเทคนิคให้กับนักกายภาพบำบัดฝึกหัดที่มหาวิทยาลัย  
โตเกียว เมโทรโพลิเทิน และให้คำแนะนำกับผู้ป่วยที่โรงพยาบาล เป็นเวลา 27 ปีหลังจากที่ได้  
เป็นนักกายภาพบำบัด ผมได้นำความรู้และประสบการณ์ที่ได้สังเกตและศึกษาจากการเรียน  
กายภาควิทยาเกี่ยวกับเส้นประสาทและเส้นใยกล้ามเนื้อมาใช้ในการค้นคว้าเกี่ยวกับการ  
ทำกายภาพบำบัดและการฟื้นฟูสมรรถภาพอย่างต่อเนื่อง

ตอนนี้ คุณหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเพราะ “อยากจะมีรูปร่างว้าว!” หรือ “อยากแก้  
ปัญหาความไม่สบายตัว” ไขหรือไม่

เป้าหมายของการมีรูปร่างที่สวยงามนั้น พื้นฐานจริงๆ แล้วก็คือ “บุคลิก” ลักษณะ  
การยืนที่ถูกต้องของมนุษย์นั้นจะเหมือนกับมีแกนตรงหนึ่งแกนตั้งผ่านเป็นเส้นตรงผ่าน  
ทะเลสาบบนของศีรษะไปสู่พื้น ท่าที่ถูกต้องนั้นอยู่ในสภาพที่เป็นกลาง ไม่มีการแบกรับ  
น้ำหนักไปด้านหน้าหรือหลัง ซ้ายหรือขวา หรือที่ใดๆ ทั้งสิ้น ซึ่งทำให้การเรียงตัวของกระดูก  
สันหลังเป็นระเบียบ กล้ามเนื้อที่อยู่รอบๆ จะยึดและหดอย่างมีสมดุล ทำให้การที่ร่างกาย  
บางส่วนมีไขมันเกาะหรือหย่อนคล้อย หรืออาการปวดเมื่อยเกิดขึ้นได้ยาก อย่างไรก็ตาม หาก  
มีบุคลิกท่าทางไม่ดีและสมดุลระหว่างหน้า-หลัง หรือซ้าย-ขวานั้นเสียไปก็จะทำให้กล้ามเนื้อ  
ของร่างกายเพียงด้านหนึ่งเกิดการหดตัว และอีกด้านหนึ่งเกิดการยืดตัวขึ้น หากกลายเป็น  
“อิริยาบถที่ทำเป็นกิจวัตร” ผั่งแน่นแล้ว ก็จะทำให้เกิด “ความบิดเบี้ยว” ของกระดูกสันหลัง  
และกระดูกเชิงกรานขึ้น

ตรงนี้จะขอเสนอให้เริ่มจากเพิ่มการรับรู้ของร่างกายกัน ณ ตอนนี้จะกระดูกสะบักของ  
คุณเปิดออกอยู่หรือไม่ คางยื่นหรือไม่ ถ้าหากว่านี่ก็ภาพไม่ออกและจำเป็นต้องมองกระจก  
เท่านั้นถึงจะรู้ นั้นแสดงว่าการตระหนักรู้สภาวะร่างกายของคุณลดลง และร่างกายอาจ  
คือด้านชินชากับสภาวะเดิมๆ ไปเสียแล้ว

### ด้านข้าง

กลุ่มกล้ามเนื้อเหนือ  
กระดูกไฮออยด์\*

กลุ่มกล้ามเนื้อ  
ใต้กระดูกไฮออยด์

กล้ามเนื้อหน้าอกมัดเล็ก  
(กล้ามเนื้อเพคโตราลิส  
ไมเนอร์)

กล้ามเนื้อหน้าอก  
มัดใหญ่  
(กล้ามเนื้อเพคโตราลิส  
เมเจอร์)

กล้ามเนื้อท้อง  
ด้านหน้า  
(กล้ามเนื้อซิกซ์แพ็ค)

กล้ามเนื้อในอุ้งสะโพก  
(กล้ามเนื้ออิเลียไอโซแอต)

กล้ามเนื้อต้นขา  
(กล้ามเนื้อเรกตัส  
ฟีโมริส)

### กล้ามเนื้อที่สัมพันธ์กับความบิดเบี้ยว หน้าหลัง

หากยืนถูกต้อง แผ่นหลังจะ  
ยืดออกเป็นธรรมชาติและกระดูก  
เชิงกรานไม่เอียงไปข้างหน้าหรือ  
หลังมากเกินไป แต่เมื่อบุคลิกเสีย  
เช่น ยืนเอียงไปด้านหน้าหรือหลัง  
ทำให้เกิดความบิดเบี้ยวที่กระดูก  
เชิงกราน เมื่อกระดูกเชิงกราน  
เอียงไปด้านหน้ามากเกินไปจะ  
ทำให้ “กล้ามเนื้อท้องด้านหน้า”  
ยืดออก กล้ามเนื้อบริเวณเอวหด  
ตัวทำให้ปวดเมื่อย ในทางกลับกัน  
หากเอียงไปด้านหลังมากเกินไป  
จะทำให้ “กล้ามเนื้อหน้าท้อง”  
ที่ทำหน้าที่งอและยืดบริเวณข้อต่อ  
ต้นขายืดออก ทำให้ต้นขาแข็งตัว

กล้ามเนื้อส่วนท้ายทอย  
(กล้ามเนื้อออกซิพิตาลิส)

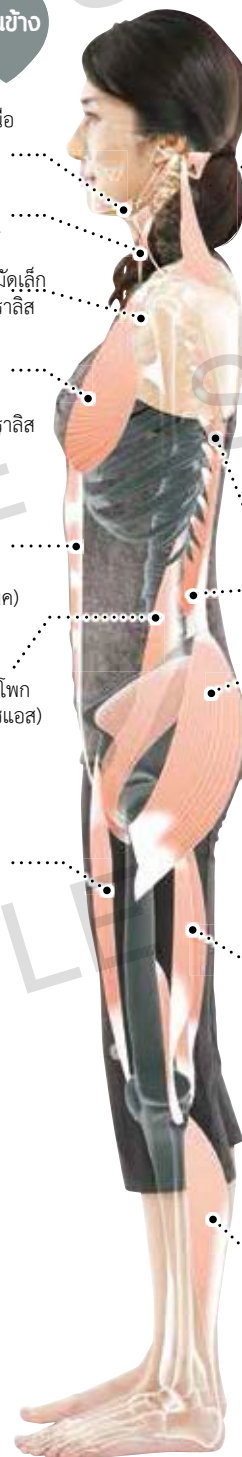
กล้ามเนื้อกระดูกสันหลัง  
(กล้ามเนื้อเอริक्टरสปาย)

กล้ามเนื้อบั้นเอว  
(กล้ามเนื้อควอดราตัส  
ลัมโบรัม)

กล้ามเนื้อสะโพก  
(กล้ามเนื้อกลูเทียส  
แมกซิมัส)

กล้ามเนื้อขาด้านหลัง  
(กล้ามเนื้อแฮมสตริง)

กล้ามเนื้อน่อง  
(กล้ามเนื้อโซเลอุส)



**กล้ามเนื้อที่ยึด**

“ฝึกให้แข็งแรงขึ้น”

กล้ามเนื้อเป็นเหมือนยางที่มีความยืดหยุ่นเป็นอย่างมาก ด้วยอริยาบถต่างๆ ที่ทำเป็นกิจวัตรทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่ถูกยืดออกยาวกว่าสภาพปกติที่ควรจะเป็น ทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้ไม่เต็มที่และเสื่อมสมรรถภาพลง ดังนั้นการบริหารที่เป็นการส่งเสริมกระตุ้นจะเป็นการฝึกกล้ามเนื้อและช่วยเพิ่มกำลังให้มากยิ่งขึ้น

**กล้ามเนื้อที่หด**

“ยืดออกให้คลายตัว”

กล้ามเนื้อที่หดเล็กลงจนเกินไปทำให้ความยืดหยุ่นลดลงและทำงานได้ไม่เต็มที่ด้วย หากเป็นเช่นนี้ต่อเนื่องเป็นเวลานาน หลอดเลือดที่อยู่ในกล้ามเนื้อจะถูกกดทับทำให้ปวดเมื่อยได้ง่าย ดังนั้นมายืดเส้นเพื่อผ่อนคลายแล้วนำกล้ามเนื้อที่สวยงามกลับคืนมากันเถอะ

**วิธีของ  
ทาคะอิ**

**กฎในการจัดระเบียบ  
ความบิดเบี้ยว**

ด้วยการ “บริหารกล้ามเนื้อที่ยึด” “คลายกล้ามเนื้อที่หด” ทำเป็นชุดกันไป จะทำให้สมดุลของร่างกายกลับมาอยู่ในสภาพที่ถูกต้อง

**กล้ามเนื้อที่สัมพันธ์กับความบิดเบี้ยวชายชว**

ระดับความสูงของไหล่และเอวฝั่งด้านซ้ายและขวาต่างกันนั้นคือ “ความบิดเบี้ยวชายชว” เมื่อมีความบิดเบี้ยวชายชวจะทำให้เกิดการเจ็บหรือปวดเมื่อยเพียงข้างใดข้างหนึ่งขึ้นได้ง่าย เมื่อ “กล้ามเนื้อกึ่งเหลี่ยม” อ่อนแรงลง กระดูกเชิงกรานข้างหนึ่งก็จะถูกยกขึ้น และ “กล้ามเนื้อควอดราตัส ลัมโบรัม” ที่เป็นตัวเชื่อมต่อกับกระดูกเชิงกรานกับกระดูกสันหลังส่วนนั้นเอวจะแข็งตัว ทำให้เกิดการอักเสบ และส่งผลกับหัวเข่าและข้อเท้าเพียงข้างเดียว

**ด้านหลัง**

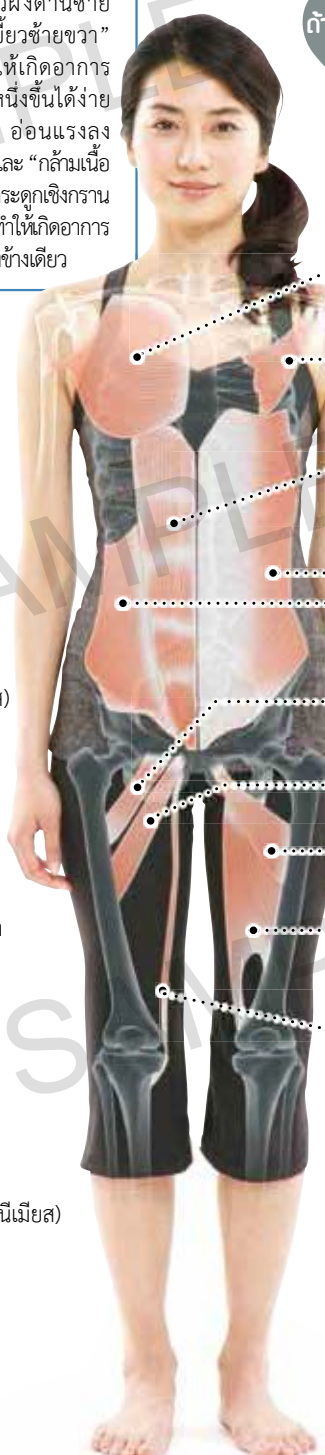
- กล้ามเนื้อท้ายทอย (กล้ามเนื้ออกซิปิตาลิส)
- กล้ามเนื้อต้นคอ (กล้ามเนื้อทราพีเซียส)



- กล้ามเนื้อสะบัก (กล้ามเนื้ออีเวเตอร์สแคปูล)
- กล้ามเนื้อแผ่นหลังสามเหลี่ยม (กล้ามเนื้อลาทิสซิมัสดอร์ซ)
- กล้ามเนื้อบันเอว (กล้ามเนื้อควอดราตัส ลัมโบรัม)
- กล้ามเนื้อสะโพก (กล้ามเนื้อกึ่งเหลี่ยม)
- กล้ามเนื้อเล็กหลังข้อสะโพก (กล้ามเนื้อไพร์ฟอริมิส)
- กล้ามเนื้อสะโพกมัดใหญ่ (กล้ามเนื้อกึ่งเหลี่ยมแม็กซิมัส)
- กล้ามเนื้อต้นขาที่หมุนเข่าด้านใน (กลุ่มกล้ามเนื้อแอตดักเตอร์)

- กล้ามเนื้อน่อง (กล้ามเนื้อน่องแกสตรอกนีเมียส)
- กล้ามเนื้อน่องไซเลียส

**ด้านหน้า**

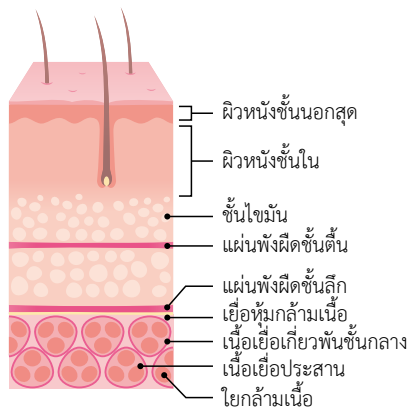


- กล้ามเนื้อหน้าอกมัดใหญ่ (กล้ามเนื้อเพคโตราลิส เมเจอร์)
- กล้ามเนื้อหน้าอกมัดเล็ก (กล้ามเนื้อเพคโตราลิส ไมเนอร์)
- กล้ามเนื้อท้องด้านหน้า (กล้ามเนื้อซิกซ์แพ็ค)
- กล้ามเนื้อท้องด้านข้างด้านนอก (กล้ามเนื้อเอ็กซ์เทรนอล แอบดอมินอล โอบลิค)
- กล้ามเนื้อท้องด้านข้างด้านใน (กล้ามเนื้ออินเทรนอล แอบดอมินอล โอบลิค)
- กล้ามเนื้อกระดูกหัวไหล่ (กล้ามเนื้อเพคทีเนียส)
- กล้ามเนื้อต้นขาหุบเข่าด้านในมัดยาว (กล้ามเนื้อแอตดักเตอร์ลงกัท)
- กล้ามเนื้อต้นขาหุบเข่าด้านในมัดสั้น (กล้ามเนื้อแอตดักเตอร์เบรวิส)
- กล้ามเนื้อต้นขาหุบเข่าด้านในมัดใหญ่ (กล้ามเนื้อแอตดักเตอร์แม็กนัส)
- กล้ามเนื้อแผ่นบาง (กล้ามเนื้อกราซิลิส)

กลุ่มกล้ามเนื้อทำหน้าที่หุบเข่า (กลุ่มกล้ามเนื้อแอตดักเตอร์)

การที่ร่างกายเสียสมดุล แล้วเรา “รู้สึกตัว” เมื่อเริ่มเกิดการปวดเมื่อยไหล่ ทำให้เราสามารถจัดการกับส่วนนั้นๆ ได้ทันที เช่น การเคลื่อนไหวเพียงเล็กน้อยเพื่อผ่อนคลาย เป็นต้น แท้จริงแล้วร่างกายของเรามีความสามารถในการจัดระเบียบด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายอยู่แล้ว และข้อมูลในหนังสือเล่มนี้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพให้มากยิ่งขึ้น

เริ่มต้นด้วยการพาคุณกลับไปปรับรูปร่างทุกซอกทุกมุมของร่างกายเพื่อเรียนรู้ท่าทางที่ติดตัวของร่างกาย จากนั้นจะจัดระเบียบความบิดเบี้ยวโดย “บริหารกล้ามเนื้อที่ยึด” และ “คลายกล้ามเนื้อที่หดตัว” มากเกินไป ซึ่งจะช่วยให้กล้ามเนื้อเกิดความสมดุลขึ้นได้ --- ให้จำกฎนี้เอาไว้



มีพังผืด 5 ชั้น ปกคลุมอยู่ทั่วร่างกาย

**ร่างกายมีพังผืด 5 ชั้น ปกคลุมอยู่ทั่ว**

พังผืด คือ โครงสร้างที่ประกอบด้วยคอลลาเจนและอีลาสติน มีลักษณะเป็นตาข่ายเหมือนผ้าพันแผลปกคลุมอยู่ทั่วร่างกาย ซึ่งจะมี “แผ่นพังผืดชั้นต้น\*” ในชั้นไขมันใต้ผิว “แผ่นพังผืดชั้นลึก” อยู่ลึกลงไป และมี “เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อ” “เนื้อเยื่อเกี่ยวพันชั้นกลาง” “เนื้อเยื่อประสาน” ที่อยู่ภายในกล้ามเนื้อ

\* บริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า และใบหน้า ไม่มีแผ่นพังผืดชั้นต้น

**สาเหตุหลักของความบิดเบี้ยว อยู่ที่ “ความบกพร่อง” ของพังผืด**

ขณะแก้ไขความบิดเบี้ยวให้เข้าที่นั้น อีกหนึ่งจุดสำคัญที่อยากให้ได้ใจก็คือ “พังผืด”

พังผืดคือโครงสร้างเสมือนเป็นบอดี้สูทปกคลุมอยู่ทั่วร่างกาย โดยมี “แผ่นพังผืดชั้นต้น” อยู่ที่ส่วนกลางของชั้นไขมันใต้ผิวหนัง และ “แผ่นพังผืดชั้นลึก” ที่อยู่ลึกลงไปซ้อนกันอยู่เป็นหลายๆ ชั้นเพื่อรองรับแรงกระแทกที่เกิดจากภายนอกร่างกาย และช่วยให้เคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่น

แต่เมื่อมี “ท่าทางที่ทำเป็นประจำจนเคยตัว” บุคลิกไม่ดีหรือการเคลื่อนไหวที่ไม่สมดุลแล้ว พังผืดจะไม่สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ ทำให้เกิดการบิดเบี้ยว ซึ่งเป็นการที่คอลลาเจนหรืออีลาสตินที่เป็นโครงสร้างของพังผืดนี้พันกันยุ่งเหยิง จนทำให้อยู่ในสภาพที่แข็งตัวเหมือนกับเจลลี่ ส่งผลให้ผิวหนังที่อยู่บนพังผืดหรือกล้ามเนื้อที่อยู่ใต้พังผืดนี้เคลื่อนไหวได้ยาก ทำให้เกิดความหย่อนคล้อยหรือริ้วรอย และมีบุคลิกที่ไม่ดีติดตัวได้ง่าย ในหน้า 40 ของหนังสือเล่มนี้ได้แนะนำถึงวิธีการยืดพังผืดเพื่อผ่อนคลายไปยังชั้นในของพังผืด ขอแนะนำให้ลองทำไปพร้อมๆ กันให้เป็นนิสัย

เมื่อทำการบริหารร่างกาย จะรู้สึกได้ทันทีว่าร่างกายเบาและอ่อนขึ้น เมื่อทำไปได้ 1 เดือน รูปร่างภายนอกจะดูกระชับและจะสัมผัสถึงผลของการบริหารได้อย่างเต็มที่

**กลับมามีหุ่นว้าว! ด้วยการจัดระเบียบความบิดเบี้ยว**

**1**

**ความเปลี่ยนแปลงที่รับรู้ได้ทันที**

- การทำงานของเส้นเลือดดีขึ้น สีหน้าสดใสนั่น
- แก้ปัญหาการปวดเมื่อยและอาการบวม

**2**

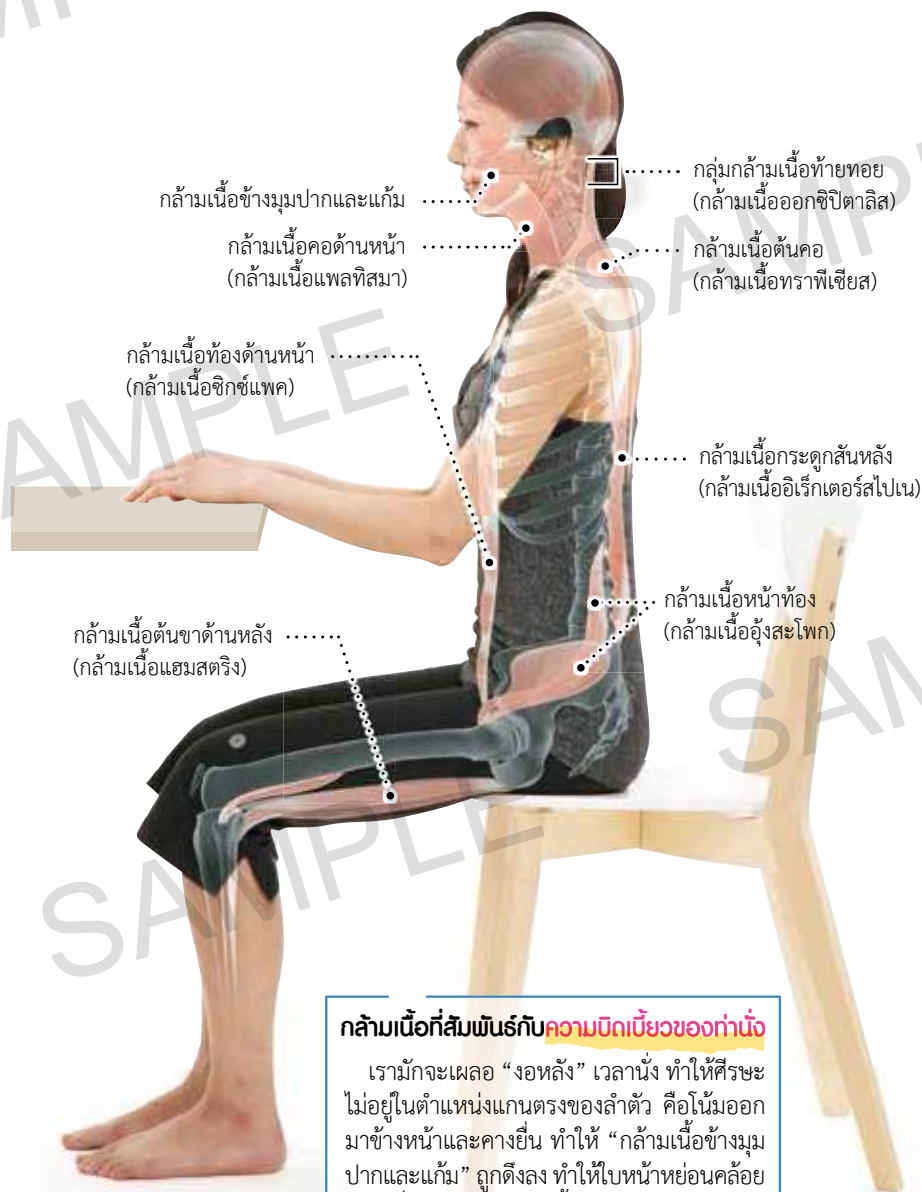
**ความเปลี่ยนแปลงที่ค่อยๆ รับรู้ได้**

- สมดุลของกล้ามเนื้อเข้าที่
- สมดุลของพังผืดเข้าที่

**3**

**ความเปลี่ยนแปลงที่ถึง-ถึงตัวเราไป**

- รูปร่างสวยงามไม่มีความบิดเบี้ยว
- ความผิดปกติและปัญหา



**กล้ามเนื้อที่สัมพันธ์กับความบิดเบี้ยวของก้านัง**

เรามักจะผลอ “งอหลัง” เวลานั่ง ทำให้ศีรษะไม่อยู่ในตำแหน่งแกนตรงของลำตัว คือโน้มออกมาข้างหน้าและคางยื่น ทำให้ “กล้ามเนื้อข้างมุมปากและแก้ม” ถูกดึงลง ทำให้ใบหน้าหย่อนคล้อย และเนื่องจาก “กล้ามเนื้อท้องด้านหน้า” หรือ “กล้ามเนื้อกระดูกสันหลัง” ไม่สามารถรองรับแรงได้อย่างต่อเนื่อง จึงทำให้กระดูกเชิงกรานเอียงไปด้านหลังเพื่อที่จะอยู่ในท่าที่สบายขึ้น ส่งผลให้ “กล้ามเนื้อขาด้านหลัง” สูญเสียความยืดหยุ่นไป





# Part 1

## ยกกระดุมหุ่นสวย!

### ด้วยแบบฝึก

### 1 สัปดาห์



ยกกระดุมหุ่นสวย แบบฝึกชุดที่ 1

แก้หลังค่อมก็ช่วย!แก้ความหย่อนคล้อยได้!

ยกกระดุมหุ่นสวย แบบฝึกชุดที่ 2

ปรับ “กระดูกเชิงกรานบิดเบี้ยว” ให้เข้าที่  
เพื่อขาและก้นที่สวยงาม!

ยกกระชับทั้งใบหน้าและหน้าอก!

# แก้การนั่งหลังค่อม และคลายปัญหา “ความหย่อนคล้อย”

เริ่มจากพื้นฐานของ “บุคลิก” กันก่อน การนั่งหลังค่อมเวลาทำงานนั้นมีอิทธิพลต่อความหย่อนคล้อยหลายจุด เช่น หน้าอก แผ่นหลัง ไบโหน้ ฯลฯ ดังนั้น หากจัดระเบียบกล้ามเนื้อด้านหน้าและหลังของร่างกายให้สามารถยืดออกได้อย่างสวยงามแล้ว ความหย่อนคล้อยก็จะผ่อนคลาย และทำให้รู้สึกสดชื่นขึ้นอีกด้วย!



## จุดของ หุ่นวัย!

นั่งหลังค่อม สาเหตุของความหย่อนคล้อย

- อาการหลังค่อมจะไปเพิ่มแรงในการทำให้หน้าอกคล้อยลงด้านล่างได้ง่าย
- เมื่อคางยื่น ก็จะทำให้ผิวหนังบริเวณด้านหน้าของลำคอยืดออกทำให้หย่อนคล้อย
- ถ้าหลังค่อมอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน ความหย่อนคล้อยก็จะยิ่งติดตัว!

### “การนั่งหลังค่อม” คือ สาเหตุของความหย่อนคล้อยของลำตัวช่วงบน

รู้ตัวอีกที คางก็มีสองชั้นไปแล้ว หน้าอก แผ่นหลังหรือบริเวณรักแร้ก็เริ่มหย่อนคล้อย หากกังวลเรื่องนี้อยู่ ลองพิจารณา “ท่านั่ง” ที่เีเตะทำงานกันดู ถ้าหากศีรษะยื่นออกมาข้างหน้าลำตัวและคางเข็ดขึ้นเวลามองด้านข้าง หรือที่เรียกว่า “นั่งหลังค่อม” นี้เองที่เป็นตัวเร่งให้หน้าอก ไบโหน้ และแผ่นหลัง หย่อนคล้อย

แท้จริงแล้ว มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีพลังแข็งแกร่งในการพยายามที่จะขจัดตัวเป็นวงกลม เด็กแรกเกิดก็โค้งงอหลังเป็นวงกลมออกมาจากท้องแม่ เมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้นแผ่นหลังก็ค่อยๆ งามงอเป็นวงกลม สิ่งที่จะช่วยต่อต้านพลังในการงมอเป็นวงกลมนี้ก็คือพลังของกล้ามเนื้อ แต่ดูเหมือนว่ากล้ามเนื้อของมนุษย์เราในโลกยุคปัจจุบัน ได้ลืมนหน้าที่ที่แท้จริงนั้นไปเสียแล้ว

สาเหตุที่หลังโค้งงอนั้นก็ “เพราะมันสบาย” ร่างกายเวลาที่ตั้งอยู่ได้ด้วยภาระที่น้อยที่สุดจะทำให้รู้สึกสบาย หากเรายืดหลังนั่งตัวตรงนั้นจำเป็นที่จะต้องใช้กำลังของกล้ามเนื้อท้อและกล้ามเนื้อหลัง ซึ่งแคงอหลังเพียงเล็กน้อยก็ทำให้หลังตั้งตรงได้อย่างสบาย แต่เรามักปล่อยให้หลังงออย่างนั้นจนสุดท้ายหลังโค้งงอไปมากที่สุด

แต่เราไม่ควรเข้าใจผิดว่า “ท่าสบาย” นั่นคือ “ท่าที่ดีต่อร่างกาย” ในขณะที่หลังโค้งงอนั้น ความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลังและเส้นเอ็นบริเวณรอบๆ กระดูกจะเป็นตัวช่วยประคองร่างกาย กล้ามเนื้อก็จะไม่ทำงาน ทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวกและเกิดเป็นความปวดเมื่อยและเจ็บปวดขึ้น กล้ามเนื้อที่ไม่ทำงานนั้นก็จะมีไขมันมาเกาะ นอกจากนี้ กล้ามเนื้อที่อ่อนแรงและถูกยืดออกก็จะดึงให้ผิวหนังเกิดการยืดตัวขึ้น เกิดความหย่อนคล้อยและริ้วรอยลึกขึ้น

## Check! อาการหลังค่อม

### สามารถยกข้อศอก ขึ้นสูงเหนือไหล่ได้หรือไม่?

ตรวจสอบระดับความรุนแรงของอาการหลังค่อมของคุณ ด้วยการยกแขนขึ้นทั้งสองข้าง โดยให้ข้อศอกอยู่แนวเดียวกับไหล่ สำหรับคนที่ไม่ว่าจะพยายามยกข้อศอกขึ้นมากแค่ไหน ข้อศอกก็ยังอยู่ต่ำกว่าหัวไหล่ นั่นแสดงว่า “กล้ามเนื้อหน้าอกมัดใหญ่” นั้นหดตัวเป็นก้อนแข็งที่สามารถเรียกว่าเป็น “อาการหลังค่อมที่มีเหล็กแข็งในกล้ามเนื้อ” ได้เลยทีเดียว

### ยกข้อศอกไม่ขึ้น

อาการหลังค่อมที่มีเหล็กแข็งในกล้ามเนื้อ!



พยายามยกโดยไม่ให้ข้อศอกยื่นออกมาด้านหน้าหัวไหล่

## 6 กลุ่มกล้ามเนื้อที่เป็นตัวเร่งให้เกิด อาการหลังค่อม

### กลุ่มกล้ามเนื้อเหนือใต้ กระดูกไหปลาร้า

อาการหลังค่อมทำให้คางตั้งยื่นออกมา กล้ามเนื้อส่วนนี้จึงถูกยืดออก และทำให้มัมปากถูกดึงและตกลงมาตามไปด้วย ส่งผลให้คางรุ่งลง กลายเป็นคางสองชั้น

### กล้ามเนื้อหน้าอกมัดใหญ่-เล็ก

เพราะไหล่ที่ยื่นออกมาข้างหน้า ม้วนเข้าหากัน ทำให้กล้ามเนื้อหน้าอกมัดเล็กและมัดใหญ่ที่ช่วยให้หน้าอกเปิดกว้างหดตัว ทำให้คางบุคลิกอกผายไหล่ผึ่งได้ไม่นาน

### มัดกล้ามเนื้อรูปสามเหลี่ยมบริเวณคอถึงหลัง

มัดกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ดึงกระดูกหัวไหล่ลง จะถูกดึงรั้งทำให้อ่อนแรงลง

### กลุ่มกล้ามเนื้อท้ายทอยส่วนล่าง

เมื่อไหล่งมอ คางยื่นออก กลุ่มกล้ามเนื้อท้ายทอยด้านล่างที่อยู่ตรงรอยต่อของส่วนหลังกับศีรษะจะแข็งตึง

### กล้ามเนื้อด้านข้างคอไปจนถึงสันหลัง

พอหลังค่อม ศีรษะก็มักยื่นออกไปด้านหน้า กล้ามเนื้อด้านข้างคอที่เชื่อมต่อกับกระดูกสันหลังซึ่งอยู่บริเวณคอจะยึดแข็ง

### กล้ามเนื้อกระดูกสันหลังส่วนลำตัว

เมื่อหลังค่อม กล้ามเนื้อด้านหลังส่วนอกจะโค้งงอกว่าปกติ กล้ามเนื้อบริเวณกระดูกสันหลังส่วนลำตัวก็จะถูกยืดออก

- กล้ามเนื้อที่หดตัวเข้าข้าง
- กล้ามเนื้อที่ยืดตัวออกง่าย

สิ่งที่คนหลังค่อมเป็นเหมือนกัน คือ ไหล่จะยื่นออกมาข้างหน้าทำให้กลายเป็น “ไหล่งมเข้า” จากการ “ตรวจอาการหลังค่อม” (ภาพด้านบน) ด้วยคำถามที่ว่า “สามารถยกข้อศอกให้สูงกว่าไหล่ได้หรือไม่” สำหรับคนที่ไม่สามารถยกข้อศอกขึ้นได้ แสดงว่า “กล้ามเนื้อหน้าอกมัดใหญ่” หรือ “กล้ามเนื้อหน้าอกมัดเล็ก” ที่อยู่บริเวณหน้าอกนั้นจับตัวแข็งเป็นก้อน เราสามารถยืดคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ให้ทั่วด้วย “ท่าบริหารบันไซ” (หน้า 18) หรือ “ท่าบริหารแมวเหยียด” (หน้า 19)

ขณะเดียวกัน การฝึก “ท่าบริหารท่าว่ายน้ำกลางอากาศ” (หน้า 20) นั้น จะช่วยฝึกฝนกล้ามเนื้อบริเวณแผ่นหลัง (เส้นใยกล้ามเนื้อบริเวณด้านล่างของกล้ามเนื้อทราพีเซียส) ไปพร้อมๆ กับยืดกล้ามเนื้อหน้าอกมัดใหญ่บริเวณหน้าอก เราจะรับรู้ถึงความสบายเมื่อน้ำอกยืดขยายออกได้

การจดจ่อกับการทำงานแล้วเพลินนั่งหลังค่อมนั้นอาจเป็นเรื่องที่เลี่ยงไม่ได้ แต่การรู้ตัวอยู่บ่อยครั้งว่าตัวเองมีอาการหลังค่อมอยู่นั้นถือเป็นเรื่องสำคัญ เพราะจะทำให้เราพยายามแก้ไข หากพยายามอยู่ในท่าที่ถูกต้องแล้วรู้สึกเหนื่อยก็ให้กลับไปอยู่ในท่าเดิม การทำซ้ำไปมาหลายๆ ครั้งนั้นจะเป็นการกระตุ้น “การยืดและหดตัว” ที่จำเป็นต่อกล้ามเนื้อ พยายามปรับบุคลิกเพียงชั่วโมงละครั้ง และบริหารร่างกายวันละครั้งเป็นอย่างน้อย ให้ร่างกายได้เรียนรู้ถึงวิธีการใช้กล้ามเนื้อ ก็จะทำให้บุคลิกในชีวิตประจำวันเปลี่ยนไปได้

### กล้ามเนื้อส่วน “หน้าอก” หรือส่วนหลังของคอจะทำให้เกิดอาการหดตัวเข้า ทำให้อาการหลังค่อมแย่ลงไปอีก

การงอหลัง ทำให้กล้ามเนื้อหน้าอกมัดเล็กและมัดใหญ่ และกล้ามเนื้อท้ายทอยส่วนล่างหดตัวเข้าแล้วแข็ง และยังทำให้กล้ามเนื้อด้านหน้าของคอและกล้ามเนื้อแผ่นหลังยึดตัวและหมดกำลัง หากร่างกายอยู่ในลักษณะนี้ต่อไปเรื่อยๆ ก็จะทำให้กล้ามเนื้อที่พยุงร่างกายให้มีบุคลิกภาพที่ดีหมดกำลังลง

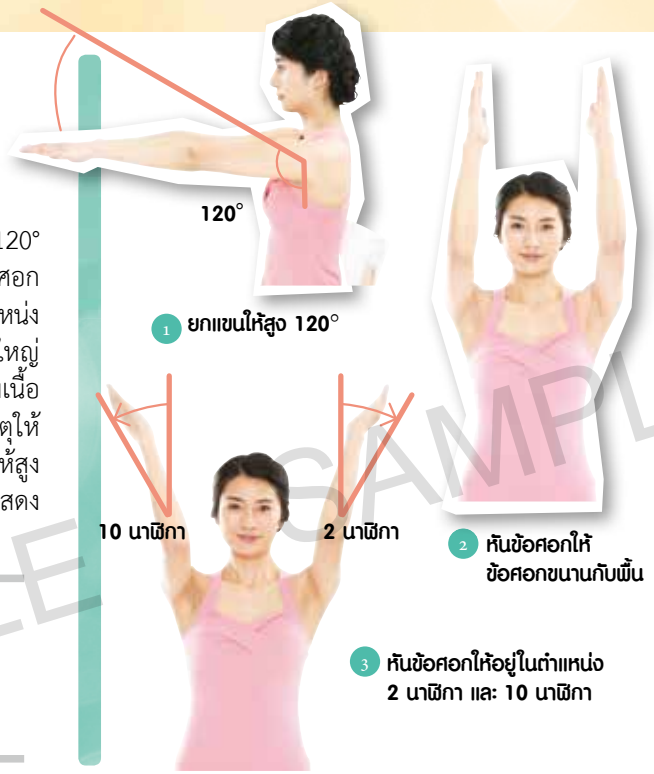
**Check! ความเสี่ยงที่อกจะหย่อนคล้อย**

**ปลายข้อศอกงอได้อย่างอิสระหรือไม่**

ยึดตัวตรง 1 เขยียดและยกแขนทั้งสองข้างไปด้านหน้าให้สูงประมาณ 120°  
 2 คว่ำฝ่ามือลง พยายามบิดข้อศอกให้ตั้งขนานกับพื้น ระวังอย่าให้ข้อศอกเคลื่อน  
 3 ลองบิดแขนทั้งสองข้างออกด้านนอก แล้วงอแขนขึ้นในตำแหน่ง 2 นาฬิกา และ 10 นาฬิกา ถ้างอได้ แสดงว่ากล้ามเนื้อหน้าอกมัดใหญ่ และกล้ามเนื้อแผ่นหลังยืดหยุ่นได้ดี ถ้างอแขนได้ลำบากแสดงว่ากล้ามเนื้อแผ่นหลังของคุณแข็งอันเนื่องมาจากหลังค่อม และนั่นจะเป็นสาเหตุให้หน้าอกหย่อนคล้อย หากลองทำแล้วไม่มีปัญหาใดๆ ให้ลองยกแขนให้สูงขึ้นเป็น 150° แล้วทำลักษณะเดียวกันอีกครั้ง ถ้ารู้สึกว่าทำได้ยาก ก็แสดงว่าคุณเข้าข่ายเสี่ยงที่อกจะหย่อนคล้อยด้วยเช่นกัน

**บิดแขนไปที่ 2 นาฬิกา และ 10 นาฬิกาไม่ได้**

**อกหย่อนคล้อยง่าย**



**กล้ามเนื้อที่เป็นกุญแจสำคัญในการยกกระชับหน้าอก**

**กล้ามเนื้อหน้าอกมัดใหญ่**

กล้ามเนื้อรูปใบพัดที่อยู่ส่วนบนของหน้าอก เป็นกล้ามเนื้อที่ยกหน้าอกให้เชิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งทำงานขณะที่เราดึงแขนออกไปข้างหน้าและงุ้มไหล่มาด้านหน้า ดังนั้นเมื่อเราผลอวางกล้ามเนื้อหน้าอกมัดใหญ่ด้วยบุคลิกท่วงท่าที่ไม่ดีไม่ถูกต้องก็จะยิ่งดึงหน้าอกให้หย่อนคล้อยลงไปอีก

**เส้นใยส่วนล่างของกล้ามเนื้อรูปสามเหลี่ยมบริเวณหลัง**

กล้ามเนื้อแผ่นหลังรูปสามเหลี่ยมหลังที่ไต่ยาวมาตั้งแต่ท้ายทอย กระดูกไหปลาร้า และกระดูกสันหลัง เรียงลำดับจากบนลงล่าง ดังนี้ “เส้นใยส่วนบน” “เส้นใยส่วนกลาง” และ “เส้นใยส่วนล่าง” โดยเส้นใยส่วนล่างจะเป็นกล้ามเนื้อหลักที่ดึงรั้งกระดูกสะบัก และจะทำงานเมื่อเรายืดยก

**กล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง**

เป็นกล้ามเนื้อที่เชื่อมตั้งแต่เชิงกรานส่วนบน กล้ามเนื้อตรงกระดูกสันหลังส่วนเอว กล้ามเนื้อช่วงกระดูกสันหลัง จนถึงกระดูกสะบัก เมื่อส่วนนี้หดตัวและแข็งจะทำให้ไหล่ยื่นออกไปข้างหน้า เมื่ออยู่ในท่านั้นนานๆ กล้ามเนื้อสามเหลี่ยมขนาดใหญ่ที่เวลานี้ก็จะยิ่งแข็งตัว ทำให้อาการหลังค่อมแก้ไขได้ยาก



**ถ้าคลายหลังจากช่วงด้านข้างลำตัว (รักแร้) จะทำให้หน้าอกยกเชิดขึ้น**

เมื่อหน้าอกคล้อย เนื้อก็จะไปกองอยู่ที่แผ่นหลังและรักแร้ ความกังวลเกี่ยวกับบริเวณหน้าอกและแผ่นหลังมีสาเหตุหนึ่งมาจาก “กล้ามเนื้อแผ่นหลังสามเหลี่ยมช่วงล่างแข็งตึง” ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อแผ่นใหญ่ที่ยึดโดยกระดูกเชิงกราน กระดูกสันหลัง กระดูกสะบัก และแขนส่วนบนไว้ กล้ามเนื้อส่วนนี้จะหดตัวเมื่อเรางุ้มไหล่และบิดแขนเข้าด้านใน ซึ่งกล้ามเนื้อจะยิ่งยึดตัวแข็งขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเราท้อไหล่อ่อนๆ จึงเป็นเรื่องยากที่เราจะยืดหน้าอกให้ผายออก ซึ่งพฤติกรรมนี้ทำให้เราเสียบุคลิก

เมื่อกกล้ามเนื้อหดสั้นลง จะทำให้เราเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อได้ในขอบเขตจำกัด การทำงานของกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับบริเวณรอบๆ ก็ถดถอย ไขมันเริ่มสะสมตัวอีกที แผ่นหลังก็งุ้มเหมือนคนแก่ไปเสียแล้วในการยืดกล้ามเนื้อแผ่นหลังสามเหลี่ยมส่วนล่างนั้นให้ดู “ทำบริหารไหว้ขอพร” (หน้า 24) และ “ทำบริหารแบบปิดตัว” (หน้า 25) ถ้าจะคลายแผ่นหลังให้ดู “ทำบริหารยกกระชับหน้าอกแบบใหม่” (หน้า 26) และ “ทำบริหารยืดออก” (หน้า 27) เพื่อยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่บริเวณอก และรักษาบุคลิกการยืดหน้าอกให้อยู่ได้นาน

กล้ามเนื้อแผ่นหลังสามเหลี่ยมส่วนล่างนั้นจะทำงานร่วมกับกล้ามเนื้อสะโพกที่กั้น ซึ่งทำงานเวลาเราเดิน เมื่อเราขยับหน้าอกไปข้างหน้าหรือหลังพร้อมกับการขยับขาไปข้างหน้าหลังอีกด้วย

ถ้ากล้ามเนื้อแผ่นหลังสามเหลี่ยมเรายืดหยุ่นได้ดีท่าทางการเดินของเราก็จะดูสง่า เมื่อหน้าอกยกขึ้น เนื้อส่วนเกินที่จะไปสะสมบนแผ่นหลังก็จะหายไป

### Check! ความหยาบของใบหน้า

## นั่งหลังค่อมเวลานั่งโต๊ะทำงานหรือเปล่า

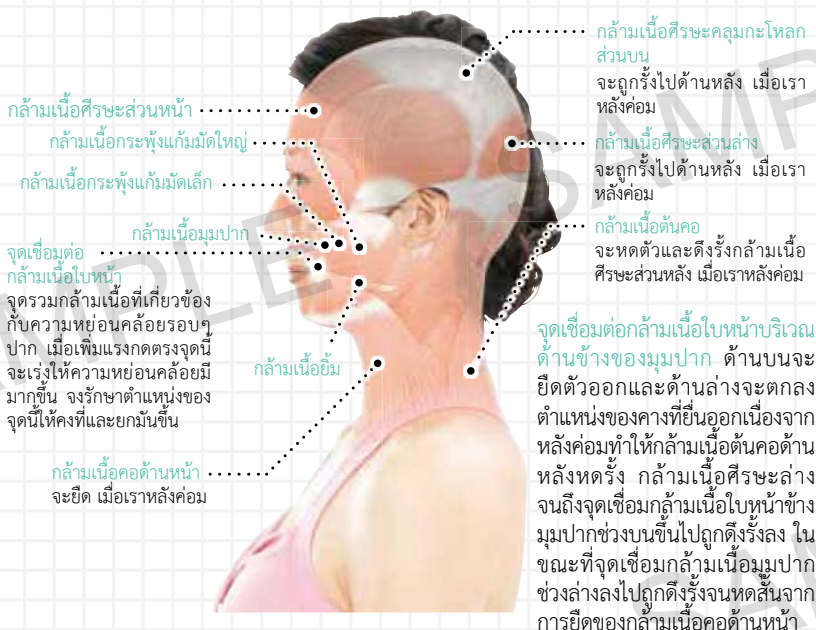
ถ้าคุณนั่งหลังค่อมทำงานที่ได้ะไปนานๆ หลังก็จะยิ่งค่อม พอสายตาดจ้องไปที่หน้าจอคอมพิวเตอร์หรือปลายนิ้วมือ ศีรษะก็จะยิ่งค่อมๆ ยื่นออกด้านหน้าเรื่อยๆ ทำนั่งลักษณะนี้เป็นสาเหตุของการเกิดการหยาบคล้อยของใบหน้า กล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหดตัว กล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้าไปจนถึงคางยึดตัว เมื่อยึดตัวก็เกิดแรงดึงกล้ามเนื้อจากกระพุ้งแก้มลงไปด้านล่าง มุมปากก็ตก

### คางยื่นออกเพราะหลังค่อม

เมื่อคอด้านหน้ายึด หน้าก็ยิ่งหยาบคล้อยง่าย



### กล้ามเนื้อหลักที่เกี่ยวข้องกับความหยาบคล้อยของใบหน้า



### ใบหน้าจะคล้อยลงเนื่องจากหลังค่อม

ร่างกายของเราประกอบด้วยพังผืดอิลาสติกที่เชื่อมต่อกัน ซึ่งรวมถึงกล้ามเนื้อ การที่บุคลิกท่าทางไม่ดีจึงส่งผลกับร่างกายโดยรวม อาจเป็นเรื่องที่เราไม่คาดคิด แต่อาการหยาบคล้อยก็มีสาเหตุมาจากหลังค่อมนี้เอง

ใบหน้าอยู่ระหว่างการเชื่อมต่อกันของกล้ามเนื้อต้นคอที่เชื่อมระหว่างคอกับหลัง และส่วนที่เหนือขึ้นไปและต่อไปถึงกล้ามเนื้อคอด้านหน้า ซึ่งใบหน้านั้นจะรักษาสมดุลในสภาพที่กล้ามเนื้อดังกล่าวทำงานสอดคล้องกัน ถ้าเราอยู่ในท่าที่ถูกต้อง ใบหน้าของเราจะเคลื่อนไหวอย่างอิสระ แต่ถ้าหลังค่อม บริเวณกระพุ้งแก้มของเราจะถูกดึงไปด้านหลัง กล้ามเนื้อหน้าคอก็จะยืดออกเพราะคางยื่นออกไป ทำให้กล้ามเนื้อใบหน้าที่อยู่ส่วนล่างโดยเฉพาะตั้งแต่กระพุ้งแก้มลงไป จะรั้งให้ “ห้อยย้อยลงไปๆ” ผลที่ได้คือ มุมปากตก ร่องมุมปากยิ่งลึก และเห็นชัดมากขึ้นเรื่อยๆ

ตามปกติ พังผืดจะมี “พังผืดขั้นต้น” ที่คอยดูดซับการทำงานของผิวหนังใต้ชั้นหนังแท้ และ “พังผืดชั้นลึก” ที่คอยช่วยให้เนื้อเยื่อเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่นในชั้นผิวหนังที่ลึกกว่านั้น แต่บนใบหน้าแทบจะไม่มีพังผืดเหล่านี้เลย สภาพของกล้ามเนื้อจึงสะท้อนโดยตรงไปที่ผิวหนัง คนที่มีใบหน้าหยาบคล้อยนั้น ต้องเริ่มจากปรับบุคลิกให้ถูกต้องก่อน แล้วตามด้วยการเสริมสร้างกล้ามเนื้อที่ช่วยยกใบหน้า ด้วยท่าบริหารคาบตะเกียบยิ้ม (หน้า 23)



**1 ใช้นิ้วแตะมุมปากด้านข้าง**  
กล้ามเนื้อแสดงอารมณ์ จะอยู่ด้านข้างของมุมปากทั้งสองข้าง ให้ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง แตะบริเวณด้านล่างของจุดเชื่อมกล้ามเนื้อ



**2 ยกขึ้นเบาๆ**  
ค่อยๆ ใช้นิ้วที่แตะยกขึ้นให้ตำแหน่งอยู่ระหว่างทูกับตา ทำ 5-6 ครั้ง ทำขณะทาโลชั่น หรือขั้นตอนการบำรุงผิว

### ทำได้เบิ่ในที่ทำงาน! / แวดยกกระชับริมฝีปาก

จุดรวมกล้ามเนื้อตรงมุมปากที่แข็งตัวและย้อยลงมาด้านล่างนั้นสามารถนวดยกกระชับได้ ลองฝึกใหม่ให้กล้ามเนื้อใบหน้าถูกใช้ในแนวขึ้น สิ่งสำคัญคือการบริหารด้วยท่าที่ถูกต้อง ยึดเส้นหลังและดึงคางเบาๆ

๑ มายึดกระดูกสันหลังที่โค้งงอเกิน!

# ท่าบริหาร **บันไซ**

หนึ่งในกล้ามเนื้อที่หดและแข็งเพราะหลังค่อมก็คือ “กล้ามเนื้อหน้าอกมัดใหญ่” นอกจากจะขยับแขนแล้ว กล้ามเนื้อหน้าอกมัดใหญ่นี้ยังช่วยในการหายใจด้วย เพียงแค่ม้วนผ้าเช็ดตัวและสอดเข้าไปตรงปลายกระดูกสะบักแล้วยกมือขึ้น กระดูกสันหลังที่โค้งงอก็จะยืดออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อกล้ามเนื้อหน้าอกมัดใหญ่คลายตัว ก็สามารถยืดเส้นกระดูกสันหลังได้

คลายตัว

เสริมสร้าง

แก้หลังค่อม  
ก็ช่วยแก้การ  
หย่อนคลายได้!

แบบฝึก 1 สัปดาห์  
**MON**

## ม้วนผ้าเช็ดตัวและสอดใต้กระดูกสะบักหลัง

สอดม้วนผ้าเช็ดตัวให้อยู่ตรงส่วนล่างของสะบักหลัง วางขาบนเก้าอี้ และเงยหน้าขึ้น



30 วินาที  
x 3 เซต

## เชิดคางขึ้นและยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ (ท่าบันไซ)

เชิดคางขึ้น ยกแขนเหนือศีรษะและยืดออก หากหมุนหมอนจะทำให้เชิดคางได้ยากขึ้น ค้างไว้ 30 วินาที ทำซ้ำทั้งหมด 3 เซต



### ๑ ยืดหน้าอกที่แข็งโป๊กให้อ่อนตัวลง

# ท่าบริหารแมวเหยียด

เป็นท่ายืดเส้นที่ได้ผลสำหรับเส้นกระดูกสันหลังที่ขม่งอ กล้ามเนื้อหน้าอกมัดใหญ่-เล็ก กลุ่มกล้ามเนื้อท้ายทอย เมื่อช่องว่างระหว่างมือกับเข่ากว้างแล้วทำการยืดตัว กระดูกสันหลังส่วนเอวจะบิดงอได้ง่าย ในขั้นแรกไม่ต้องให้ช่องว่างของมือกับเข่าห่างกันมาก ผลของการยืดกระดูกสันหลังช่วงเอวจะเพิ่มขึ้น

คลายตัว

เสริมสร้าง

แก้หลังค่อม  
ก็ช่วยแก้การ  
หยาบกร้านมือได้!

แบบฝึก 1 สัปดาห์  
**TUE**



## ในท่าคลาน ให้หัวไหล่อยู่ตรงกับมือ

ในท่าคลาน จัดหัวไหล่ให้ตรงกับมือทั้งสองข้าง หัวเข่าทั้งสองข้างตั้งห่างกันเล็กน้อย อย่าให้ระยะระหว่างมือกับเข่าห่างกันมาก

## ดึงกันไปด้านหลัง ยืดตัวเหมือนแมวเหยียดหลัง

ย้ายน้ำหนักไปด้านหลังโดยการดึงกันไปด้านหลัง ยืดออกแล้วค้างไว้ 30 วินาที ม้วนเอว ยืดออกเข้าไว้ ทำซ้ำ 3 เซต

30 วินาที  
x 3 เซต



action

action

# ๑ มายืดกระดูกสันหลังที่โค้งงอ! ท่าบริหารลดความหย่อนคล้อย ด้วยท่า **ว่ายนํ้ากลางอากาศ**

เหยียดยืดแผ่นหลังที่โหดและรอบแขนไปพร้อมกับเสริมสร้างกล้ามเนื้อหลังที่ยืดเพราะหลังค่อม เส้นใยส่วนล่างของกล้ามเนื้อต้นคอที่ถูกกดทับจากไหล่ หลัง และกล้ามเนื้อแผ่นหลังสามเหลี่ยมช่วงบนที่พาดจากหลังจนถึงด้านข้างลำตัว (รักแร้) และเพิ่มประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อใบหน้าด้วยการวางท่าทางให้ถูกต้องเพื่อให้กล้ามเนื้อใบหน้าเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ

คลายตัว

เสริมสร้าง

แก้หลังค่อม  
ก็ช่วยแก้การ  
หย่อนคล้อยได้!

แบบฝึก 1 สัปดาห์  
**WED**

ค้างไว้  
5 วินาที



ค้างไว้  
5 วินาที



**นั่งบนเก้าอี้แล้วยืดมือสองข้าง**  
นั่งตัวตรง เขัดคางขึ้นเล็กน้อย เหยียดมือทั้งสองข้างตรงออกไปด้านหน้า ทำเหมือนเรากำลังดึงกระดูกสะบักไปด้านหน้า ระวังอย่าให้หลังและเอวงอมากเกินไป

**กางและยกข้อศอกออกด้านข้างให้ขนานกับลำตัว**  
รักษาระดับของมือและข้อศอกไว้ ยกข้อศอกออกไปด้านข้างให้ขนานกับลำตัว ให้กระดูกสะบักรั้งเข้าหากัน เกร็งหน้าท้องไม่ให้เอวบิดงอ





ค้างไว้  
5 วินาที

### หันฝ่ามือออกไปข้างหน้าค้างไว้ 5 วินาที

ดึงกระดูกสะบักหลังเข้าหากัน ข้อศอกขนานกับพื้น ยกมือทั้งสองข้างขึ้นตรง ประคองระดับข้อศอกให้คงที่



ค้างไว้  
5 วินาที

### เบิกตาและอ้าปากกว้าง ค้างไว้ 5 วินาที

นั่งอยู่ในท่าตามรูป 3 เบิกตาและอ้าปากกว้าง พร้อมออกเสียง “อา” ค้างไว้ 5 วินาที ให้ใบหน้ายืดขยายออกไปด้านซ้าย-ขวา บน-ล่าง



action

ค้างไว้ 5 วินาที  
ทำขั้นตอนที่  
4 → 5  
ซ้ำ 5 ครั้ง

### หลับตาและปิดปาก ขมวดให้แน่นสนิท ค้างไว้ 5 วินาที

นั่งอยู่ท่าตามรูป 3 หลับตาและปิดปาก ออกเสียง “อุม” ค้างไว้ 5 วินาที ขมวดให้กล้ามเนื้อมารวมตัวตรงกลางใบหน้า ทำท่าที่ 4 และ 5 ซ้ำ 5 ครั้ง

## ๑ ฝึกให้หน้าเคลื่อนไหวขึ้นด้านบน

# ท่าบริหารยกกระชับ

การขยับส่วนที่เคลื่อนไหวยากโดยใช้แรงกระตุ้นจากภายนอก ตามวิธีฟื้นฟูกล้ามเนื้อในการรักษาแบบกายภาพบำบัดนั้น เรียกว่า การออกกำลังด้วยแรงเสริม ได้แก่ การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อด้วยกำลังของตัวเองโดยใช้แรงจากภายนอกช่วยกระตุ้น (การออกกำลังด้วยแรงของตัวเองโดยใช้แรงจากภายนอกช่วย) และการออกกำลังด้วยกำลังของตัวเอง (การออกกำลังแบบอัตโนมัติ) เรียนรู้การเคลื่อนไหวที่จะยกมุมปากขึ้นด้วย 3 ขั้นตอนนี้ ให้ทำด้วยท่าที่ถูกต้อง

คลายตัว



เสริมสร้าง



แก้หลังค่อม  
ก็ช่วยแก้การ  
หย่อนคล้อยได้!

แบบฝึก 1 สัปดาห์

THU

### ขยับใบหน้าด้วยกำลังมือ

ใช้ฝ่ามือส่วนล่างยกแก้มขึ้นจากบริเวณมุมปากด้านล่าง ยกค้างไว้ให้อยู่ระหว่างตากับหูทั้งสองข้าง



action

5 ครั้ง

5 ครั้ง



action

### ขยับใบหน้าโดยใช้มือช่วย

ทำเหมือนท่าที่ 1 แต่เพิ่มการเคลื่อนไหวของมือโดยใช้มือช่วยประคองยกแก้มด้วยแรงของตัวเอง (การออกกำลังด้วยแรงของตัวเองโดยใช้แรงจากภายนอกช่วย)



action

5 ครั้ง

### ขยับด้วยกำลังของกล้ามเนื้อใบหน้า

ต่อไปขยับโดยการปล่อยมือจากใบหน้าไปในทิศทางเดียวกัน ให้ยกแก้มในทิศทางที่ถูกต้อง