

YOGA FOR RUNNERS

โยคะสำหรับนักวิ่ง

ชื่อหนังสือ : Yoga for Runners โยคะสำหรับนักวิ่ง

เรื่อง : วริษา สุทธิกุลพานิช

เรียบเรียง : กองบรรณาธิการ

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์

พิมพ์ครั้งที่ 1

กุมภาพันธ์ 2562

ราคา 250 บาท

ISBN 978-616-403-059-6



สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

วริษา สุทธิกุลพานิช.

Yoga for Runners โยคะสำหรับนักวิ่ง.-- กรุงเทพฯ : ฟรีมายด์ พับลิชชิง, 2562.

88 หน้า.

1.โยคะ. I. ชื่อเรื่อง.

613.7046

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน

โปรดส่งหนังสือกลับไปที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์) ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที

บรรณาธิการที่ปรึกษา	กฤษฎาพร ชุ่มสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการบริหาร	सानุพันธ์ ชุ่มสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการ	อิศวเรศ ตโมณฑ
พิสูจน์อักษร	กองบรรณาธิการ
รูปเล่ม/ออกแบบปก	ลักขณา โกรธาษฎร์
ภาพประกอบ/Vector	Designed by Freepik
เอื้อเฟื้อภาพ	สุรวีร์ สุทธิกุลพานิช
กำกับภาพ	ศุภชัย วงศ์เรืองศักดิ์
ช่างภาพ	เรวัตร์ คงชาติ
ช่างภาพวิดีโอ	มนโอษฐ์ ศรีจิราธร
ขอบคุณสถานที่	The Eight health club โรงแรมศิวาเทล กรุงเทพฯ



จัดทำโดย

บริษัท พรีเมียมด์ พับลิชชิง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2286-2414 โทรสาร 0-2286-2417

www.freemindbook.com  freemindbook  : @freemindbook

พิมพ์ที่

บริษัท กรีน โลฟ พรินติ้ง เฮาส์ จำกัด

68 ซอยเทียนทะเล 20 ถนนบางขุนเทียน-ชายทะเล แขวงแหลมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ 10150

โทรศัพท์/โทรสาร 0-2892-1940-2

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์ ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6 www.naiin.com

หนังสือเล่มนี้ใช้หมึกพิมพ์



ที่ผลิตจากวัสดุธรรมชาติ

เนื้อหมึกผลิตจากถั่วเหลือง และผงหมึกผลิตจากสีของหินตามธรรมชาติ

คำนำสำนักพิมพ์

ย้อนกลับไปเมื่อสัก 10 ปีก่อน การวิ่งเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมเพียงแค่เฉพาะกลุ่มและมุ่งเน้นเพื่อสุขภาพเป็นสำคัญ ชัยบเข้ามาอีกสัก 5 ปี การวิ่งเริ่มเป็นเทรนด์ที่คนในสังคมให้ความสนใจมากขึ้น ไม่จำกัดเฉพาะเพียงแค่กลุ่มคนรักสุขภาพเท่านั้น แต่มีคนอีกหลากหลายกลุ่มที่เข้าสู่เส้นทางวิ่งด้วยจุดประสงค์ที่แตกต่างและหลากหลาย บ้างวิ่งเพื่อเปิดโลก บ้างวิ่งเพื่อแรงบันดาลใจ บ้างวิ่งเพื่อการเปลี่ยนแปลง มองไปทางไหนก็เห็นคนสวมรองเท้าแล้วออกวิ่งทุกหย่อมหญ้า จนมีบางคนพูดว่า “อ้อ... เดี่ยวกระแสวิ่งแล้ว เดียวก็เลิกเห่อ”

ทว่าจนถึงวันนี้ก็ยังไม่มีทีท่าจะเป็นเช่นนั้น การวิ่งกลับยังเป็นกิจกรรมฮอตฮิตที่ผู้คนให้ความสนใจและมีแต่จะเพิ่มมากขึ้น และมีคนจำนวนไม่น้อยเลยทีเดียวที่ถึงกับออกปากว่า “การวิ่งกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตไปแล้ว หากวันไหนไม่ได้วิ่ง ก็รู้สึกเหมือนชีวิตขาดอะไรไปสักอย่าง”

ความนิยมของการวิ่งยังคงดูได้จากอีเวนต์งานวิ่งที่ถูกจัดขึ้นทุกสัปดาห์ รูปแบบการวิ่งที่ขยายไปคือการวิ่งแบบเก็บระยะสะสม (Virtual Run) รวมไปถึงข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับการวิ่งที่เผยแพร่ออกมามากมาย และแม้จุดประสงค์หลักของการวิ่งคือ “เพื่อสุขภาพ” แต่ก็มีคนจำนวนไม่น้อยทีเดียวที่วิ่งไปวิ่งมาจนกลายเป็น “ฟังสุขภาพ” เสียอย่างนั้น

เนื่องจากสาเหตุของการวิ่งจนสุขภาพเสียหายนั้นมีหลากหลาย หนังสือ **“Yoga for Runners : โยคะสำหรับนักวิ่ง”** เล่มนี้จะขอยุติถึงหนึ่งในสาเหตุที่พบบ่อยๆ ทั้งจากนักวิ่งมือสมัครเล่นหรือแม้แต่นักวิ่งรุ่นเก๋าจนสนาม นั่นก็คืออาการบาดเจ็บจากการยืดหรือคลายกล้ามเนื้อก่อนและหลังวิ่งไม่เพียงพอ อันส่งผลให้กล้ามเนื้อเกิดการอักเสบ หรือเกิดการสะสมของอาการบาดเจ็บจนกลายเป็นอาการเรื้อรัง และทำให้การวิ่งไม่สนุกอย่างที่เคย ด้วยว่าเราได้รับเกียรติจาก **ครูแนน-วริษา สุทธิกุลพานิช** ผู้เชี่ยวชาญศาสตร์แห่งโยคะที่มีดีกรีเป็นถึงครูโยคะคนไทยที่ได้รับการรับรองจาก Yoga Alliance International และยังเป็นโค้ชด้าน Flexibility ให้กับนักวิ่งมากมาย มาช่วยถ่ายทอดความรู้และแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับการใช้โยคะในการยืดเหยียดเพื่อช่วยป้องกันและบรรเทาอาการบาดเจ็บจากการวิ่ง และทำให้วิ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น แน่นนอนว่าครูแนนยังทำให้ภาพของโยคะกับการวิ่งที่คนส่วนใหญ่รู้สึกว่าไม่เกี่ยวข้องกัน ทำยาก และไกลตัว ให้กลายเป็นสิ่งที่เกือหนุนกัน สามารถทำตามได้ง่ายและทำได้จริงในชีวิตประจำวันอีกด้วย

ความพิเศษของหนังสือเล่มนี้นอกจากการที่ครูแนนได้คัดสรรท่าโยคะที่หลากหลายและมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิ่ง พร้อมด้วยสาระความรู้มากมายภายในเล่มแล้ว ผู้อ่านยังสามารถชมคลิปวิดีโอสาธิตท่าโยคะต่างๆ ของครูแนนประกอบการอ่านหนังสือได้อีกด้วย

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณ คุณแพนเค้ก-เขมนิจ จามิกรณ์ โค้ชบอย-ว่าที่ร้อยตรีดิศร ชูทอง ครูแอม-วรวิธ จาริกศิลป์ และคุณเจเจ-เจตต์ กลิ่นประทุม ที่สละเวลามาร่วมเขียนคำนิยมให้กับหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณ คุณแพท-กฤษฎี โพธิ์ตัด สำหรับสาระดีๆ ที่นำมาฝากผู้อ่านในเล่มนี้ด้วย

ขอจบคำนำนี้ด้วยคำพูดที่ครูแนนมักจะพูดกับเพื่อนๆ นักวิ่งเป็นประจำ...

“วิ่งแบบไม่เจ็บ ยืดช่วยได้จริงจิง”

คุยกับพี่ชัยน

เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่าในยุคสมัยนี้กระแสการออกกำลังกายด้วย “การวิ่ง” เป็นที่ได้รับความนิยมมากสำหรับเพื่อนๆ บางคน การวิ่งเริ่มเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตไปแล้วด้วยซ้ำ แต่ละคนมีจุดประสงค์ในการวิ่งแตกต่างกันไป บ้างก็วิ่งเพื่อสุขภาพ บ้างก็วิ่งเพื่อลดน้ำหนัก บ้างก็วิ่งเพื่อสร้างสังคมที่ดีในหมู่เพื่อนฝูง บ้างก็คิดว่าการวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุด ใส่รองเท้าผ้าใบเพียงคู่เดียวก็ออกกำลังกายได้แล้ว ซึ่งในทางเดียวกันการบาดเจ็บของเหล่านักวิ่งเองก็มีเพิ่มมากขึ้นทุกวันเช่นเดียวกัน ตลอดช่วงปีที่ผ่านมาแนนได้มีโอกาสร่วมงานกับนักวิ่งหลายๆ คนในฐานะ adidas Flexibility Coach ซึ่งมักจะพบเพื่อนนักวิ่งและนักเรียนโยคะหลายๆ คนเข้ามาพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ในเรื่องการใช้การยืดด้วยโยคะเพื่อช่วยบรรเทารักษาอาการบาดเจ็บและปวดตึงกล้ามเนื้อ เพื่อนๆ บางคนบาดเจ็บถึงขนาดคุณหมอไม่แนะนำให้ออกกำลังกายอื่นๆ นอกจากการยืดด้วยโยคะอย่างเดียว

หนังสือ **“Yoga for Runners : โยคะสำหรับนักวิ่ง”** เล่มนี้ แนนได้รวบรวมการยืดด้วยท่าโยคะต่างๆ ที่เน้นกลุ่มกล้ามเนื้อที่นักวิ่งใช้ในการวิ่งมาแชร์ให้เพื่อนๆ สามารถนำไปใช้เป็นการคูลดาวน์ (Cool Down) หรือใช้เป็นการยืดเพื่อผ่อนคลายร่างกายช่วงเวลาที่พักจากการวิ่ง โดยในหนังสือเล่มนี้แนนได้แบ่งการยืดร่างกายเป็น 2 ส่วน คือการยืดบริเวณส่วนบน (Upper Body) และการยืดบริเวณส่วนล่าง (Lower Body) โดยการยืดบริเวณส่วนล่างนี้ได้รวมท่าโยคะทำยืน ทำนั่ง และทำนอนไว้ในเล่มด้วย โดยรายละเอียดและคำอธิบายในเล่มจะทำให้เพื่อนๆ นักวิ่งเข้าใจและเข้าถึงความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อของเพื่อนๆ ได้มากขึ้น

จากประสบการณ์โดยตรงของแนนเองซึ่งเป็นครูโยคะต้องใช้ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อของร่างกายค่อนข้างสูง กิจกรรมการวิ่งจึงเป็นกิจกรรมที่ค่อนข้างท้าทายและไม่ง่ายต่อร่างกายแนนเลย แนนยังจำได้เมื่อครั้งที่เริ่มฝึกวิ่งใหม่ๆ แนนมักจะมีอาการปวดตึงและเจ็บบริเวณหัวเข่าบ่อยๆ จนเกือบจะถอดใจจากการวิ่ง การวิ่งอาจจะไม่ใช่เส้นทางการออกกำลังกายที่ดีต่อร่างกายเรา แต่เมื่อได้ความรู้เพิ่มเติมจากโค้ชบ่อยๆ ไปหาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณกล้ามเนื้อขาให้มากขึ้น แนนจึงได้ไปฝึกเทรนกับโค้ชเจเจเพื่อสร้างกล้ามเนื้อบริเวณขาให้มีความแข็งแรงมากขึ้น จึงทำให้แนนมีพัฒนาการและเริ่มสนุกกับการวิ่งมากขึ้น สิ่งต่างๆ เหล่านี้ทำให้รู้ว่าการวิ่งที่ดีนั้นไม่ได้ใช้เพียงแค่ร่างกายอย่างเดียว แต่เราทุกคนควรมีพื้นฐานของร่างกายและความพร้อมที่จะเปิดใจรับกับ 5 สิ่งเหล่านี้ “Strength, Endurance, Flexibility, Teamwork and Fun”

แนน-วริษา สุทธิกุลพานิช

คำนิยม



“แพนเป็นนักกีฬากีฬาริทมาตั้งแต่ ป.6-ม.6 จนทุกวันนี้รักการวิ่งมาโดยเสมอ แพนได้เรียนรู้และฝึกฝนการเป็นนักกีฬามาโดยตลอด การฝึกซ้อมในทุกวันนี้ทำให้มีวินัยและรับผิดชอบในหน้าที่ของตัวเอง ซึ่งนอกเหนือจากการวิ่งที่เราต้องซ้อมแล้ว การเตรียมความพร้อมของร่างกายกับการวิ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะไม่ว่าจะเป็นการซ้อมหรือการแข่งขัน ...จบแบบไม่เจ็บ... คือหัวใจสำคัญ หลายครั้งที่แพนให้เวลากับการยืดไม่พอ ทำให้เกิดการบาดเจ็บหลังการวิ่ง

“ก่อนวิ่งต้องยืด ต้องวอร์ม เพื่อให้ร่างกายตื่นตัว กล้ามเนื้อได้เริ่มทำงาน และพร้อมสำหรับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน และหลังจากการวิ่ง การยืดกล้ามเนื้อเพื่อลดอาการตึงของกล้ามเนื้อก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน ซึ่งนี่คือขั้นตอนที่คนส่วนมากมักมองข้ามมากที่สุด หนังสือเล่มนี้แพนชอบมากค่ะ เพราะทำให้เข้าใจกล้ามเนื้อและสรีระของเรามากขึ้น และมีวิธีการยืดที่ทำงานง่าย และเป็นท่าที่เหมาะสมกับการยืดของนักวิ่งทุกคน มีขั้นตอนและการสื่อสารที่เข้าใจง่าย รวมถึงตัวผู้เขียนเองรักการออกกำลังกาย เป็นนักกีฬารักวิ่งและเป็นครูโยคะอยู่แล้ว แพนเชื่อมั่นว่า ความเข้าใจในปัญหาของนักกีฬา ความเข้าใจในการถ่ายทอดและการผสมผสานท่าที่ช่วยให้นักวิ่งลดอาการบาดเจ็บนั้น เป็นสิ่งที่ผู้เขียนตั้งใจที่จะบอกต่อ และอยากให้นักวิ่งและผู้อ่านได้รับประโยชน์มากที่สุดค่ะ”

แพนเค้ก-เชมินิจ จามิกรณ์

นักแสดงและนางแบบ



“โดยพื้นฐานแล้ว ก่อนการวิ่งนักวิ่งต้องยืดเหยียดแบบ Dynamic Stretching เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ และหลังวิ่งต้องยืดเหยียดแบบ Static Stretching เพื่อรักษาและฟื้นฟูระบบต่างๆ ของร่างกายโดยเฉพาะระบบกล้ามเนื้อ

“หนังสือเล่มนี้น่าศาสตร์ของโยคะมาประยุกต์ใช้กับการวิ่งอย่างเหมาะสม จึงเป็นหนังสือที่ตอบโจทย์สำหรับนักวิ่งเป็นอย่างมาก ตลอดจนผู้เขียนก็เป็นนักวิ่งที่มีความตั้งใจเขียนขึ้นมาเพื่อหวังให้เกิดประโยชน์อันสูงสุดแก่บุคคลที่รักในการวิ่งทุกท่าน”

ไค้ชบอย-ว่าที่ร้อยตรีอดิสร ชูทอง

ไค้ชวิ่งมืออาชีพ

คำนิยม

“ก่อนอื่นต้องขอขอบคุณครูแนนที่ได้ให้มาเขียนคำนิยมนี้นะครับ ครั้งแรกเมื่อเริ่มรู้จักกับครูแนนก็รู้สึกประทับใจเป็นอย่างมาก ครูแนนเป็นผู้หญิงที่เก่งและแกร่งในยุคดิจิทัลปัจจุบันนี้ วิสัยทัศน์กว้างไกลและเปิดกว้างพร้อมรับและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ให้กับตัวเองเสมอ ครั้งเมื่อได้ร่วมงานกันยังได้เห็นว่าครูแนนเป็นคนที่ทำงานหนัก มุ่งมั่น และมีความตั้งใจกับงานมาก ครูแนนเป็นครูที่มีความสามารถรอบด้าน ไม่หวงวิชา รักที่จะแบ่งปันความรู้ ไปสอนตามที่ต่างๆ โดยใช้ศาสตร์จากหลายแขนง กิจกรรมสำหรับนักวิ่งที่ครูแนนสอนคือเพื่อการยืดกล้ามเนื้อที่ถูกต้องและลดอาการบาดเจ็บ

“ครูแอมเชื่อว่าผู้อ่านจะสามารถนำเอาสิ่งที่ครูแนนรวบรวมไว้ในเล่มนำไปใช้ได้ทันที ซึ่งเมื่อใช้อย่างถูกวิธีคุณจะไม่บาดเจ็บจากกิจกรรมต่างๆ ที่คุณทำ และสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากคุณเพิ่งเริ่มต้นหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเริ่มต้นได้อย่างถูกวิธี หากคุณหยุดพักการออกกำลังกายเพราะอาการบาดเจ็บไป ครูแอมหวังว่าคุณจะเริ่มต้นหันกลับมาลองใหม่อีกสักครั้ง”

ครูแอม-วราวิช จาริกิลป์

Origin Pilates Founder



“การฝึกที่ดีควรฝึกให้ครบทั้ง 3 ด้าน คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength) ความแข็งแรงของระบบไหลเวียน (Cardio) และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ (Flexibility)

“Flexibility และการยืดเหยียดสำหรับนักวิ่ง เป็นสิ่งสำคัญมากอีกด้านหนึ่งที่นักวิ่งหลายๆ ท่านจะมองข้ามไป หรือให้เวลากับมันน้อย ทำให้ยืดไม่พอ ซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อตึง มีผลให้กล้ามเนื้อทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพและบาดเจ็บได้ง่ายในที่สุด

“ครูแนนมีประสบการณ์ทางด้านสอนโยคะมามากกว่า 10 ปี และมีประสบการณ์เทรนนักวิ่ง ครูแนนได้นำโยคะมาช่วยให้นักวิ่งฝึกความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อได้อย่างดี ผมแนะนำให้ให้นักวิ่งทุกคนมีหนังสือเล่มนี้ติดบ้านไว้สำหรับฝึกความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อเป็นประจำ เพื่อที่จะป้องกันการบาดเจ็บต่างๆ ได้มากครับ”



เจเจ-เจตต์ กลิ่นประทุม

Founder of Fit-D.com

Co-Founder Fit-D Fitness

Strength Coach for Adidas Runners

สารบัญ

รู้จักครูแบบ-วิธีมา สุนทรียะคุณาธิเบ	10
ว่าด้วยเรื่อง “ยิดาเหยด” กับ การวิ่ง	14
Breathing Exercise การฝึกกำหนดลมหายใจแบบง่าย	16

UPPER BODY

Cat-Cow Pose (BITILASANA MARJARYASANA)	20
Cobra Pose (BHUJANGASANA)	22
Puppy Dog Pose (UTTANA SHISHOSANA)	24
Downward Facing Dog Pose (ADHO MUKHA SVANASANA)	26
Cow Face Pose (GOMUKHASANA)	28
Bridge Pose (SETU BANDHA SARVANGASANA)	30

LOWER BODY : STANDING POSITIONS

Standing Side Stretch Pose (PARSVA URDHVA HASTASANA)	34
Low Lunge Pose (ANJANEYASANA)	36
Runner's Lunge Pose (ARDHA HANUMANASANA)	38
Modified Revolved Lunge / Easy Twist Pose (PARIVRTTA ANJANEYASANA)	40
Revolved Triangle Pose (PARIVRTTA TRIKONASANA)	42
Lateral Side Lunge Pose (SKANDASANA)	44

LOWER BODY : SEATING POSITIONS

Double Pigeon Pose (AGNISTAMBHASANA)	48
Garland Pose (MALASANA)	50
Lizard Pose (UTTHAN PRISTHASANA)	52
Pigeon Pose (EKA PADA RAJAKAPOTASANA)	54
Head-to-Knee Forward Bend Pose (JANU SIRSASANA)	56
Half Lord of the Fishes Pose (ARDHA MATSYENDRASANA)	58
Bound Angle Pose (BADDHA KONASANA)	60

LOWER BODY : RECLINING POSITIONS

Reclined Pigeon Pose (SUPTA KAPOTASANA)	64
Half Happy Baby Pose (ARDHA ANANDA BALASANA)	66

Reclining Hand-to-Big-Toe Pose C (SUPTA PADANGUSTHASANA C) 68

Happy Baby Pose (ANANDA BALASANA) 70

Reclined Spinal Twist Pose (SUPTA MATSYENDRASANA) 72

Reclined Bound Angle Pose (SUPTA BADDHA KONASANA) 74

วิ่งแบบไม่เจ็บ ยืดช่วยได้ (FOR PAIN CONDITIONS) 76

ทำยืดเหยียดสำหรับลดอาการปวดตึงหรือบาดเจ็บบริเวณหลัง 78

ทำยืดเหยียดสำหรับลดอาการปวดตึงหรือบาดเจ็บบริเวณหัวเข่า ขา น่อง 80

Special Scoop โดย โค้ชแพท-กฤษฎี โพธิ์ทิต

ดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำเกลือแร่ เวลาวิ่ง? 82

วิธีลดความอยากน้ำตาลสำหรับนักวิ่ง 85

ประวัติผู้เขียน 87

รู้จักครูแนน

วิชาชีพ สุทธิกุลพานิช

จากพื้นฐานที่เป็นคนไม่ค่อยแข็งแรง ไม่สบายบ่อย กินยาครั้งละเป็นกำมือตั้งแต่เด็ก จนกระทั่งเรียนจบ ทำงานบริษัทเอเจนซี ซึ่งทำงานไม่เป็นเวลา เลิกงานดึก ทำงานหนัก พักผ่อนน้อย ไล่เรียงมาจนถึงงานประชาสัมพันธ์ ทางด้านการตลาดที่บริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง ซึ่งแต่ละงานล้วนแล้วแต่ทำให้สุขภาพร่างกายทรุดโทรม จนวันหนึ่งพบว่าตัวเองเป็นโรคโลหิตจาง ครูแนน-วิชา สุทธิกุลพานิช จึงเริ่มหันมาถามตัวเองว่า... “ถึงเวลาที่เรจะต้องหันมาดูแลตัวเองอย่างจริงจังแล้วหรือยัง” ณ เวลานั้นเองที่ความคิดในการออกกำลังกายจึงเริ่มต้นขึ้น

เมื่อครั้งเด็กๆ ก็เล่นกีฬาและกิจกรรมต่างๆ ที่คุณพ่อคุณแม่พาไป จึงลองค้นหากีฬาและกิจกรรมอื่นๆ จนได้มีโอกาสฝึกกีฬาหลากหลายประเภท ไม่ว่าจะเป็นศิลปะการป้องกันตัว เทควันโด มวยไทย และปีนเขา ทั้งๆ ที่ร่างกายตอนนั้นก็ไม่ค่อยจะเอื้ออำนวยเท่าไร จนเมื่อครั้งที่เพื่อนชวนให้ไปเข้าคลาสโยคะ ก็รู้สึกชอบและติดใจตั้งแต่ครั้งแรกที่ได้ฝึก

เพราะฝึกแล้วรู้สึกจิตใจสงบ นิ่งมากขึ้น ได้ อยู่และรู้จักกับตัวเองมากขึ้น จากการทำงานที่ต้องพบเจอผู้คนมากมาย ทำให้ช่วงเวลาที่ครูแนนได้ฝึกโยคะ ได้เรียนรู้ร่างกายสำรวจจิตใจของตัวเอง รวมทั้งได้พัฒนาสมาธิ ในขณะที่ออกกำลังไปด้วย โยคะจึงกลายเป็น “รักแรกพบ” ของครูแนน

โยคะนั้นมีหลากหลายประเภท เช่น วินยาสะโยคะ (Vinyasa Yoga) เป็นการฝึกโยคะที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่อง บีแกรมโยคะ (Bikram Yoga) หรือโยคะร้อน (Hot Yoga) ที่ฝึกในห้องอุณหภูมิสูง 33-40.5°C หรือมากกว่า แต่ประเภทการฝึกโยคะที่ครูแนนไปฝึกครั้งแรกแล้วถูกจริตและถูกใจมากที่สุด คือ การฝึกโยคะยึดเหยียด หรือหฐโยคะ (Hatha Yoga) ที่แม้จะดูเหมือนไม่ค่อยได้ออกแรง แต่ก็ได้ใช้พลังงาน ทำให้รู้สึกเหนื่อยจากการที่ต้องค้างท่านานๆ ได้

จุดเปลี่ยนของชีวิตครูแนนอีกครั้งคือการย้ายชีวิตไปอยู่กับพี่สาวที่มีครอบครัวอยู่ที่สหรัฐอเมริกา การเดินทางครั้งนี้ทำให้ครูแนน



ได้มีโอกาสทำในสิ่งที่ตัวเองใฝ่ฝัน คือการไปเรียนต่อต่างประเทศ ระหว่างเรียนก็ทำงานเสิร์ฟที่ร้านอาหารไปด้วย เวลาที่ร่างกายเกิดอาการปวดเมื่อยจากการทำงานหรือเครียดจากการเรียนก็มักจะอาศัยการฝึกโยคะด้วยตัวเองหรือฝึกตามคลิป เมื่อทำไปเรื่อยๆ ก็เกิดความสงสัยว่าโยคะที่ฝึกด้วยตัวเองอยู่นั้นถูกต้องหรือไม่ จึงเกิดความสนใจอยากไปศึกษาเพื่อให้มีความรู้และสามารถฝึกโยคะได้เองอย่างถูกต้อง โดยได้ตัดสินใจลงเรียน Yoga Teacher Training Course เพื่อฝึกเป็นครูโยคะอย่างจริงจัง จนครูแนนได้รับใบประกาศรับรองการสอนและเริ่มต้นชีวิตการเป็นครูโยคะที่นั่น

เมื่อสอนไปได้สักพัก ครูแนนได้พบกับเพื่อนครูโยคะชาวอเมริกันที่เขาเคยไปเรียนนวดไทยแล้วนำมาประยุกต์ใช้กับการสอนโยคะ ครูแนนจึงมองเห็นประโยชน์ของท่วงท่าการจัดเรียงร่างกายในการนวดไทยว่าสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการสอนของตนได้ดีมากขึ้น จึงตัดสินใจบินกลับมา

เรียนนวดไทยที่เมืองไทย เมื่อเรียนจบก็ได้ใช้ความรู้เรื่องนวดไทยนี้กับโยคะจริงๆ เนื่องจากสามารถนำไปประยุกต์กับการสอนโยคะได้หลากหลาย สามารถบอกกับนักเรียนถึงที่มาที่ไปในการฝึกแต่ละท่าและประโยชน์ที่ได้แก้กล้ามเนื้อของนักเรียนในแต่ละส่วนได้ลึกมากขึ้น ประกอบกับที่ครูแนนเป็นครูโยคะคนไทยคนเดียวที่เมืองออสติน รัฐเท็กซัส ทำให้นักเรียนเห็นรายละเอียดการสอนของครูแนนที่มีความแตกต่างจากครูท่านอื่นๆ

อีกหนึ่งความแตกต่างในการสอนของครูแนนคือ การเตรียมตัวนักเรียนให้มีความพร้อมที่สุด ครูแนนจะใส่ใจในเรื่องรายละเอียดเพื่อให้นักเรียนที่ฝึกมีความพร้อมของกล้ามเนื้อที่ควรจะได้จากการฝึกท่าแต่ละท่าอย่างมาก เพื่อลดความเสี่ยงจากอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นระหว่างฝึก จากประสบการณ์การสอนโยคะของครูแนนที่ผ่านมา ครูแนนได้เห็นถึงความแตกต่างของนักเรียนโดยผู้ฝึกโยคะส่วนใหญ่ที่สหรัฐอเมริกาจะเป็นผู้ฝึกที่ต้องการฝึกโยคะเพื่อเฝ้ารักษารักษาอาการ



บาดเจ็บของร่างกาย รวมไปถึงการสร้าง
สุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง และ
ต้องการทำความรู้จักกับร่างกายตนเอง
เพิ่มมากขึ้น ในขณะที่ผู้ฝึกโยคะที่เมืองไทย
ส่วนใหญ่จะค่อนข้างมีพื้นฐานร่างกาย
ที่แข็งแรงจึงเน้นการฝึกโยคะที่ใช้กำลัง
ความท้าทาย และการฝึกทำท่ายาก ดังนั้น
ในแต่ละครั้งที่สอน ครูแนนจึงใส่ใจเรื่อง
การเตรียมตัวของนักเรียนว่าพร้อมจริงๆ
และมีการประเมินความสามารถของ
นักเรียน เพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บขึ้น

“

ครูสอนโยคะแต่ละคน
มีความถนัดและเทคนิค
วิธีการสอนแตกต่างกันไป
วิธีการสอนอาจจะ
ไม่เหมือนกัน แต่จุดหมาย
ปลายทางเหมือนกัน

”

ตลอดเวลาในการเป็นครูโยคะ
ครูแนนใส่ใจกับนักเรียนทุกคน พยายาม
ปรับปรุงวิธีการสอนอยู่เสมอ การสอน
และการแชร์ประสบการณ์เส้นทางการฝึก
โยคะของครูแนนสามารถช่วยให้แก่นักเรียน
ที่มีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น โรคไมเกรน
น้ำหนักเกินมาตรฐาน แนวกระดูกสันหลัง
คด และอาการป่วยต่างๆ มีอาการที่ดีขึ้น
ยิ่งเมื่อได้รับผลตอบรับที่ดีจากนักเรียน
ว่าชอบและเข้าใจในสิ่งที่สอน ก็ยิ่งทำให้
ครูแนนรักการเป็นครูโยคะมากขึ้น

ภาพ : adidas Runners Bangkok

สำหรับครูแนนแล้ว “โยคะสอนให้เราทุกคน รู้จักร่างกาย ได้ฝึกสมาธิ ทำให้จิตใจเรานิ่งมากขึ้น เมื่อเรารู้จักร่างกายเราได้ดีขึ้น เราก็จะเคารพและรัก ร่างกายเรามากขึ้น ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้สามารถนำไป ประยุกต์ใช้กับเรื่องอื่นๆ ในชีวิตได้ด้วย”

ทุกวันนี้ครูแนนยังคงยึดอาชีพสอนโยคะ อย่างต่อเนื่อง โดยนอกจากสอนโยคะแล้ว ครูแนน ยังจัดกิจกรรมแนะนำการดูแลสุขภาพ ออกกำลังกาย และฝึกโยคะเป็นประจำสม่ำเสมอ ปัจจุบันครูแนน



มีโอกาสดำรงตำแหน่งร่วมกับ adidas Runners Club ภายใต้บริษัท อาติดาส (ประเทศไทย) จำกัด ในฐานะ Flexibility Coach เป็นผู้เชี่ยวชาญดูแลทางด้าน ความยืดหยุ่นให้แก่นักวิ่งโดยเฉพาะ จึงทำให้ครูแนน มีโอกาสพบเจอกับนักวิ่งจำนวนมาก ซึ่งมีนักวิ่ง เข้ามาปรึกษาเรื่องวิธีการยืดคลายกล้ามเนื้อเพื่อ บรรเทาและป้องกันอาการบาดเจ็บจากการวิ่ง ค่อนข้างมากครูแนนจึงได้ศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติม และเริ่มสอนโยคะสำหรับนักวิ่งมากขึ้น จึงเป็นที่มา ของหนังสือเล่มนี้ที่ครูแนนตั้งใจแชร์ประสบการณ์ ความรู้ในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยโยคะให้กับนักวิ่ง ซึ่งครูแนนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการใช้ท่าโยคะต่างๆ เพื่อยืดคลายเนื้อในหนังสือเล่มนี้จะช่วยลดและ ป้องกันอาการบาดเจ็บของนักวิ่งได้



ถ้านักวิ่งทั้งหลายพร้อมแล้ว
เราไปยืดเส้นพร้อมกันเลยค่า

ว่าด้วยเรื่อง “ยืดเหยียด” กับการวิ่ง

ถือเป็นหัวข้อยอดฮิตในวงนักวิ่งไม่น้อยว่า ในการวิ่งแต่ละครั้ง เราควรเตรียมความพร้อม และดูแลร่างกายอย่างไร ก่อนวิ่งควรยืดกล้ามเนื้อด้วยท่าไหนดี และหลังวิ่งควรจะเป็นท่าไหน แต่ก่อนที่เราจะไปรู้ว่าจะควรทำท่าไหน ท่าไหนเหมาะสม เรามาทำความเข้าใจกับรูปแบบการยืดเหยียดกัน

การยืดนั้นแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ การยืดเหยียดแบบเคลื่อนไหว และการยืดเหยียดแบบค้าง ซึ่งความแตกต่างของการยืดเหยียดทั้งสองแบบคือ **การยืดเหยียดแบบเคลื่อนไหว (Dynamic Stretching)** หรือที่นักวิ่งมักเรียกกันว่า “การยืดก่อนวิ่ง” เป็นการยืดกล้ามเนื้อแบบมีการเคลื่อนไหวต่อเนื่องโดยหลีกเลี่ยงการหยุดค้างเป็นเวลานาน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้แก่มuscle เป็นการทำอุ่นเครื่องกล้ามเนื้อของเรา บอกกับร่างกายเราว่า “เรากำลังจะเริ่มใช้งานเธอแล้วนะ Wake up กันเถอะ!” ซึ่งการยืดเหยียดแบบนี้ถือเป็นขั้นตอนสำคัญที่ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

ส่วนการยืดเหยียดแบบค้าง (**Static Stretching**) หรือที่เรียกกันว่า “การยืดหลังวิ่ง” เป็นการยืดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังจากที่ผ่านการใช้งานมาอย่างหนัก (และบางคนอาจถึงระดับหักโหม) ช่วยคลายความเหนียวล้าและยึดติดของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ และช่วยให้กล้ามเนื้อไม่เกิดสภาวะ **“ปมกล้ามเนื้อยึด” (Trigger Point)** จากการเกร็งของกล้ามเนื้อขณะออกกำลังกายอย่างหนัก ซึ่งอาการปมกล้ามเนื้อยึดที่ว่านี้ เป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอาการบาดเจ็บจากการที่กล้ามเนื้อโดนกระชากอันส่งผลให้เกิดการฉีกขาดได้ โดยในการทำท่าแต่ละครั้ง จะใช้เวลาในการค้างท่าราว 10-30 วินาที ซึ่งถือเป็นการดูแลและถนอมร่างกาย ปล่อยประโลมกล้ามเนื้อที่ถูกใช้งานมาอย่างหนักหน่วง เป็นการบอกกับร่างกายเราหลายๆ ว่า “วันนี้ทำได้ดีมากมาๆ ผ่อนคลายกันดีกว่า!”

สำหรับการยืดเหยียดแบบค้างนี้ ครูแนนขอแบ่งย่อยเป็นอีก 2 ประเภท คือ

- ทำยืดเหยียดหลังวิ่งทันที คือ สามารถทำได้เลยทันทีเมื่อวิ่งเสร็จ ทำยืดกลุ่มนี้เน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการใช้งาน
- ทำยืดเหยียดหลังวิ่งไม่ทันที คือ ทั้งช่วงระยะการทำหลังจากการวิ่ง ให้ทำช่วงที่สะดวก มีความพร้อมของร่างกายและสถานที่ ทำยืดกลุ่มนี้นอกจากจะช่วยเรื่องการผ่อนคลาย ยังสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ และป้องกันการเกิดอาการบาดเจ็บจากการใช้กล้ามเนื้อ

สำหรับท่ายืดเหยียดต่างๆ ที่ครูแนนคัดสรรและรวบรวมมาให้ในหนังสือเล่มนี้ เป็นท่ายืดเหยียดแบบค้างซึ่งเหมาะสำหรับทำหลังวิ่ง (ไม่ทันที) ผู้อ่านสามารถทำตามเพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดตึงบริเวณต่างๆ และการฝึกฝนท่ายืดเหล่านี้เป็นประจำจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แก่นกระดูกสันหลัง เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และข้อต่อทั่วร่างกาย ช่วยทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ซึ่งเมื่อกล้ามเนื้อของเราแข็งแรง ข้อต่อและกล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่น ก็จะช่วยป้องกันการเกิดอาการบาดเจ็บจากการใช้กล้ามเนื้อ ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการวิ่งของเราดียิ่งขึ้นตามไปด้วย

Tip : ไม่แนะนำให้ทำท่ายืดแบบค้างก่อนการวิ่ง เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายและวิ่งได้ไม่ดีเท่าที่ควร

ท่ายืดเหยียดแบบค้างที่รวบรวมไว้ในเล่ม ครูแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ “ท่ายืดบริหาร/ผ่อนคลายกล้ามเนื้อร่างกายส่วนบน” (Upper Body) และ “ท่ายืดบริหาร/ผ่อนคลายกล้ามเนื้อร่างกายส่วนล่าง” (Lower Body) โดยในส่วนของ Lower Body นั้น แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มย่อย คือ ท่ายืน (Standing Position) ท่านั่ง (Seating Position) และท่านอน (Reclining Position) เพื่อให้ง่ายต่อผู้อ่านในการเลือกฝึกตามความสะดวกของร่างกาย ตามความเหมาะสมของสถานที่หรือพื้นที่อำนวย แม้จะดูเหมือนเป็นการแยกส่วนร่างกายออกจากกัน แต่ในความเป็นจริงแล้ว ในการวิ่งหรือทำกิจกรรมใดๆ ก็ตาม เราใช้ร่างกายและกล้ามเนื้อทุกส่วน ครูแนนจึงอยากแนะนำให้ฝึกท่าบริหารทั้งสองส่วน เพื่อช่วยให้ร่างกายทุกส่วนแข็งแรงและมีความยืดหยุ่น สร้างสมดุลให้กับร่างกาย

UPPER BODY

นักวิ่งส่วนใหญ่จะต้องอาศัยฟอร์มการวิ่ง (อกผาย ไหล่ผึ่ง ลำตัวตรง) และการทรงตัวที่ดี การดูแลเอาใจใส่และให้ความสำคัญร่างกายส่วนบน (บริเวณช่วงลำตัว แผ่นอก แผ่นหลัง ไหล่ และแขน) ด้วยการยืดจะช่วยเสริมประสิทธิภาพการวิ่งเพิ่มขึ้นด้วย



Tip : ผู้อ่านสามารถดูวิดีโอในแต่ละท่าเพิ่มเติมได้ตาม QR Code ที่ปรากฏในหน้านั้นๆ

LOWER BODY

(STANDING POSITIONS, SEATING POSITIONS AND RECLINING POSITIONS)

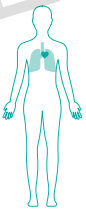
นอกจากฟอร์มการวิ่งที่ดีของนักวิ่งแล้ว การทรงตัวที่ดีของนักวิ่งก็มีส่วนสำคัญไม่น้อย นักวิ่งส่วนใหญ่จะใช้กล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหน้า (Quad) ด้านหลังต้นขา (Hamstring) น่อง (Calves Muscle) สะโพก (Hips) หลัง (Lower Back) และหน้าท้อง (Abdominal Muscle) ในการวิ่ง ดังนั้นหลังจากวิ่งแล้ว กล้ามเนื้อบริเวณจุดต่างๆ เหล่านี้จะถูกใช้งานไปและเกิดอาการเหนื่อยล้า-ตึง ท่ายืดในเล่มที่ครูแนนรวบรวมให้นี้ จะช่วยดูแลกล้ามเนื้อในบริเวณดังกล่าว

- ▶ เทคนิคการฝึกลมหายใจ ถือเป็นส่วนหนึ่งของการทำโยคะ นอกเหนือจากเป็นการรวบรวมสมาธิ ยังช่วยผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ สามารถทำได้ทั้งก่อนวิ่งและหลังวิ่ง เมื่อฝึกเป็นประจำจนคุ้นชินยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการวิ่งเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการวิ่งได้อีกด้วย
- ▶ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจ ไม่ให้หัวใจทำงานหนักจนเกินไป อัตราการสูบฉีดเลือดดีและมีประสิทธิภาพ รวมถึงเพิ่มระดับออกซิเจนในเลือด
- ▶ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของปอด ทำให้ปอดขยายรับและกักเก็บออกซิเจนได้มากและนานขึ้น ช่วยเพิ่มความทนทานของร่างกาย ทำให้วิ่งได้นานขึ้น
- ▶ ช่วยลดอาการเครียดและปรับระดับความดันโลหิต (ในส่วนของ Cardiac Output*)

Note : *Cardiac Output คือปริมาตรของเลือดที่ถูกสูบฉีดออกจากหัวใจห้องล่างซ้ายหรือห้องล่างขวาในระยะเวลา 1 นาที

DO's

โซน : หัวใจและปอด



นั่งขัดสมาธิ จัดวางร่างกายให้อยู่ในท่าที่สบาย ไม่เกร็ง



2



โฟกัสที่มือ
แผ่นอก หน้าท้อง
และใบหน้า

วางมือซ้ายบนแผ่นอกเหนือตำแหน่งหัวใจ มือขวาวางบนหน้าท้องบริเวณสะดือ จากนั้นหลับตาเพื่อผ่อนคลายสายตา หายใจเข้า ยืดแผ่นอกขึ้นไปที่มีมือด้านซ้าย หายใจออก กำหนดลมหายใจลงไปที่มือขวาด้านล่าง เพื่อผ่อนคลายหน้าท้อง กำหนดลมหายใจเข้า-ออกไปมาแบบนี้ ประมาณ 2-3 นาที



UPPER BODY

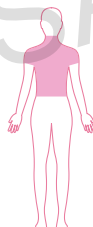
1. Cat - Cow Pose
(BITILASANA MARJARYASANA)
2. Cobra Pose
(BHUJANGASANA)
3. Puppy Dog Pose
(UTTANA SHISHOSANA)
4. Downward Facing Dog Pose
(ADHO MUKHA SVANASANA)
5. Cow Face Pose
(GOMUKHASANA)
6. Bridge Pose
(SETU BANDHA SARVANGASANA)

BENEFITS

- ▶ หลังจากวิ่ง ช่วงแกนกลางจะมีการเหนื่อยล้า ทำนี้จะช่วยลดอาการเหนื่อยล้าบริเวณกล้ามเนื้อรอบๆ แนวกระดูกสันหลัง เช่น ลำคอ หัวไหล่ หน้าท้อง และแผ่นหลัง ซึ่งลมหายใจที่เราเคลื่อนไหวเข้า-ออกในท่านี้ จะช่วยเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของปอดให้ดีขึ้น



โซน : คอ ไหล่
ลำตัวช่วงบน และ
เอว



DO's

ข้อมือและหัวไหล่
อยู่แนวเดียวกัน

1



หัวเข่าและสะโพก
อยู่แนวเดียวกัน

เริ่มต้นที่ท่าคลานเข่า วางมือตั้งฉากกับพื้น ให้ข้อมือเท่าความกว้างของหัวไหล่ ดูให้หัวไหล่และข้อมือเรียงอยู่แนวเดียวกัน สำหรับช่วงล่าง จัดวางสะโพกและหัวเข่าเรียงอยู่แนวเดียวกัน ปลายเท้าชี้ตรงไปด้านหลัง (สำหรับคนที่มือการดึงหรือเจ็บที่หัวเข่า สามารถวางผ้าขนหนูรองที่หัวเข่าได้)



เงยลำคอ
ด้านหน้า
ยืดขยายแผ่นอก

ศีรษะก้ม
โค้งกระดูก
สันหลัง

2

หายใจเข้า เงยศีรษะยืดลำคอและแผ่นอก
พ่อนหน้าท้องลงพร้อมทั้งแอ่นสะโพก
ขึ้นด้านบน

หายใจออก ก้มศีรษะ ส่งคางเข้าหาแผ่นอก
เก็บเขมวหน้าท้อง โค้งกระดูกสันหลัง
ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

DON'T

X



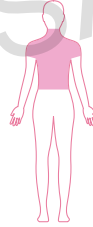
❌ ระวัง! อย่าวางมือลำหน้าช่วงลำตัว และ
อย่ากางเขนและเข่ากว้างจนเกินไป

BENEFITS

- ▶ ทำนี้ช่วยลดอาการเหนื่อยล้าบริเวณช่วงแผ่นอก หัวไหล่ และหน้าท้อง ให้ผ่อนคลายมากขึ้น ลดอาการตึงบริเวณหลังล่าง และช่วยสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อแขน หัวไหล่ กระดูกสันหลัง และกัน ทำยืดที่มีการขยายแผ่นอกนี้ยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจให้แข็งแรงมากขึ้นอีกด้วย



โซน : คอ ไหล่
ลำตัวช่วงบน และ
เอว



DO's

ข้อศอกองเล็กน้อย
ไหล่เปิด
ยืดแผ่นอก



เริ่มต้นที่ท่อนอกว่า วางมือบริเวณใต้หัวไหล่ กางนิ้วมือแยกกว้าง
กางเท้าแยกกว้างประมาณสะโพก ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหลัง

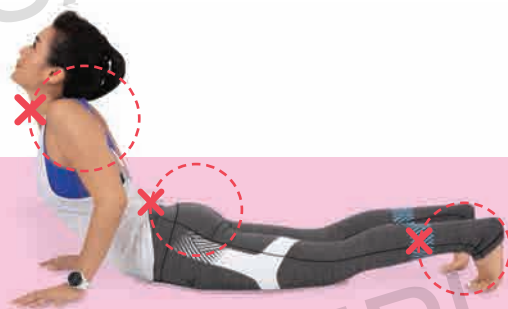
2

ค้างไว้
5-10 วินาที

ค่อยๆ ยกตัวขึ้นโดยการหมุนหัวไหล่ไปด้านหลัง เก็บท่อนแขนแนบข้างลำตัว เขมวหน้าท้อง และสูดลมหายใจเข้า ยึดแผ่นอกขึ้น เมื่อยกตัวขึ้นจนสุดแล้วให้ดึงหัวไหล่ลง สายตามองตรงไปข้างหน้าหรือจะแหงนเงยศีรษะขึ้นก็ได้ หายใจเข้า-ออก ค้างไว้ประมาณ 5-10 วินาที จากนั้นนอกจากท่าโดยการยกสะโพกขึ้นแล้วถอยตัวกลับ

DON'T

X



- ❌ พยายามอย่าเงยศีรษะขึ้นไปด้านบนจนคอด้านหลังพับงอ และอย่ายกเกร็งหัวไหล่
- ❌ พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณสะโพก
- ❌ อย่ากระดกวางปลายเท้าตั้งพื้น