



มุมมองสบายๆ



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพออนไลน์
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ฉบับที่ 3 ปี 2557

กถิตินันท์ นานาอักษร

ยางยืด.....ยืดชีวิต

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ช่อทิพย์ บรมธนรัตน์
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

วิถีชีวิตการดำเนินชีวิตประจำวันในปัจจุบันมีการใช้ชีวิตอย่างเร่งรีบ แข่งขัน แข่งขัน เอรัดเอาเปรียบ แสวงหา รายได้เพื่อเลี้ยงดูตนเอง พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ไม่ได้สัดส่วน ขาดความสมดุล ละเลยและมองข้ามคุณค่าทาง โภชนาการ ไม่คำนึงถึงผลกระทบทางสุขภาพที่นำไปสู่ภาวะโรคต่างๆ ทำให้อาหารที่นิยมและเข้าถึงง่ายที่เกิดจากการขับเคลื่อน โดยอุตสาหกรรมอาหารและการเกษตรข้ามชาติและในประเทศ จากการส่งเสริมการตลาดเพื่อช่วงชิงผลประโยชน์ทางการค้า อาหารฟาส์ฟู้ด อาหารจานด่วน อาหารสำเร็จรูป กึ่งสำเร็จรูป ที่หาได้ง่าย สะดวก และไม่สิ้นเปลืองเวลามาก ทางเลือกใน การบริโภคอาหารค่อยๆลดน้อยลง นิยมอาหารที่มีความเค็มมีเกลือโซเดียมสูงและหวานมากเกินไป กินผักและผลไม้ไม่พอ และ ขาดการออกกำลังกาย และมีความเครียดสะสม ทำให้แบบแผนการเจ็บป่วยและตายเปลี่ยนจากภาวะทุพโภชนาการเป็นภาวะ โภชนาการเกินและโรคอ้วนมากขึ้น และจากโรคติดเชื้อหรือโรคติดต่อทั่วไปเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สามารถป้องกันได้ ที่เกิดจาก ปัจจัยเสี่ยงภายใต้วิถีชีวิตและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป

ปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อวิถีชีวิตของคนมากขึ้นทั้งนี้เป็นผลจากสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่ถูกผลิตคิดค้นขึ้นจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้เข้ามาบั่นทอนกิจกรรมการใช้ แรงกายตลอดจนการเคลื่อนไหวที่จำเป็นต้องใช้แรงกล้ามเนื้อในการประกอบภารกิจลงไปอย่างมากซึ่งเป็นเหตุให้สุขภาพและ ประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกายลดลงและอ่อนแอมากขึ้นนำไปสู่ภาวะการเสื่อมสภาพของร่างกายและจิตใจรวมทั้ง ก่อให้เกิดความบกพร่องในการสร้างภูมิคุ้มกันโรคทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง และโรคไม่ติดต่อเพิ่มขึ้นไม่ว่าจะเป็น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด ความดันโลหิต เบาหวาน โรคอ้วน ข้อเสื่อม ข้อติดรวมทั้งโรคเครียด ซึ่งส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการ ขาดการออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือการใช้แรงกายลดลง ในที่นี้ ผู้เขียนเชิญชวนให้ทุกท่านมาออกกำลังกาย ด้วยยางยืดเพื่อเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการออกกำลังกาย ซึ่งมีราคาไม่แพง สามารถทำเส้นยางยืดได้ด้วยตนเอง สามารถนำไป ใช้ออกกำลังกายได้ทุกที่ได้โดยง่ายและประยุกต์ทำทางได้หลากหลายช่วยพัฒนาสุขภาพ กระชับกล้ามเนื้อ ลดไขมันหรือเสริม สร้างความแข็งแรงได้ ก่อนอื่นต้องมาทำความเข้าใจหลักการ ประโยชน์ การจัดทำอุปกรณ์ยางยืด ท่าทางการออกกำลังกายด้วย ยางยืด และข้อแนะนำ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

หลักการออกกำลังกายด้วยยางยืดหรือ เฟล็กเซอร์ซิส (Flexercise)

รศ.ดร.เจริญ กระบวนรัตน์ กล่าวว่า หลักการของเฟล็กเซอร์ซิส คือ การให้ร่างกายได้ยืดเหยียด เพราะคนเรามัก จะทำงานด้วยท่าทางซ้ำๆ เดิมๆ แต่ไม่ค่อยบริหารกล้ามเนื้อ หนึ่งอย่างทำหน้าทีเป็นแรงต้านที่ทำให้เราต้องออกแรงเอาชนะ กล้าม เนื้อของเราจึงจะแข็งแรง คุณสมบัติของหนึ่งยางคือ ยืดหยุ่นคล้ายคลึงกับการทำงานของกล้ามเนื้อ จึงลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บได้

ดร.คุณัตว์ พิธพรชัยกุล กล่าวว่า หลักการออกกำลังกายด้วยยางยืดควรบริหารกล้ามเนื้อให้ครบทุกส่วน ทั้งส่วนบน ส่วนลำตัวและส่วนล่าง การบริหารกล้ามเนื้อควรปฏิบัติให้สุดการเคลื่อนไหวของข้อต่อ โดยอาจสัมพันธ์กับจังหวะของการหายใจ เข้า-ออกควรปฏิบัติอย่างน้อย 10-15 ครั้งต่อเซต จำนวน 2-3 เซตควรบริหารกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง 3 ครั้งต่อ

สัปดาห์ควรมีการเพิ่มความหนักเบาของการออกกำลังกาย เมื่อเราไม่รู้สึเหนื่อยหรือเมื่อยล้ากล้ามเนื้อ โดยที่ยืดควรมีความยาวประมาณ 120-150 เซนติเมตร หากมีรูปร่างสูงใหญ่ อาจเพิ่มความยาวได้ตามความเหมาะสม การออกกำลังกายด้วยยางยืด มีประโยชน์หลายอย่าง คือ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อและเอ็นข้อต่อ กล้ามเนื้อกระชับได้รูปทรงและสัดส่วนสวยงาม ช่วยเผาผลาญและลดไขมันในร่างกาย ช่วยลดการเสื่อมสภาพของกล้ามเนื้อและกระดูก ป้องกันและลดอาการข้อติด ข้อเสื่อม กระดูกบาง กระดูกพรุน กระตุ้นระบบการย่อยอาหาร การดูดซึม และการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย เพิ่มการเผาผลาญสารอาหารในร่างกาย ป้องกันและลดอาการปวดเข่า ปวดหลัง และอาการปวดตามข้อ เพิ่มบุคลิกภาพในการเคลื่อนไหวและความมั่นใจให้กับตนเอง ทำให้เกิดความสัมพันธ์ ความมั่นคง และการทรงตัวที่ดีในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ รศ. เจริญ กระบวนรัตน์ กล่าวถึงประโยชน์ของฟลิกเซอร์ไซส์ว่าให้ประโยชน์กับคนทุกวัย เสริมสร้างความแข็งแรงให้ร่างกาย และช่วยกระตุ้นพัฒนาการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อและกระดูกในวัยเด็ก ช่วยให้วัยรุ่นมีรูปร่างกระชับได้สัดส่วน และช่วยเพิ่มความหนาแน่นของกระดูก สำหรับวัยผู้ใหญ่ก็ช่วยให้ร่างกายมีทรวดทรงที่ดี ดูอ่อนกว่าวัย บำบัดโรคต่างๆ ได้ ส่งผลต่อการชะลอความเสื่อมสภาพของร่างกายโรคข้อและกระดูกในวัยสูงอายุอีกด้วย

ก่อนจะออกกำลังกายต้องเตรียมอุปกรณ์ก่อน ถ้าจะให้ง่ายที่สุด ก็เอาหนังยางที่ใช้มัดถุงมาร้อยต่อกันให้ยาวประมาณ 150 เซนติเมตร แต่ควรซื้อหลายๆ เส้นเข้าด้วยกันเพื่อเวลาที่ดึงยืดมากๆ ยางจะไม่ขาดง่ายและสร้างแรงต้านได้มากขึ้นด้วย หากไม่มาติดปลายหนังยางทั้งสองข้าง เพื่อเป็นที่จับให้รู้สึกว่ารัดมือ สำหรับคนที่ไม่อยากร้อยยางเองสามารถซื้อแผ่นยางยืดตาม



ร้านอุปกรณ์กีฬาได้

ท่าทางในการออกกำลังกายด้วยยางยืด

โดยแบ่งได้ 3 กลุ่มกล้ามเนื้อ คือ

1. กลุ่มกล้ามเนื้อส่วนบน

ท่าที่ 1 บริหารกล้ามเนื้อหน้าอก หัวไหล่ หลังด้านหน้าและพัฒนาระบบการทำงานของปอดและหัวใจ เริ่มจากยืนตัวตรง แยกขาออกเล็กน้อยใช้มือจับปลายยางยืดทั้งสองข้างไว้ด้านหน้า ยกมือขึ้นระดับหัวไหล่ แขนทั้งสองข้างขนานกับพื้น มือซ้ายและขวาห่างกันประมาณช่วงหัวไหล่ ยืดแขนออกโดยให้ข้อศอกงอเข้าเล็กน้อย ออกแรงดึงยางยืดให้ตั้งเป็นเส้นตรงขนานกับพื้น หายใจเข้าออกช้าๆจนข้อศอกทำมุม 90 องศา หายใจออกเหยียดแขนกลับออกไปในท่าเริ่มต้น (ภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 กล้ามเนื้อหน้าอก ไหล่ด้านหน้า และต้นแขน ด้านหลัง

ท่าที่ 2 บริหารกล้ามเนื้อไหล่และหลัง ยืนตัวตรง แยกขาออกเล็กน้อยใช้มือทั้งสองข้างจับปลายยางยืดไว้ด้านหน้าอกเล็กน้อย จากนั้นยกขึ้นเหนือศีรษะให้สูงกว่าระดับสายตาเล็กน้อยหายใจเข้าเกร็งหน้าท้องและแขนขวาไว้ หายใจออกดึงแขนซ้ายลงมาที่สะโพก หายใจเข้ากลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำอีกข้าง (ภาพที่ 2 - 6)



ภาพที่ 2 กล้ามเนื้อไหล่ด้านหน้า กล้ามเนื้อไหล่ด้านหลัง



ภาพที่ 3 กล้ามเนื้อไหล่ส่วนกลาง แขนเดียวกล้ามเนื้อไหล่ด้านหลังสองแขน



ภาพที่ 4 กล้ามเนื้อไหล่ส่วนกลางแขนเดียวกล้ามเนื้อไหล่ส่วนกลางสองแขน



ภาพที่ 5 กล้ามเนื้อหลังส่วนบน



ภาพที่ 6 กล้ามเนื้อหลังส่วนบน ด้านในและไหล่ ด้านหลัง

ท่าที่ 3 บริหารกล้ามเนื้อแขนด้านหน้าหรือไบเซ็ป ยืนตัวตรงแยกขาออกให้เท่ากับช่วงไหล่ ใช้มือจับปลายยางยืดทั้งสองข้าง ไว้ด้านหลังให้ยางยืดอยู่ต่ำกว่าสะโพก-หายใจ เข้าลึกๆ หายใจออกแล้วออกแรงดึงยางยืดทั้งสองข้างขึ้นไปหาหัวไหล่ พร้อมกับย่อตัวลงช้าๆ ให้แผ่นยางรองอยู่ใต้สะโพก เกร็งต้นแขนค้างไว้ หายใจเข้ายืดตัวกลับมาท่าเริ่มต้น (ภาพที่ 7)



ภาพที่ 7 กล้ามเนื้อต้นแขน ด้านหน้า

ท่าที่ 4 บริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังและกล้ามเนื้อหัวไหล่ด้านหลัง ยืนตัวตรงแยกปลายเท้าออกเล็กน้อยจับปลายยางยืดทั้งสองข้างไว้ แล้ววางมือขวาไว้ที่บนไหล่ซ้ายส่วนมือซ้ายอยู่บริเวณหน้าอกหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกมือซ้ายออกแรงดึงยางยืดลงมาข้างลำตัว เหยียดข้อศอกให้ตรง หายใจเข้างอแขนกลับไปท่าเริ่มต้น ทำซ้ำอีกข้าง (ภาพที่ 8 - 9)



ภาพที่ 8 กล้ามเนื้อต้นแขน ด้านหลัง



ภาพที่ 9 กล้ามเนื้อปลายแขน ด้านหน้าและด้านหลัง

2. กลุ่มกล้ามเนื้อส่วนลำตัว

ท่าที่ 5 กล้ามเนื้อท้องส่วนบน นอนหงายราบ ปลายขาตรงชิดกัน แขนตรง พาดสายยางที่ปลายขาและยืดทั้งสองข้างไว้ข้างลำตัว หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกมือซ้ายออกแรงดึงขึ้นยกลำตัวขึ้นทำนอง และงอข้อศอก (ภาพที่ 10)



ภาพที่ 10 กล้ามเนื้อท้องส่วนบน

ท่าที่ 6 กล้ามเนื้อท้องส่วนล่าง นอนหงายราบ ชันเข่าขึ้น พาดสายยางที่ปลายขาและจับปลายยางยึดทั้งสองข้างไว้ข้างลำตัว หายใจเข้าลึกๆ หายใจออก ยกปลายขาทั้งสองขึ้นเหนือพื้น เข่างอ 90 องศา แล้วยกปลายขาขึ้นอีกให้เข่างอชิดอก (ภาพที่ 11)



ภาพที่ 11 กล้ามเนื้อท้องส่วนล่าง

ท่าที่ 7 กล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง ยืนตรง แยกขาเล็กน้อย ใช้มือจับปลายยางยึดพาดที่ปลายเท้า มือจับปลายยางยึดไว้ทั้ง 2 ข้าง เอียงลำตัวด้านซ้าย และด้านข้างทีละข้าง (ภาพที่ 12)



ภาพที่ 12 กล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง

ท่าที่ 8 กล้ามเนื้อลำตัวด้านข้างและหลังส่วนล่าง นอนหงายราบ ชันเข่าขึ้น พาดสายยางที่ปลายขาและจับปลายยางยึดทั้งสองข้างไว้ข้างลำตัว หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยกปลายขาทั้งสองขึ้นเหนือพื้น เข่างอ 90 องศา แล้วพลิกตะแคงด้านซ้ายและตะแคงด้านขวาทีละข้าง (ภาพที่ 13)



ภาพที่ 13 กล้ามเนื้อลำตัวด้านข้างและหลังส่วนล่าง

3. กลุ่มกล้ามเนื้อส่วนล่าง

ท่าที่ 9 บริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลัง รวมถึงกล้ามเนื้อบริเวณสะโพก กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า ให้ยืนตรง แยกขาเล็กน้อย ใช้มือจับปลายยางยึดพาดที่ปลายเท้า ยกมือด้านขวาและปลายขาเหนือพื้น เข่างอ และข้อสะโพกงอท่ามุม 90 องศา ค้างไว้ 1 นาที หายใจเข้าค่อยๆ แล้วปล่อยแขนลง แล้วทำขาด้านซ้ายเช่นเดียวกับด้านขวา (ภาพที่ 14 ซ้าย) กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง นั่งเก้าอี้ ยกปลายขาขวาขึ้นให้ขาเหยียดตรง ค้างไว้ 1 นาที หายใจเข้าค่อยๆ แล้วปล่อยขาลง แล้วทำขาด้านซ้ายเช่นเดียวกับด้านขวา (ภาพที่ 14 ขวา) กล้ามเนื้อขาด้านหลัง ให้ยืนตรง แยกขาเล็กน้อย ปลายสายยางข้างหนึ่งมัดไว้ที่ขาเก้าอี้ ใช้มือทั้ง 2 ข้างจับที่เก้าอี้ งอขาขวาไปด้าน

หลัง 90 องศา ค้างไว้ 1 นาที หายใจเข้าค่อยๆแล้วปล่อยขาลง แล้วทำขาต้านซ้ายเช่นเดียวกับด้านขวา ดังภาพที่ 13 หรือทำนอนคว่ำ ปลายสายยางสองข้างมัดไว้ที่ขาเก้าอี้แล้วพาดที่ข้อเท้าทั้ง 2 ข้าง ยกปลายเท้าขึ้นบน เข่างอ 90 องศา ค้างไว้ 1 นาที หายใจเข้าค่อยๆแล้วปล่อยขาลง แล้วทำขาต้านซ้ายเช่นเดียวกับด้านขวา กล้ามเนื้อสะโพก ยืนตัวตรงแยกปลายเท้าออกให้กว้างกว่าสะโพกเล็กน้อย ปลายสายยางข้างหนึ่งมัดไว้ที่ขาเก้าอี้ ใช้มือทั้ง 2 ข้างจับที่เก้าอี้ เหยียดขาขวาไปด้านให้ขาตรง ค้างไว้ 1 นาที หายใจเข้าค่อยๆแล้วปล่อยขาลง แล้วทำขาต้านซ้ายเช่นเดียวกับด้านขวา (ภาพที่ 16) กล้ามเนื้อต้นขา ด้านหน้า ให้ยืนตัวตรงแยกปลายเท้าออกให้กว้างกว่าสะโพกเล็กน้อย ปลายสายยางพาดที่เท้าทั้ง 2 ข้าง ใช้มือทั้ง 2 ปลายสายยาง แล้วย่อตัวลง เข่า และสะโพก งอ 90 องศา ค้างไว้ 1 นาที หายใจเข้าค่อยๆแล้วปล่อยเหยียดตัวขึ้น (ภาพที่ 17)



ภาพที่ 14 กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า



ภาพที่ 15 กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง



ภาพที่ 16 กล้ามเนื้อสะโพก



ภาพที่ 17 กล้ามเนื้อต้นขา ด้านหน้า

สรุป การออกกำลังกายด้วยยางยืด สามารถทำได้ทุกที่ ง่ายและประหยัดท่าทางได้หลากหลาย ช่วยพัฒนาสุขภาพ กระชับกล้ามเนื้อ ลดไขมันหรือเสริมสร้างความแข็งแรงได้ สุขภาพดีหาซื้อไม่ได้ ใครอยากได้ต้องมันสร้าง โดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ 30 นาที-1 ชั่วโมง ควรมีการประเมินสุขภาพและสมรรถภาพเบื้องต้น

.....
เอกสารอ้างอิง

คุณัตว์ พิพิธพรชัย. (2553) เทคนิคการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. เอกสารประกอบการบรรยาย โครงการการเสริมสร้างพลังสุขภาพ. 23 มีนาคม 2553 ณ ห้องราชวดี ชั้น 4 โรงแรมทีเคพาเลส กรุงเทพฯ

..... (2554) เทคนิคการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. เอกสารประกอบการบรรยาย โครงการ มสธ. หนุ่มสาวกว่าวัย หัวใจดี. วันที่ 24 มีนาคม 2553 อาคารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

..... (2554) การออกกำลังกายด้วยยางยืด เอกสารประกอบการบรรยายโครงการ มสธ. หนุ่มสาวกว่าวัย หัวใจดี. วันที่ 24 มีนาคม 2553 อาคารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

เจริญ กระบวนรัตน์ (มปป.) การออกกำลังกายด้วยยางยืด. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภราดร เดชสาร (มปป.) เฟล็กเซอร์ไซส์สนุกกับการออกกำลังกายด้วยหนังยาง.สืบค้นคืนวันที่ 9 พฤศจิกายน 2556 จากเว็บไซต์ <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/11509>