

ออกกำลังกาย
ส่วนขา



ด้วยท่า

SQUAT



ท่า SQUAT

ให้ยืนตรง แล้วกางขาออกระดับไหล่ ย่อตัวลงไป คล้ายกับการนั่ง ยกแขนขึ้นเพื่อช่วยทรงตัว โดยน้ำหนักส่วนใหญ่ลงมาที่หลัง หลังจะเป็นแนวตรง ขณะย่อตัวลงจะหายใจออก แล้วหายใจเข้าในท่าขึ้น ต้องระวังไม่ย่อเข้ามาเกินไป ทำให้เข่ารับน้ำหนักเส้นเอ็นตรงมากเกินไป อาจทำให้บาดเจ็บได้

ท่า SUMO SQUAT

ท่านี้เริ่มต้นทำเหมือนท่า SQUAT โดยให้ยืนตัวตรง แยกขาออกให้กว้างกว่าระดับไหล่ของตัวเอง ปลายเท้าแยกออกจากกัน แล้วย่อตัวให้หลังตรง เข่าทำมุม 90 องศา สามารถยืดแขนไปข้างหน้าเพื่อทรงตัว ขณะย่อตัวลงจะหายใจออก แล้วหายใจเข้าในท่าขึ้น



ท่าที่สาม BOX SQUAT

ท่านี้เหมาะกับผู้ที่กำลังเริ่มต้นออกกำลังกาย โดยให้ยืนตัวตรง กางขาออกระดับไหล่ นำกล่องหรือเก้าอี้มาวางด้านหลัง ให้ขาชิดเกือบติดกับกล่อง แล้วค่อย ๆ นั่งลงเหมือนนั่งเก้าอี้หลังตรง แล้วพยายามทรงตัวน้ำหนักให้อยู่บนขาของตัวเองโดยก้นไม่แตะถึงกล่องหรือเก้าอี้ ทำแบบนี้ 10 ครั้ง

ขอขอบคุณข้อมูล : ผศ. นพ.ภาวิทย์ เพียรวิจิตร ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล รายการ Healthy Workout จาก RAMA CHANNEL

ขอขอบคุณศูนย์กีฬารามาธิบดี : จุฑารัตน์ จาตุรนต์พงศา ,บุษราคัม บันดาลบุญ , ปณิตร กองตาพันธ์