

## เคล็ดลับเพิ่มความคล่องตัว... ด้วยการออกกำลังกายแบบ “โยโย่”



พี่หนุ่ม สิทธิพร อานามะวรา

โยโย่ โยโย่...ปวดหลังจัง เข็มขัดรัด รู๊ตึกไม่คล่องตัวเลย...อดิศา  
ได้ยินเพื่อนสนิทที่ทำงานอยู่ใต้ห้างนู่นอะ เธอได้ค้นคว้าแบบนี้เป็นประจำ  
แหละค่ะ จนเธอก็มาชวนดิฉันด้วยความเป็นห่วงไม่ได้ ก็เลยมัดตัวเธอาน นึกทำงาน  
จนเหนื่อยหลังจะเจ็บ โดยไม่สนใจกับสิ่งขำที่เริ่มเสื่อมโทรมลงไปทุกทีๆ

อ่านต่อหน้า 62



#1 Plank



#4 Upward Facing Dog



#3 Warrior



#1 Single Leg



#1 Side Plank



#1 Tree Pose



#1 Swan



#1 Criss Cross



#1 Roll-up



#1 Sitting Angular



#1 Forward Fold

### ศาสตร์เพื่อสุขภาพ ต่อจากหน้า 57

ก็ด้วยใจที่รักเพื่อนและค่ะ จึงรักชวนหรือจะ  
เรียกว่าคล่องตัวก็ได้ ก็ไปทำอะไรที่โหดหรือท้อ  
แค่มา แคลิฟอร์เนีย วิว เบ็คซ์พีเรียซ์ ที่เอสฟานา  
คลับ เพื่อให้เธอได้รู้จักกับการดูแลสุขภาพตัวเองบ้าง  
ด้วยการออกกำลังกายแบบ “โยโย่” (PIYO) ซึ่งเป็นรูปแบบ  
การออกกำลังกายแบบใหม่ที่ผสมผสานระหว่างพิลาทิส  
(PILATES) กับโยคะ (YOGA) คำว่าโยโย่ มาจากคำแรก  
ของ PILATES และ YOGA มาผสมกันค่ะ

การออกกำลังกายเน้นการฝึกสมาธิและการหายใจ  
เข้าไว้ด้วยกัน ส่วนพิลาทิสเน้นการเคลื่อนไหวและ  
การยืดกล้ามเนื้อ ดังนั้น การฝึกโยโย่จะเน้นกล้ามเนื้อ  
บริเวณลำตัว คือ หน้าท้อง ต้นขา สะโพก และแผ่นหลัง  
โดยช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อในระดับลึกให้ยืดและหดตัวอย่าง  
เต็มที่ ด้วยท่าต่างๆและเทคนิคที่กำหนดให้เกิดความแข็งแรง  
และความยืดหยุ่นอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดความสัมพันธ์  
ระหว่างกระดูกและข้อต่ออย่างเหมาะสม ซึ่งจะถูกปรับ  
โครงสร้างให้ได้รูปที่เรานึกอย่างค่อยเป็นค่อยไป จึงเหมาะ  
สำหรับผู้ที่ปวดหลัง ข้อต่อผิดปกติ หรือมีปัญหากระดูกและ  
ข้อต่อเรื้อรัง

นอกจากผลที่ได้คือลักษณะท่าทางหรือบุคลิก  
ที่ดีแล้ว ข้อต่อและเอ็นจะถูกปรับสมดุลให้เข้าที่เข้าทางด้วย



ท่าโยโย่บริหารของพี่หนุ่ม

และตลอดระยะเวลาการออกกำลังกายจะดึงเอาไขมันที่  
ซ่อนอยู่ใต้กล้ามเนื้อไปใช้เป็นพลังงานอย่างเต็มที่ ไขมัน  
ส่วนเกินจึงถูกเผาผลาญให้หมดไป เห็นผลเร็ว! การออก-  
กำลังกายแบบนี้เหมาะสำหรับเพื่อลดไขมันลงลงค่ะ  
แต่ยังคง...ยังมีประโยชน์ต่อยิ่ง ก็คือการเดิน  
โยโย่ด้วยท่าออกกำลังกายคล้ายๆท่าไปแล้ว ยัง  
เสริมการควบคุมระบบการหายใจ โดยหายใจเข้าทางจมูก  
และหายใจออกทางปาก เพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้ดี  
มากขึ้น แต่ไม่ควรเดินด้วยเลนมากกว่าเกิน 30 นาที  
กล้ามเนื้อก็ควรยืดเท่าที่จะยืดได้ หรือทำที่เคลื่อนไหวก็  
ไม่ควรเคลื่อนไหวให้เร็วเกินไป ควรเคลื่อนไหวในขณะ  
ที่กล้ามเนื้อของเราสามารถควบคุมตัวเองได้ก็พอค่ะ

ท่าต่างๆที่นำมาเล่นโยโย่ในแต่ละช่วงก็มีความ  
แตกต่างกันนะคะ การเดินโยโย่สามารถเริ่มเล่นได้ตั้งแต่  
ช่วงวัยเด็กประมาณ 12 ปี หรือผู้ที่สามารถถือสารกัน  
บู๊เรื่องได้ ส่วนในการเดินก็จะไม่เน้นความแข็งแรงของ  
ร่างกายมากนัก แต่จะเน้นที่ความอ่อนตัวมากกว่าจะ  
ส่วนในช่วงวัยหนุ่มสาวการเล่นโยโย่จะเน้นท่าที่เพิ่ม  
สมรรถภาพของกล้ามเนื้อให้แข็งแรงมากขึ้น และผู้สูงอายุ  
หรือผู้ที่ไม่ค่อยออกกำลังกายอย่างเพื่อนคล่องตัวนี้จะ  
การเล่นจะเน้นเพื่อการยืดกล้ามเนื้อได้มีการพัฒนาก็พอ  
ระยะเวลาการเล่นโยโย่โดยทั่วไปแล้วควรเล่นประมาณ 1  
ชั่วโมง จะเป็นช่วงเวลาที่ได้ค่ะ ถ้าเล่นช่วงเช้าเหมาะ  
สำหรับผู้ที่มีอาการนอนหลับ เพราะร่างกายสามารถปรับ  
ได้มากขึ้น แต่ถ้าเล่นช่วงเย็นก็จะเป็นการผ่อนคลาย  
กล้ามเนื้อได้ค่ะ

สำหรับผู้เล่นที่มีปัญหาด้านสุขภาพไม่สมบูรณ์  
ควรได้รับการดูแลหรือรับคำแนะนำในการเล่นจากผู้ฝึกสอน  
อย่างใกล้ชิดดีกว่าค่ะ เพราะผู้ฝึกสอนจะมาให้คำแนะนำที่  
กล้ามเนื้อได้พัฒนา ทำได้คือต้องใช้เวลาหรือวิธี  
ตัวโยโย่ไม่ได้มีที่หน้าหน้าไปตรงบริเวณส่วนนั้น จะใช้การ  
ดึงน้ำหนักบริเวณข้างแทนก็ได้ หรือผู้ที่มีปัญหาบริเวณ  
หัวเข่าในเวลาออกกำลังกายก็ควรหลีกเลี่ยงบริเวณหัวเข่า  
นี่เองมาให้ได้มากที่สุด โยโย่ไม่ได้มีท่าที่ใช้สำหรับพัฒนา

