

# KICK



Kick Fit เป็นคลาสออกกำลังกายแบบศิลปะการป้องกันตัว ที่มีลักษณะการฝึกแบบตัวต่อตัว ซึ่งต้องผ่านการดูแลจากเทรนเนอร์หรือที่เรียกกันว่า PT (Personal Trainer) อนุมัติกัน Fitness Training Manager ชิมิซึกะ Kick Fit มีแบบแผนมาจากกีฬามวย เป็นการผสมผสานเอกลักษณ์ของมวยสากลและมวยไทยเข้าด้วยกัน มีการเคลื่อนไหวผ่านการออกหมัด ซัดต่อย และเตะเตะตืบ ซึ่งการเคลื่อนไหวแบบใช้แรงกายอย่างต่อเนื่องนี้เองทำให้ Kick Fit กลายเป็นการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจ พร้อมนำไปกับการบริการกล้ามเนื้อทั่วทั้งร่างกายในยามเคลื่อนไหว เริ่มต้นจากการอบอุ่นร่างกาย และการออกกำลังกายของส่วนต่างๆ เช่น หัวใจ ปอด ผ่านการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น สะโพก ต้นขา และหน้าท้อง เพื่อความกระชับรูปร่าง จากนั้นจึงต่อยาจุดศูนย์กลางของร่างกายลงก่อนจบคลาส ทั้งหมดนี้คือเหตุผลที่ทำให้ Kick Fit สามารถกระตุ้นการเผาผลาญแคลอรีได้สูงสุดถึง 800 กิโลแคลอรีใน 1 ชั่วโมง

**ประโยชน์ของ Kick Fit**

- ช่วยเพิ่มความรวดเร็วให้กับประสาทสัมผัส ทำให้ส่วนต่างๆของร่างกายเคลื่อนไหวประสานกันได้ดี
- กระตุ้นการทำงานของหัวใจและปอด
- เพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ
- ช่วยผ่อนคลายความเครียดจากชีวิตประจำวันและการทำงาน
- ช่วยลดน้ำหนักและกระชับสัดส่วน
- ทำให้รู้จักศิลปะการต่อสู้ ซึ่งจะช่วยให้ป้องกันตนเองและมั่นใจในการแก้ปัญหาได้ในยามคับขัน

**การเตรียมพร้อมสำหรับ Kick Fit**

นอกจากนี้เตรียมพร้อมสำหรับการฝึกหนักตัวและเชิงมวยแล้ว สิ่งที่ต้องเตรียมสำหรับการเข้าคลาส Kick Fit ประกอบด้วย

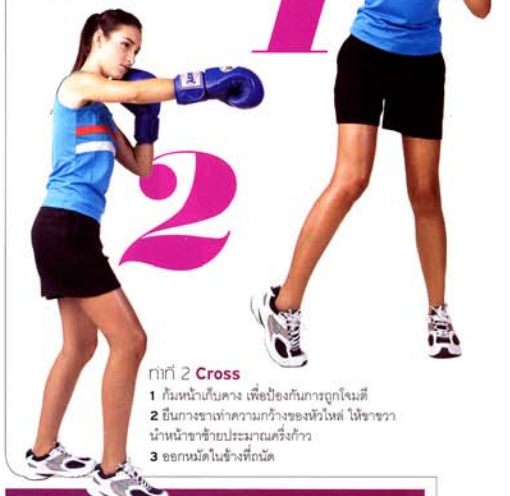
- นวมชกมวย 1 คู่
- ผ้าพันมือ
- รองเท้ากีฬาสีนํ้าตาล เพื่อการเคลื่อนไหวได้สะดวกและป้องกันข้อเท้าพลิก
- ชุดออกกำลังกายที่ซับหนึ่พอได้ดี เคลื่อนไหวร่างกายได้สะดวกและไม่รุงรัง

## เรียนรู้การพิชิตทุกด้วย

ชนวิรัตน์ สุวรรณภูมิ Fitness Supervisor-Master Kick Fit แนะนำให้เราลองดูเครื่องก่อนเข้าคลาส Kick Fit ด้วยการอบอุ่นร่างกายแบบนํ้ามวย เช่น กระโดดเชือก ซอกม จากนั้นลองยกเบาะน้ำหนัก ออกหมัดโหดท่าและต่อหน้าการระงาคู่กัน แล้วจะรู้ว่าการชกมวยมันสนุกขนาดไหนถึง

### ท่าที่ 1 Jab

- 1 ถักหมัดซ้ายให้เหยียดด้วยหมัดขวา
- 2 ยื่นขาขวาด้วยความกว้างของหัวไหล่
- 3 เก็บขา ขันหน้า ตามองตรง ออกหมัดตรงส่งแรงจากลำตัว



### ท่าที่ 2 Cross

- 1 เก็บหน้าเก็บขา
- 2 ยื่นขาขวาด้วยความกว้างของหัวไหล่
- 3 ออกหมัดในข้างที่ถนัด

**ข้อควรระวัง**

แม้ปฏิบัติเทคนิคและการบาดเจ็บอาจเกิดขึ้นได้น้อย เพราะเป็นการฝึกฝนแบบตัวต่อตัว โดยมีเทรนเนอร์ช่วยควบคุมเป็นคู่ชกและดูแลเอาใจใส่ถึงแต่บางครั้งการจับตัวก็สามารถเกิดขึ้นได้ เช่น

- มีการเคลื่อนไหวผิดท่าทางอาจทำให้เกิดการฉีกของข้อต่อ หัวไหล่หรือข้อเข่า
- เกิดการตกลอกของสันหมัดได้ หากไม่ได้พันข้อมือให้เรียบร้อยก่อนใส่นวม หากมีโรคประจำตัว หรืออยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ควรปรึกษาแพทย์ก่อน เพื่อที่จะได้จัดโปรแกรมการฝึกที่เหมาะสมและปลอดภัยไว้

## Fight Club

### ท่าที่ 3 Hook

- 1 ยื่นขาขวาด้วยความกว้างของหัวไหล่
- 2 ถักหมัดตั้งขึ้นให้ศอกเป็นมุมแหลม
- 3 ออกหมัดจากด้านข้างลำตัว
- 4 ส่งแรงจากลำตัวพร้อมเปิดศอก
- 5 ส่งแรงจากลำตัวพร้อมเปิดศอก



### ท่าที่ 4 Upper Cut

- 1 ยื่นขาขวาด้วยความกว้างของหัวไหล่
- 2 ถักหมัดตั้งขึ้น ข้อศอกชิดลำตัว
- 3 ย่อตัวลง ออกหมัดเสียดโดยส่งแรงจากสะโพกเสียดขึ้นด้านบน

## 5

### ท่าที่ 5 Back Kick

- 1 ถักหมัด ยื่นขาขวา ถักน้ำหนักลงที่ขาข้างหนึ่ง
- 2 มิดตัวหนึ่งหลัง พร้อมกับยกขาเตะไปด้านหลัง

## คำศัพท์เกี่ยวกับคลาสออกกำลังกาย Kick Fit ที่จะทำให้เรารู้สึกทึ่งอย่างเหลือเชื่อ

- Jab เป็นการออกหมัดเร็วจากหมัดข้างที่ไม่ถนัด เพื่อหวังผลในการถ่วงน้ำหนัก
- Cross เป็นการออกหมัดจากหมัดข้างที่ถนัดซึ่งรุนแรงเพื่อหวังผลในการตัดกำลังคู่ต่อสู้
- Hook เป็นการออกหมัดคู่จู่โจมทางด้านข้าง มีเป้าหมายที่ปลายศอกและด้านข้างลำตัวคู่ต่อสู้
- Upper Cut เป็นหมัดที่คู่จู่โจม ชกจากด้านล่างขึ้นด้านบน
- Kick Front Push เป็นลูกถีบใช้เท้าซ้ายหรือขวา คู่ต่อสู้และป้องกันการจู่โจม
- Round Kick เป็นการเตะตัดลำตัว
- Front Kick เป็นการเตะตรงขึ้นทางด้านหน้า
- Side Kick เป็นการถีบจากด้านข้าง
- Back Kick เป็นการถีบจากด้านหลัง



## 6

### ท่าที่ 6 Side Kick

- 1 ถักหมัด ยื่นขาขวา
- 2 ยื่นขาข้างขึ้นเตรียมตั้งเตะ
- 3 งอเข่า พร้อมบิดสะโพก
- 4 ส่งแรงเตะจากด้านข้าง

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมและสนุกกับ Kick Fit ได้ที่ California WOW Experience สาขาสุขุมวิท โทร. 0-2627-5999 สาขาอโศก โทร. 0-2660-1999 หรือที่ [www.calliforniawow.com](http://www.calliforniawow.com)

● อภิญญา พันธุ์สุวรรณ