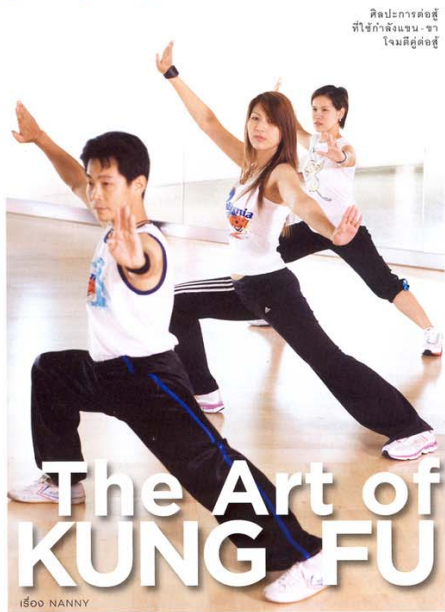


get sporty



The Art of KUNG FU

ศิลปะการป้องกันตัวแบบจีน พักความแข็งแรงและยืดกล้ามเนื้อ พัฒนาความสมดุลของร่างกาย รวมทั้งความสงบนิ่งของจิตใจ

เคยดูหนังไทยที่นางเอกสาวน้อยไซริมีไม่ลายมือที่กระโดดและต้อย ทำให้นึกถึงศิลปะการป้องกันตัวอย่างเทควันโด ยูโด และกังฟู พอได้ยินคำว่า **แคทไฟร์เนีย ว้าว เอ็กซ์พีเรียนซ์** เปิดคลาสใหม่ คือ กังฟู อันจึงอาสาเข้าไปสังเกตการณ์ที่สาขาสยามพารากอน

ท่าเบ็ดกังฟู

ครูพร-สุนทร จารุมบุญธรรม เล่าที่มาว่า ปริญญาตรีศึกษาวชิราวุธอินเดียน เดินทางยังวัดเส้าหลิน ประเทศจีน ช่วงหน้าหนาว เห็นพระในวัดอ่อนแอ จึงคิดทำออกกำลังกายเลียนแบบสัตว์ 5 ประเภท พัฒนาต่อเนื่องเป็นกระบวรท่า ซึ่งต่อมากลายเป็นท่าออกกำลังกายที่เผยแพร่ทั่วประเทศจีน เรียกว่า "วูซู"

ศิลปะการต่อสู้ที่ใช้กำลังแขน-ขาโจมตีคู่ต่อสู้

(Wushu) แปลว่าวิทยายุทธ์ แต่คนไทยเรียก "กังฟู" (Kung Fu) เป็นศิลปะการต่อสู้ที่ใช้กำลังจากกล้ามเนื้อแขน-ขาโจมตีคู่ต่อสู้ หายใจเข้าขณะรวมพลังหายใจออกขณะปล่อยพลังหรือโจมตี

กระบวนการกังฟู

ครูพรเริ่มจากท่าทำกังฟูแต่ละชุดต่อเนื่องเป็นตัวอย่าง จากนั้นผู้ร่วมคลาสเริ่มพร้อมด้วยกายยืนแยกเท้ากว้างเท่าไหล่ งอเข่า ยกแขนขึ้นข้างหน้าระดับไหล่ แล้วลดมือลง

พอออร์นย์ร่างกายได้ที จึงเริ่มปล่อยหมัดขวา ยืนหันซ้าย ก้าวขวาซ้ายไปข้างหน้า เหยียดขาขวาไปข้างหลัง กำหมัดทั้งสองไว้ข้างเอวในลักษณะหงายมือ แล้วปล่อยหมัดขวาไปข้างหน้าสุดแรงโดยฝ่ามือ จากนั้นสลับปล่อยหมัดซ้าย **เคล็ดลับการปล่อยหมัดให้แรงอยู่ที่ก่อนปล่อยให้กดหมัดลงเล็กน้อย**

ฝึกจนมาถึงท่าเตะ ครูพรโชว์ท่ากระโดดเตะหมุนตัวเหมือนในหนังจีนกำลังภายใน แต่ผู้เริ่มต้นอย่างเราๆ เพียงฝึกจังหวะเตะ โดยเหยียดขาตั้งและเตะสูงเท่าที่ทำได้

ท่ากังฟูทั้งหมดแบ่งเป็น 4 ตอน หนึ่งตอนประกอบด้วย 5-6 ท่าเรียงเรียงอย่างต่อเนื่อง เริ่มจากท่าง่ายไปถึงท่ายาก ใช้เวลาฝึก 60 นาที

รูปร่างสมส่วน

เคล็ดลับรูปร่างกายทุกส่วนอย่างต่อเนื่องสัมพันธ์กัน ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส หากฝึกสม่ำเสมอช่วยเผาผลาญไขมัน ทำให้กล้ามเนื้อกระชับ นอกจากนี้ยังเป็นศิลปะการแสดงสำหรับใช้ศึกษาของร่างกาย ได้รับความยอมรับว่าเป็นกีฬาสากล และจะมีการแข่งขันกังฟูในโอลิมปิกครั้งแรกในปีนี้



ปล่อยหมัดโจมตีคู่ต่อสู้

"เคล็ดลับรูปร่างกายทุกส่วนอย่างต่อเนื่องสัมพันธ์กัน ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส พลังมาเสมอช่วยเผาผลาญไขมัน ทำให้กล้ามเนื้อกระชับ"

เสียวฟ้าและอุบรณ

สวมเสื้อยืด กางเกงวอร์ม และรองเท้าผ้าใบพื้นเรียบ เพื่อใช้ฟิตเนส เต็มที่ สำหรับผู้ฝึกงานจำนวน มีการใช้อุปกรณ์อย่างตาบและตีพร้อมด้วย

ก๊าก:

หากฝึกตามครูผู้สอนที่มีประสบการณ์ สามารถฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เสียบาดเจ็บ ผู้เริ่มต้นควรเริ่มจากท่าพื้นฐาน เมื่อกล้ามเนื้อแขนและขาแข็งแรงจึงพัฒนาสู่ท่าที่ยากขึ้น ซึ่งต้องอาศัยเวลา ซึ่ขึ้นอยู่กับศักยภาพ ความตั้งใจ และพรสวรรค์ของแต่ละคน

เหมาะกับผู้ทุกเพศทุกวัย

ฝึกได้ทั้งชายและหญิง ตั้งแต่เด็กอายุ 9-18 ปี ผู้ใหญ่อายุ 50 ปี ขึ้นไปสนใจใคร่รู้มีพื้นฐานการเขียนกึ่งฟุนมาก่อน

ต่ำใจง่าย

หญิงเก่งสาวแกร่งที่อยากลอง เพียงสมัครเป็นสมาชิกแคทไฟร์เนีย ว้าว เอ็กซ์พีเรียนซ์ สามารถเข้าคลาสกังฟูได้

special for shape readers!

ผู้อ่าน 30 ท่านแรกที่โทรมา ฝ่ายประชาสัมพันธ์แคทไฟร์เนีย ว้าว เอ็กซ์พีเรียนซ์ โทร 0-2632-1255 ต่อ 1157 รับบัตร 2-Week VIP Pass มูลค่า 5,600 บาท เพื่อทดลองคลาสกังฟูและใช้บริการสวนฟิตเนสที่แคทไฟร์เนีย ว้าว เอ็กซ์พีเรียนซ์ ทุกสาขา



shape votes	ความสนุก	ความฟิต	ความเสี่ยง
	7/10 ทดสอบไหวหวั่น ความจำและความว่องไว	8/10 ออกแรงกล้ามเนื้อทุกส่วน โดยเฉพาะแขน ขา หน้าท้อง	4/10 มีกตามครูผู้สอนตามขั้นตอน ช่วยลดความเสี่ยงบาดเจ็บ

ขอขอบคุณ แคทไฟร์เนีย ว้าว เอ็กซ์พีเรียนซ์ สาขาพารากอนคลับ โทร. 0-2627-5999

fitness q+a



ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอควบคู่กัน ฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อ

- การออกกำลังกายที่ช่วยบริหารปอดและหัวใจให้แข็งแรง เรียกว่า การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ เช่น เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ ฯลฯ
- การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นการออกกำลังกายที่อาศัยแรงต้าน ซึ่งมาจากอุปกรณ์ยกน้ำหนักหรือน้ำหนักตัวเรา เช่น ฮิตอัพ วิดพื้น ฯลฯ ช่วยในเรื่องความหนาแน่นของมวลกระดูก ทำให้โครงสร้างเฟิร์ม
- การบริหารความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ เช่น การฝึกโยคะ พิลาทิส หรือยืดเหยียด เพื่อเพิ่มระยะการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ลดโอกาสในการบาดเจ็บจากปัญหาข้อต่อติดและการเสื่อมสภาพของข้อต่อ

ไม่ควรออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอเพียงอย่างเดียวจนรู้สึกเหนื่อยเกินไปและไม่เหลือเวลาสำหรับฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ คำแนะนำคือ ถ้าคุณสามารถออกกำลังกายสัปดาห์ละ 6 วัน วันละชั่วโมง

ออกกำลังกายแค่ไหนจึงพอดี

โดย SUZANNE SCHLOSBERG

จริงหรือเปล่าที่ว่า หากออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอมากไปทำให้ระบบเผาผลาญทำงานช้าลง และควรแบ่งตารางออกกำลังกายระหว่างการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอและการยกน้ำหนักอย่างไรดี

ไม่มีข้อพิสูจน์ว่า ออกกำลังกายวันละ 60 นาที ทำให้กระบวนการเผาผลาญทำงานช้ากว่าวันละ 30 นาที ตามหลักที่ถูกต้อง การออกกำลังกายวันละ 30 นาที เพียงพอที่จะลดความเสี่ยงจากโรคภัยไข้เจ็บหลายอย่าง แต่หากต้องการลดน้ำหนัก จำเป็นต้องออกกำลังกายให้ได้วันละ 60 นาที (หยุดพักเป็นช่วงได้) การออกกำลังกายที่ตีความทำให้เกิดความสมดุลระหว่างการออกกำลังกายทั้งสามประเภท ซึ่งมีวัตถุประสงค์แตกต่างกัน คือ

ตัวอย่างโปรแกรมการออกกำลังกาย 3 ประเภท

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
ฝึกกล้ามเนื้อคาร์ดิโอ	ฝึกกล้ามเนื้อคาร์ดิโอ	ฝึกกล้ามเนื้อคาร์ดิโอ	ฝึกกล้ามเนื้อคาร์ดิโอ	ฝึกกล้ามเนื้อคาร์ดิโอ	ฝึกกล้ามเนื้อคาร์ดิโอ
คาร์ดิโอ	ยืดเหยียด	คาร์ดิโอ	ยืดเหยียด	คาร์ดิโอ	ยืดเหยียด
ยืดเหยียด	-	ยืดเหยียด	-	ยืดเหยียด	-

หมายเหตุ การออกกำลังกายแต่ละประเภท สามารถเลือกใช้กิจกรรมได้หลากหลายรูปแบบ เช่น ฝึกกล้ามเนื้อโดยใช้เวทเทรนนิ่ง อุปกรณ์ หรือใช้น้ำหนักตัว ฝึกคาร์ดิโอโดยใช้การเดิน วิ่ง กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก ฯลฯ หรือใช้กิจกรรม ฯลฯ มีเพียงข้อควรระวังคือ พิลาทิส หรือยูคีริติก ฯลฯ โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับตนเอง

ขอขอบคุณ **รองศาสตราจารย์เจริญ กระบวนรัตน์**

THE NO.1 WOMEN'S GUIDE TO HEALTH & BEAUTY

SHAPE

15 เมนูสุดอร่อย สุขภาพดี-ไม่มีโรค

4 เคล็ดลับพิลาทิสฉบับประจำกาย

รวมทริคกับดีวีดีง่ายๆ p. 30

NEW EXERCISE ยางยืดพิลาทิสคุณระเบียบใน 6 สัปดาห์!

"พอลต้า" เพช วัชรินธรเรียกชิบสไลด์

MUST-READ! วิตามินที่ผู้หญิงทุกคนควรกิน

แวนกันแดดที่ดูไปแล้วรอดแก่ & ตูตี่สุดๆ

SHAPE RUN '08 สิ่งที่คุณควรรู้ p. 65

AMARIN BOOK FAIR 30 ก.ค. - 3 ส.ค. ที่ศูนย์ฯ สลิดทิพย์