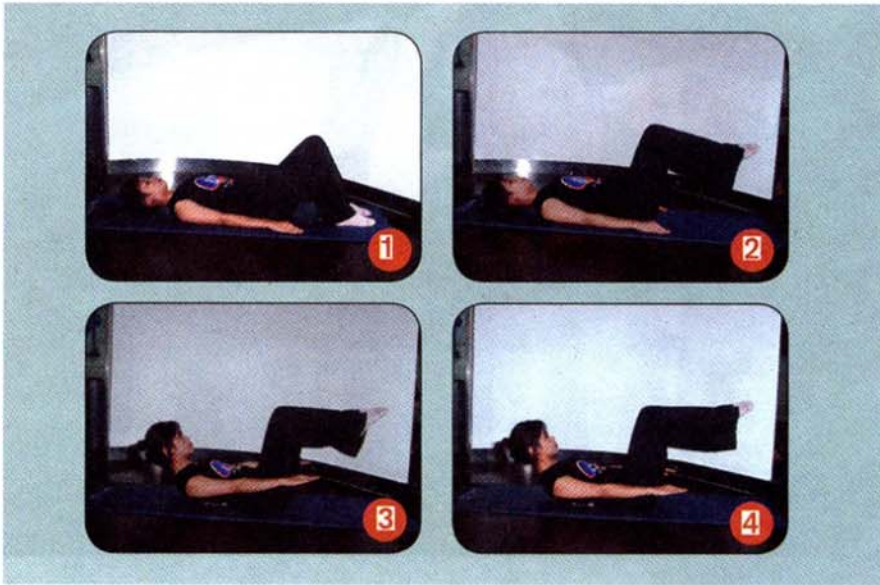


ฝึกพิลาทัส ด้วย

MATWORK

สำหรับคนที่มีความและพื้นที่น้อยให้ใช้สอยจำกัด วิธีออกกำลังกาย พิลาทัสอย่างรวบรัดและเห็นผลที่ใช้เวลาเพียงสั้นๆ ไม่ถึงครึ่งชั่วโมงต่อวัน น่าจะเป็นทางออกให้โครงสร้างกล้ามเนื้อได้ยืดเส้นยืดสาย และกลายร่างเป็นความเพรียวงาม ที่สำคัญยังช่วยให้ข้อต่อต่างๆ เคลื่อนไหวและยืดหยุ่นได้ดี ทั้งเสริมสร้างระบบหมุนเวียนของเลือด รวมถึงสมาธิให้ดีขึ้น

โดยเทรนเนอร์ที่แคลิฟอร์เนีย ว้าว เอ็กซ์พีเรียนซ์ แนะนำว่า "การเล่นพิลาทัสเป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้สมาธิควบคุมท่าบริหาร ดังนั้นผู้เล่นควรฝึกสมาธิและกำหนดลมหายใจแบบพิลาทัสให้ถูกต้องคือ หายใจเข้าทางจมูก กรีดหน้าท้อง หายใจออกทางปาก เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากการฝึกมากที่สุด"



ทำนับร้อย (Hundred) เพิ่มความแข็งแรงและกระชับกล้ามเนื้อแนวขวางบริเวณหน้าท้อง

1. นอนหงาย งอเข่ายกขึ้น ข้อเท้าเหยียด ปลายเท้าจุ่มเล็กน้อย แขนแนบลำตัว คอว่าฝ่ามือลง จัดสะบักให้คงที่
2. ยกเข่าทั้งสองขึ้นให้เป็นแนวตรงกับสะโพก น่องขนานกับพื้น ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า แขนวางข้างลำตัว
3. แขนงอแล้วยกศีรษะกับไหล่ขึ้นจากพื้น แขนลอยจากพื้นเล็กน้อย ฝ่ามือคว่ำ
4. ตีแขนขึ้นลงอย่างรวดเร็ว หายใจเข้าและออกอย่างละ 5 ลมหายใจ นับเป็น 1 ครั้ง ทำทั้งหมด 10 ครั้ง จะเท่ากับ 100 ลมหายใจ จึงเรียกทำนี้ว่า 'นับร้อย'



ท่าตะแคง (Single leg stretch) ช่วยให้ต้นขาเพรียวกระชับและหน้าท้องแข็งแรง

1. นอนหงาย งอเข่ายกขึ้น ข้อเท้าเหยียด ปลายเท้าจุ่มเล็กน้อย แขนแนบลำตัว คอว่าฝ่ามือลง จัดสะบักให้คงที่ หายใจเข้า
2. หายใจออก เหยียดขาข้างหนึ่งออกไปเป็นมุมทแยงกับพื้น เลื่อนมือด้านนอกไปที่ข้อเท้า มือด้านในมาที่เข่าของขาข้างที่งออยู่
3. เริ่มสลับขาและมือ เหยียดขาอีกข้างหนึ่งให้เต็มที่ เปลี่ยนมือ มาที่ขาข้างที่งออยู่ ทำซ้ำ 8-10 ครั้ง

