

เดลินิวส์

DAILY NEWS

ฉบับที่ 21,492 วันเสาร์ที่ 16 สิงหาคม พ.ศ. 2551

อ่านความจริง อ่านเดลินิวส์



พิลาทีสเพื่อว่าที่คุณแม่



รับความนิยมคือแอโรบิก ที่ไม่หนักเกินไป, ว่ายน้ำ และเล่นโยคะ ซึ่งคุณเคยมากขึ้นในปัจจุบัน ล่าสุดที่แคลิฟอร์เนีย วัว เอ็กซ์พีเรียซ์ ลาซาสิลิม นำเสนอ พิลาทีส สำหรับคนท้อง คลาสการออกกำลังกายใหม่เพื่อเสริมความแข็งแรงให้คุณแม่โดยเฉพาะ สร้างความแกร่งให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เพื่อความพร้อมในการคลอดลูก ซึ่งเทรนเนอร์ได้รับการอบรมและเรียนรู้เกี่ยวกับสรีระของคุณแม่เป็นอย่างดี

อารีย์ สุทธิศักดิ์โสภณ ผู้จัดการแผนกพิลาทีส ประจำแคลิฟอร์เนีย วัว เอ็กซ์พีเรียซ์ สิสม บอกว่าร่างกายผู้หญิงตั้งครรภ์เปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ทั้งโครงสร้างของกระดูกและฮอร์โมน การเตรียมความพร้อมให้คุณแม่จึง



สำคัญมาก พิลาทีสเป็นศาสตร์สแกนการเคลื่อนไหวกับลมหายใจ เป็นศาสตร์แห่งการควบคุม ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เนื่องจากต้องมีการเกร็งกล้ามเนื้อตลอดเวลา กระชับสัดส่วน ผิวกายหายใจเข้า-ออก เพื่อเพิ่มออกซิเจนทำให้ร่างกายสดชื่น ทำให้ลำตัวตรง เมื่อนำมาใช้กับผู้ตั้งครรภ์สามารถช่วยเสริมความแข็งแรงกล้ามเนื้อช่วงลำตัว หลังส่วนล่าง อุ่นเชิงกรานเป็นพิเศษ



อาพิตอร์ 3

6 มื้อก่อนหากเอ่ยถึงการออกกำลังกายสำหรับสตรีมีครรภ์ มักมีเสียงคัดค้านด้วยเกรงจะเป็นอันตรายกระทบกระเทือนต่อทารกในครรภ์ แต่ปัจจุบันจากการศึกษาหลายทางพบว่า การออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์อย่างต่อเนื่อง สามารถช่วยให้คลอดบุตรได้ง่ายขึ้น และเสริมสุขภาพผู้เป็นแม่ให้แข็งแรง ลดปัญหาการปวดหลังปวดเอวเนื่องจากน้ำหนักตัวที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ลดการบาดเจ็บจากการคลอด

ดังนั้น ถึงแม้เป็นว่าที่คุณแม่ก็ไม่จำเป็นต้องหนีห่างจากการออกกำลังกาย

ทั้งนี้การที่คุณแม่แต่ละคนจะออกกำลังกาย ในเบื้องต้นควรปรึกษาแพทย์ถึงความพร้อมและสมบูรณ์ของร่างกาย ตลอดจนเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสม วิธีหลัก ๆ ส่วนใหญ่ที่ได้



ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรง

ท่าทางในการฝึกไม่ได้แตกต่างจากพิลาทีสธรรมดา เพียงแต่เลือกท่าที่ไม่ยากและไม่เป็นอันตราย ซึ่งเมื่อเล่นไป 5-10 ครั้งจะเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อ

ผู้หญิงตั้งครรภ์น้ำหนักตัววิ่งไปด้านหน้า ทำให้ไหล่ห่อหลังแอ่น เมื่อฝึกพิลาทีสแล้วช่วยให้มีบุคลิกภาพดีขึ้น กล้ามเนื้อ

เฉพาะทำนอนตะแคงเท่านั้น เพราะช่วยให้การหายใจดีขึ้น และควรหยุดในเดือนที่ 9

การเล่นแต่ละครั้งครึ่งชั่วโมงไม่เกิน 1 ชั่วโมง ช่วงพักแต่ละท่าอยู่ที่ 1-2 นาที ซึ่งพักนานกว่าการเล่นปกติเพราะคนท้องต้องแบ่งปันลมหายใจให้ลูก อีกทั้งต้องให้กล้ามเนื้อได้พักบ่อย ๆ ผ่อนคลายไม่เช่นนั้นจะเป็นตะคริว โดยเล่นกับเครื่องหรือใช้อุปกรณ์อย่างลูกบอลก็ได้

ก่อนการเล่นทุกครั้งต้องวอร์มร่างกายเสมอ งดอาหารก่อน 1 ชั่วโมง ดื่มน้ำให้เพียงพอ สวมเสื้อผ้าที่สบายอยู่ในห้องอากาศถ่ายเทสะดวก หากมีปัญหาเกี่ยวกับระบบหายใจ ความดันโลหิตสูงขึ้น ตะคริว มีการบวมบริเวณข้อต่อ มือ ใบหน้า มึนงง คลื่นไส้ อาเจียน เหนื่อยลมมากไป หรือเจ็บบริเวณท้องให้หยุดเล่นทันที

ที่สำคัญต้องเล่นโดยมีเทรนเนอร์ตลอด เพื่อแนะนำท่าทางการเล่นที่ถูกต้อง. **จิราภรณ์**

0691100