

แกว่งแขนลดพุง

แกว่งแขนลดพุงได้อย่างไร?

การบริหารร่างกายด้วยการแกว่งแขนนี้เป็นศาสตร์ของแพทย์แผนจีนที่สืบทอดต่อกันมานานหลายพันปีแล้ว เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายและยังทำได้ทุกเวลาที่ต้องการ ไม่ต้องมีอุปกรณ์ใดๆ อีกด้วย ซึ่งเกิดจากแนวคิดที่ว่า การที่คนเราป่วยหรือรู้สึกไม่สบายเนื้อไม่สบายตัว เป็นเพราะเลือดไหลเวียนไม่ดี



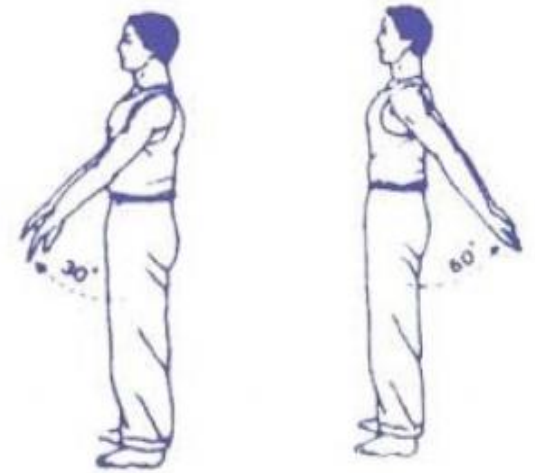
อย่างเช่น พนักงานออฟฟิศที่ต้องนั่งทำงานอยู่วันละหลายชั่วโมง แทบไม่ได้ลุกไปไหน แต่หากได้ลุกขึ้นมายืดเส้นยืดสาย บิดขี้เกียจสักครู่ เราจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัดก็เหมือนกับว่า เราทำให้เลือดลมหมุนเวียนได้ดีขึ้นนั่นเอง เมื่อเลือดลมในร่างกายเดินสะดวกขึ้น ก็จะช่วยบรรเทาโรคร้ายได้นั่นเอง

วิธีการแกว่งแขน



- ยืนตรงเท้าสองข้างแยกออกจากกันให้มีระยะห่างเท่ากับหัวไหล่
- ปล่อยมือสองข้างลงตามธรรมชาติอย่างเกร็ง ให้นิ้วมือชิดกัน หันอุ้งมือไปด้านหลัง
- หดท้องน้อยเข้า เอวตั้งตรงเหยียดหลัง ผ่อนคลายกระดูกลำคอ ศีรษะ และปาก ผ่อนคลายตามธรรมชาติ
- จิกปลายนิ้วเท้ายึดเกาะพื้นส้นเท้าออกแรงเหยียดลงบนพื้นให้แน่น ให้แรงจนกล้ามเนื้อ โคนเท้า โคนขา และท้องตึง ๆ เป็นใช้ได้
- บั้นท้ายควรให้งอขึ้นเล็กน้อย ระหว่างบริหารต้องหดกันหรือขมิบทวารหนัก

- ตามองตรงไปจุดใดจุดหนึ่งจุดเดียวสลัดความคิด ฟุ้งซ่าน กังวล ออกให้หมด ทำสมาธิให้รู้สึก อยู่ที่เท้า
 - แกว่งแขนไปข้างหน้าเบาหน้อย ทำมุม 30 องศา กับลำตัว แล้วแกว่งไปหลังแรงหน้อย ทำมุม 60 องศา กับลำตัว จะทำให้เกิดแรงเหวี่ยง นับเป็น 1 ครั้ง โดยปล่อยน้ำหนักมือให้เหมือนลูกตุ้ม
- แกว่งแขนไป-มา โดยเริ่มจากทำวันละ 500 ถึง 1,000-2,000 ครั้ง ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 30 นาที



ประโยชน์ของการแกว่งแขน

หากทำติดต่อกันสัก 10 นาที จะให้ประโยชน์ในเรื่องของการออกกำลังกาย คือช่วยให้เลือดลมหมุนเวียนได้ดีขึ้น สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น ทำให้อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน แต่หากต้องการบรรเทาโรคภัยไข้เจ็บให้ได้ผล ก็ต้องทำติดต่อกันในระยะเวลานานกว่านั้น และทำบ่อย ๆ ทุกวันได้ยิ่งดี เพราะจะช่วยบรรเทาอาการต่าง ๆ เช่น

- ลดการสะสมของไขมัน
- ลดความดันโลหิตสูง
- ช่วยลดความเครียด
- ช่วยให้ร่างกายรู้สึกกระปรี้กระเปร่า
- ลดอาการปวดบ่า คอ ไหล่ จากการทำงาน
- แก้โรคออฟฟิศซินโดรม
- ลดน้ำตาลในเลือด
- ลดโอกาสการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ช่วยชะลอการเสื่อมของเข่า

เดินขึ้น-ลงบันได

การออกกำลังกายโดยการขึ้นบันไดเป็นการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน โดยการขึ้นบันไดประมาณ 15 นาที จะมีการเผาผลาญพลังงานประมาณ 150 แคลอรีต่อครั้ง



ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบขึ้น-ลงบันได

- เป็นการออกกำลังกายแบบ aerobic หัวใจจะแข็งแรง
- กล้ามเนื้อต้นขา น่องและก้นจะแข็งแรง
- สามารถออกกำลังกายในร่ม
- มีอาการปวดข้อน้อยกว่าการวิ่ง
- การขึ้นบันไดสำหรับหญิงวัยทอง ช่วยเสริมสร้างกระดูกได้ด้วย
- เดินขึ้นบันได แทนการใช้บันไดเลื่อนหรือลิฟต์ เป็นการช่วยชาติประหยัดพลังงาน มุมมองใหม่ในการออกกำลังกาย



ลดพุง ลดอ้วน ลดโรค
ลดพุง ลดอ้วน ลดโรค



สำนักงาน ทต.คลองแสนแสบ

โทรศัพท์ ๐๓๘-๕๒๔-๐๕๐