

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “แกว่งแขนลดโรค”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ ปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุหลาย ๆ ท่านไม่อยากออกกำลังกายนั้นคือ ไม่มีสถานที่ ไม่มีอุปกรณ์ ไม่มีชุดออกกำลังกาย อากาศไม่เป็นใจ ฯลฯ แต่การออกกำลังกายต่อไปนี้ ไม่ต้องกังวลถึงปัจจัยใด ๆ อีกต่อไป เพราะวิธีออกกำลังกายที่ง่ายที่สุดสำหรับผู้สูงอายุนั้นก็คือ “การแกว่งแขน” ครับ/คะ

การบริหารร่างกายง่าย ๆ ด้วยการแกว่งแขนดีต่อสุขภาพอย่างมาก ส่งผลให้เลือดลมภายในไหลเวียนได้สะดวก ช่วยให้ต่อมน้ำเหลืองไหลเวียนไปทั่วร่างกายได้ดีขึ้น ลดการสะสมไขมัน พุงยุบ แขนยังช่วยลดการปวดคอ ป่า ไหล่ได้อีกด้วย แม้ว่าการแกว่งแขนผู้สูงอายุอาจรู้สึกว่าเป็นการใช้กำลังของกล้ามเนื้อแขน แต่การแกว่งแขนช่วยให้ร่างกายได้ออกกำลังกายโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ช่วงล่างถึง 12 มัด ที่เกิดจากการยืนรักษาสมดุล ไม่ต่างอะไรกับการออกกำลังกายโดยการเดิน เพราะมีการแกว่งแขนเหมือนกัน เพียงแต่ไม่ได้เคลื่อนที่ไปข้างหน้า การทำกายบริหารแกว่งแขนนั้น สามารถแก้ไขเลือดลมและเปลี่ยนแปลงสภาพของร่างกายได้ และเมื่อเราทำให้เลือดลมเดินสะดวก ไม่ติดขัดแล้ว โรคภัยทั้งหลายก็จะหายไปเอง

สำหรับวิธีการแกว่งแขนที่ถูกต้อง มีดังนี้ 1.ยืนตรง เท้าสองข้างแยกออกจากกันให้มีระยะห่างเท่ากับหัวไหล่ 2.ปล่อยมือสองข้างลงตามธรรมชาติ อย่าเกร็ง ให้นิ้วมือชิดกัน หันอุ้งมือไปข้างหลัง 3.หดท้องน้อยเข้า เอวตั้งตรง เขยียดหลัง ผ่อนคลายกระดูกสันหลัง คีรีชะ และปาก ผ่อนคลายตามธรรมชาติ 4.จิกปลายนิ้วเท้ายึดเกาะพื้น สันเท้าออกแรงเหยียบลงบนพื้นให้แน่น ให้แรงจนกล้ามเนื้อโคนเท้า โคนขา และท้องตึง ๆ เป็นใช้ได้ 5.บั้นท้ายควรโหน่งขึ้นเล็กน้อย ระหว่างบริหารต้องหดกันหรือขมิบทวารหนัก คล้ายยกสูงให้หดเข้าไปในลำไส้ 6.ตามองตรงไปจุดใดจุดหนึ่ง สลัดความคิดฟุ้งซ่าน ความกังวล ออกให้หมด ทำสมาธิให้ผู้รู้สึกอยู่ที่เท้า 7.แกว่งแขนไปข้างหน้าเบา ๆ ทำมุม 30 องศากับลำตัว แล้วแกว่งไปหลังแรงขึ้น ทำมุม 60 องศากับลำตัว จะทำให้เกิดแรงเหวี่ยง นับเป็น 1 ครั้ง โดยปล่อยน้ำหนักมือให้เหมือนลูกตุ้ม แกว่งแขนไป-มา โดยเริ่มจากทำวันละ 500 ถึง 1,000-2,000 ครั้ง ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 30 นาที ครับ/คะ

ท่านผู้ฟังครับ/คะ อย่างไรก็ตามการแกว่งแขนเป็นภาพลวงตาว่าใช้กำลังแขน แต่ที่จริงเราได้ออกกำลังกายโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านล่างถึง 12 มัด เช่น กล้ามเนื้อสะโพก กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลัง กล้ามเนื้อส่วนน่องด้านสันหน้าแข้งและน่องด้านหลัง กล้ามเนื้อที่ฝ่าเท้า ครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “แกว่งแขนลดโรค”

เรียบเรียงโดย ขนิษฐา ยิ้มดี / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ