

แกว่งแขนลดพุงได้อย่างไร?

การบริหารร่างกายด้วยการแกว่งแขนนี้เป็น
ศาสตร์ของแพทย์แผนจีนที่สืบทอดต่อกันมานาน
หลายพันปีแล้ว เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ง่าย
และยังทำได้ทุกเวลาที่ต้องการ ไม่ต้องมีอุปกรณ์ใดๆ
อีกด้วย ซึ่งเกิดจากแนวคิดที่ว่า การที่คนเราป่วย
หรือรู้สึกไม่สบายเนื้อไม่สบายตัว เป็นเพราะ
เลือดไหลเวียนไม่ดี



อย่างเช่น พนักงานออฟฟิศที่ต้องนั่งทำงานอยู่
วันละหลายชั่วโมง แทบไม่ได้ลุกไปไหน แต่หาก
ได้ลุกขึ้นมายืดเส้นยืดสาย บิดข้อเข่าสักครู่ เราจะ
รู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัด
ก็เหมือนกับว่า เราทำให้เลือดลมหมุนเวียนได้ดีขึ้น
นั่นเอง เมื่อเลือดลมในร่างกายเดินสะดวกขึ้น ก็จะ
ช่วยบรรเทาโรคภัยได้นั่นเอง

วิธีการแกว่งแขน

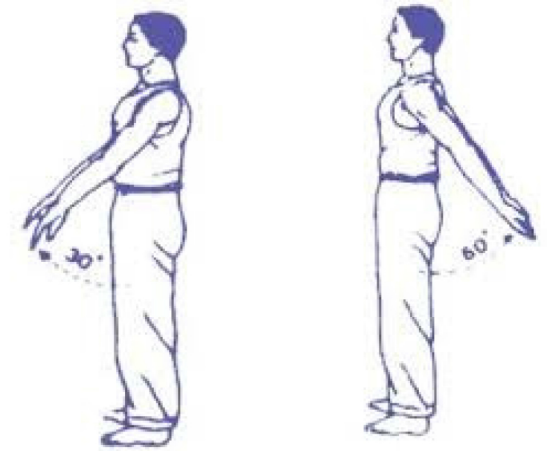


1. ยืนตรงเท้าสองข้างแยกออกจากกันให้มีระยะห่าง
เท่ากับหัวไหล่
2. ปล่อยมือสองข้างลงตามธรรมชาติอย่าเกร็ง
ให้นิ้วมือชิดกัน หันอุ้งมือไปด้านหลัง
3. หดท้องน้อยเข้า เอวตั้งตรงเหยียดหลัง ผ่อนคลาย
กระดูกคอ คีรษะ และปาก ผ่อนคลายตามธรรมชาติ
4. จิกปลายนิ้วเท้ายึดเกาะพื้นแน่นทำออกแรงเหยียด
ลงบนพื้นให้แน่น ให้แรงจนกล้ามเนื้อโคนเท้า โคนขา
และท้องตึง ๆ เป็นใช้ได้
5. บั้นท้ายควรให้งอขึ้นเล็กน้อย ระหว่างบริหาร
ต้องหดก้นหรือขมิบทวารหนัก

6. ตามองตรงไปจุดใดจุดหนึ่งจุดเดียวสลับความคิด
ฟุ้งซ่าน กังวล ออกให้หมด ทำสมาธิให้รู้สึก อยู่ที่
เท้า

7. แกว่งแขนไปข้างหน้าเบาหน่อย ทำมุม 30 องศา
กับลำตัว แล้วแกว่งไปหลังแรงหน่อย ทำมุม 60
องศา กับลำตัว จะทำให้เกิดแรงเหวี่ยง นับเป็น
1 ครั้งโดยปล่อยน้ำหนักมือให้เหมือนลูกตุ้ม

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

