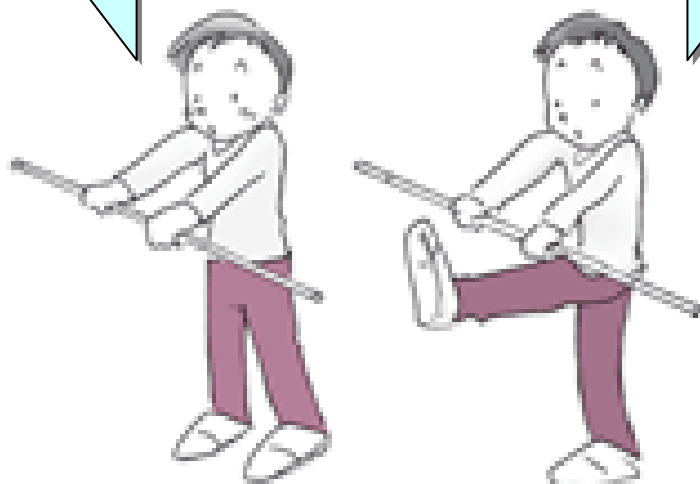


ฝึกบริหารร่างกาย เพื่อสุขภาพ ด้วยไม้



ของป่าบุญมี เครือรัตน์

ข้อมูลจาก ... ทำบริหารร่างกาย ด้วยการใช้ไม้ของป่าบุญมี เครือรัตน์

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

เรียบเรียงโดย ... ศูนย์สุขภาพชุมชนสวรรคค์ประชาภิษ์ จ. นครสวรรค์

โทร. 056 - 219 - 888 ต่อ 1308, 1310

จัดพิมพ์โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา ต่อ 5200, 9801

ท่าบริหารร่างกายโดยใช้ไม้ ของป้าบุญมี เครือรัตน์

เป็นการยืดกล้ามเนื้อลำตัว หลังและต้นขา ช่วยป้องกันและลดอาการปวดหลัง ส่งเสริมคุณภาพชีวิต บริหารร่างกายอย่างต่อเนื่อง ประมาณ 20 – 30 นาที ช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงาน 90 – 120 แคลอรี ขึ้นกับความแรงหรือความเร็วที่ออกกำลัง

ความแรงอยู่ในระดับเบา เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ ควรทำทุกวันหรือเกือบทุกวัน เวลาเช้า, เย็น แล้วแต่สะดวก

ไม้ที่ใช้ในการบริหารร่างกาย

ไม้ควรมีความยาว 2 เท่าของช่วงแขนของแต่ละคน ในขณะกางแขนออกหรือประมาณ 125 – 130 เซนติเมตร เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 นิ้ว (ไม่ควรเกิน 1.5 นิ้ว)

ลักษณะของไม้ จะใช้ไม้ไผ่ ไม้หนาด ไม้พลอง ท่อพีวีซี หรือไม้ฉู้นก็ได้ ตามความเหมาะสม

ท่าบริหารร่างกายมี 12 ท่า ฝึกปฏิบัติท่าละ 99 ครั้ง โดยนับในใจ ทำจิตให้มีสมาธิ สำหรับผู้ที่เริ่มต้นฝึก อาจเริ่มทำแต่ละท่าจำนวนน้อยครั้งและเคลื่อนไหวช้า ๆ ก่อนเมื่อเกิดความชำนาญ จึงเพิ่มจำนวนครั้งและความเร็ว หากเหนื่อย อาจหยุดพักระหว่างท่าประมาณครึ่งถึงหนึ่งนาทีแล้วทำต่อ



ท่าที่ 1 ท่าเขย่าเข่า

โดยยกขาข้างใด ข้างหนึ่งพาดบนโต๊ะ เกร็งหรือสิ่งของรองรับ น้ำหนักได้ความสูงหรือต่ำขึ้นอยู่กับสภาพของแต่ละบุคคล ขาข้างที่ยืนย่อเล็กน้อยหลังตรง ใช้มือทั้งสองข้าง จับที่เข่าและเขย่าขึ้นลง จนครบ 99 ครั้ง แล้วเปลี่ยนข้างทำ เช่นเดียวกันจนครบ



ท่าที่ 2 ท่าเหวี่ยงข้าง

ยืนตรงแยกขา หน้าตรง มือทั้ง 2 ข้างจับปลายไม้ วาดไม้ออกด้านข้าง ลำตัวทางขวาขึ้นตั้งตรง พร้อมกับโยกตัว และย่อเข่าลงนับหนึ่ง วาดไม้ไปทางซ้ายทำเช่นเดียวกันนับสอง ทำสลับกัน จนครบ



ท่าที่ 3 ท่าพายเรือ

ให้ยืนตรงแยกขา หน้าตรง มือทั้งสองข้างจับปลายไม้ และตัวขึ้นด้านข้างลำตัวทางขวา (พายข้างใดให้เอามือข้างนั้นถือปลายไม้ด้านล่าง) วาดไม้จากแนวตั้งไปแนวนอนไปด้านหลังจนสุด นับหนึ่งทำซ้ำจนครบ เปลี่ยนข้างทำเช่นเดียวกันจนครบ



ท่าที่ 4 หมุนกาย/หมุนเอว

ยืนตรงแยกขา หน้าตรงมือทั้ง 2 ข้างจับปลายไม้ วาดไม้ในแนวนอนไปด้านข้างทางขวา และหมุนลำตัวพร้อมย่อเข้าขวา นับหนึ่ง วาดไม้และหมุนตัวไปทางซ้าย ทำเช่นเดียวกันนับสอง ทำสลับกันไปจนครบ



ท่าที่ 5 ตาชั่ง

ยืนตรง แยกขา หน้าตรง ไม้พาดบ่าแขนทั้ง 2 ข้าง โอบปลายไม้ไว้ เอียงตัวไปทางขวา และวาดปลายไม้ทางขวา และวาดปลายไม้ข้างเดียวกันลงมา พร้อมย่อเข่าซ้ายนับหนึ่งเอียงตัวไปทางซ้ายทำเช่นเดียวกัน นับสอง ... ทำสลับกันไปจนครบ



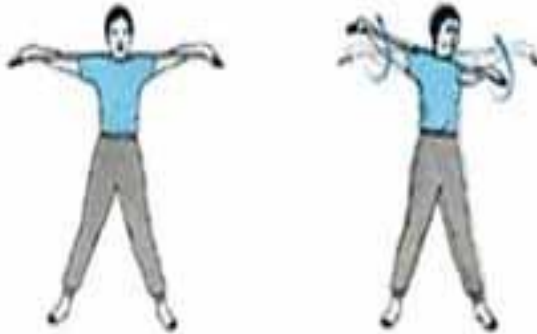
ท่าที่ 6 ว่ายน้ำวัดวา

ยืนตรง แยกขา หน้าตรง ไม้พาดบ่า แขนทั้ง 2 ข้าง โอบปลายไม้ไว้ วาดปลายไม้ให้เป็นวง เหมือนว่ายน้ำ ไปข้างหน้าให้ได้ 1 รอบ นับหนึ่ง ... ทำซ้ำจนครบ



ท่าที่ 7 กรรเชียงถอยหลัง

ยืนตรง แยกขา หน้าตรง ไม่พาดบ่า แขนทั้งสองข้างจับปลายไม้ไว้วาด
ปลายไม้ให้เป็นวงไปข้างหลังเหมือนว่ายน้ำท่ากรรเชียงให้ได้ 1 รอบนับหนึ่ง
ทำซ้ำ



ท่าที่ 8 ดาวดิ่งส์

ยืนตรง เท้าทั้งสองข้างชิดกัน ปลายเท้าแยก หน้าตรง ไม่พาดบ่า แขนทั้ง
สองข้างโอบปลายไม้ไว้ วาดปลายไม้ลงด้านข้างทางขวา ปลายไม้ด้านซ้าย
วาดขึ้นด้านบนนับหนึ่ง วาดปลายไม้ลงด้านข้างทางซ้าย ปลายไม้ด้านขวา
วาดขึ้นด้านบน นับสอง...ทำสลับกันไปจนครบ



ท่าที่ 9 นกบิน

ยืนตรง แยกขา หน้าตรง ไม้พาดบ่า แขนทั้งสองข้างโอบปลายไม้ไว้ หมุนลำตัวและไหล่ ไปทางขวา พร้อมย่อเข้าขวา นับหนึ่ง หมุนไปทางซ้าย ทำเช่นเดียวกันนับสอง ทำสลับกันไปจนครบ



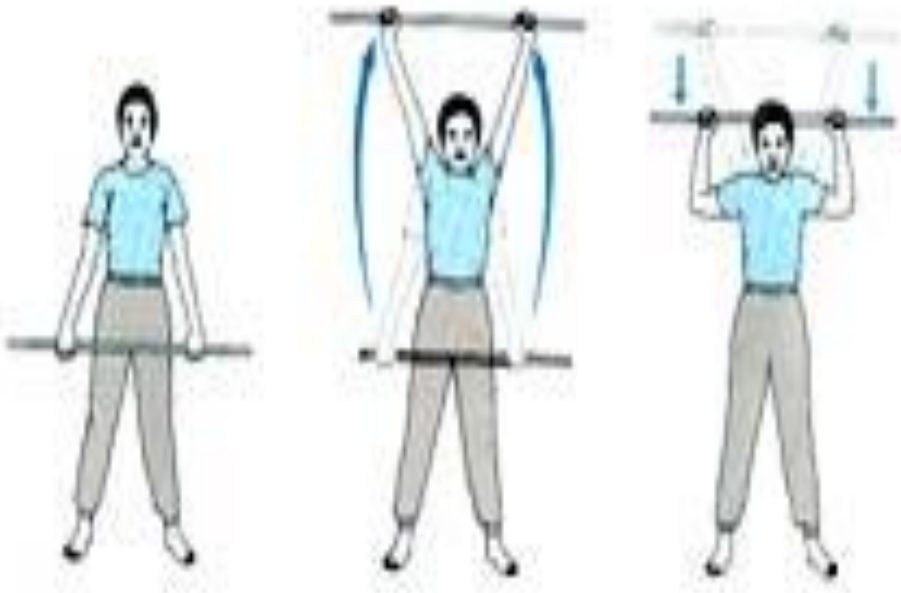
ท่าที่10 ทศกัณฑ์/โยกตัว

ยืนตรง แยกขา หน้าตรง แขนทั้งสองข้างห้อยลง มือจับไม้ไว้ที่หน้า ต้น
ขา ย่อเข้าขวาพร้อมโยกตัวไปทางขวา นับหนึ่ง ย่อเข้าซ้าย ทำเช่นเดียวกัน
นับสองทำสลับไปจนครบ



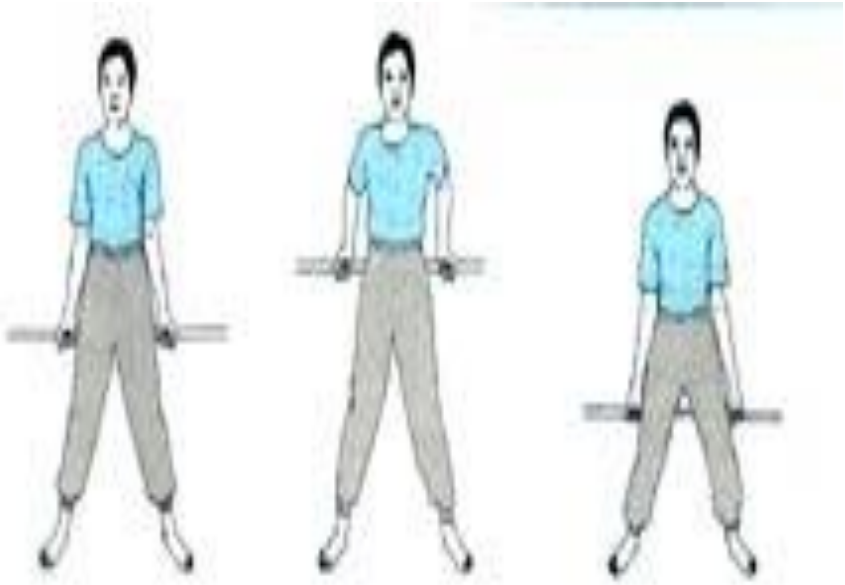
ท่าที่ 11 ยกน้ำหนัก/จับไม้ข้ามหัว

ยืนตรงแยกขา หน้าตรง แขนทั้งสองข้างห้อยลง มือจับไม้ไว้ที่หน้าต้นขา
วาดไม้ข้ามศีรษะ และดึงลงด้านหลังหยุด ในท่างอข้อศอก จากนั้นวาดไม้
ข้ามศีรษะกลับมาอยู่ในท่าเดิมนับหนึ่ง.....ทำซ้ำจนครบ



ท่าที่ 12 นวดตัว

ยืนตรงแยกขาหน้าตรงแขนทั้งสองข้างห้อยลง มือจับไม้ไว้ที่หลังต้นขา
ย่อเข่าลงทั้งสองข้างให้เกินกว่ามุมฉาก ใช้ไม้สอดหรือค้ำบริเวณหลัง ต้นขา
ก้น และบริเวณหลังระดับเอวตามใจชอบ พร้อมยืดเข้าขึ้นตรง นับ
หนึ่ง..... ทำซ้ำจนครบ



ข้อควรระวัง

การย่อเข่า

ควรย่อไปในทิศทางเดียวกับปลายเท้า และไม่ควรย่อเข่าเกินกว่ามุมฉาก การย่อเข่า หมุนเอว และหมุนไหล่ ควรทำเท่าที่จะทำได้หากมีอาการเจ็บปวดไม่ควรเคลื่อนไหว ไปเกินกว่าระยะหรือจุดที่เริ่มเจ็บ

การยืนแยกขา

ควรให้มีช่วงกว้าง มากกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย เพื่อการทรงตัวที่ดี สามารถเคลื่อนไหวได้กระชับ และปลายเท้าควรเฉียงประมาณ 45 องศา

