

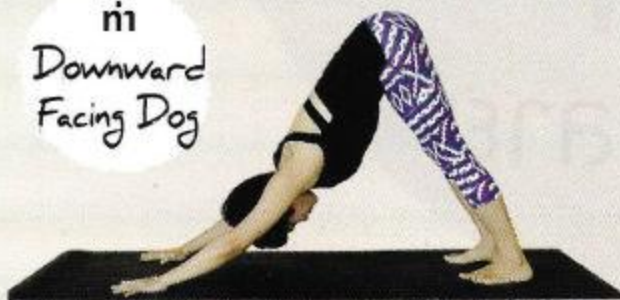


สถิตในดวงใจตราบนิจนิรันดร์
ชวษเรือน

คนชอบปั่นจักรยานมักประสบปัญหามีอาการปวดหลัง ไหล่ สะโพก บ่นอง ขา การเลือกฝึกท่าโยคะสำหรับนักปั่นจะช่วยสร้างความยืดหยุ่น เพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงมากขึ้น ครูฟุน-ณัฐปภัสร พรหมมินทร์ จาก Lullaby Yoga แนะนำท่าโยคะที่นักปั่นสามารถฝึกก่อนหรือหลังการปั่นจักรยาน เพื่อให้ร่างกายได้ยืดเหยียด และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการปั่นได้ดียิ่งขึ้น

ท่าโยคะ สำหรับ นักปั่น

ท่า
Downward
Facing Dog



จากท่าคุกเข่า วางมือกว้างเท่าช่วงไหล่ ดึงส้นเท้าขึ้นและผลักสะโพกไปทางด้านหลัง งอเข่าไว้และค่อย ๆ ยกสะโพกขึ้นไปทางเพดานถ้ารู้สึกว่ายังตั้งอยู่ให้งอเข่าไว้ก่อนหรือลองเหยียดขาให้ตรงพร้อมกับวางส้นเท้าลงพื้น โดยเหยียดยืดแนวกระดูกสันหลังไว้ ผ่อนคลายช่วงไหล่ ค้างไว้ประมาณ 5-10 ลมหายใจ

ประโยชน์ : เหยียดยืดกระดูกสันหลัง กล้ามเนื้อน่อง สะโพก สร้างความแข็งแรง แขน ข้อมือ ไหล่

ท่า
High Lunge



จากท่าที่ 1 ก้าวเท้าไปทางด้านหน้าระหว่างมือ ขาด้านหน้า งอตั้งฉากกับพื้น หัวเข่าตั้งซ้อนบนส้นเท้าพอดี ขาด้านหลังเหยียดตรง ยกส้นเท้าจากพื้น ออกแรงผลักส้นเท้าไปด้านหลัง ยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นเหนือศีรษะ ผ่อนคลายไหล่และใบหน้า ชีกระตุกกันกบลงด้านล่างเพื่อไม่ให้หลังแอ่น เข้มว่ท้อง ค้างไว้ 5-10 ลมหายใจ ในแต่ละข้าง

ประโยชน์ : สร้างความแข็งแรงของแกนกลางลำตัว หน้าท้อง ช่วยยืดด้านหน้าของสะโพก ข้อเท้า น่อง

ท่า
Seated
Twist



วางเข่าซ้ายไว้บนพื้น ตั้งเข่าขวาขึ้น ใช้มือขวาวางไว้หลังสะโพกเพื่อทรงตัวให้ตรง หายใจออกบิดตัวไปทางขวา ใช้ข้อศอกซ้ายเกี่ยวไว้ด้านนอกต้นขาขวา ยกหน้าอกขึ้น ลำตัวตรงค่อย ๆ บิดไปพร้อมหายใจออก ครบ 5-14 ลมหายใจ แล้วสลับข้าง

ประโยชน์ : เปิดช่วงอก ไหล่ หลังด้านบน คลายหลังช่วงล่าง ยืดกล้ามเนื้อด้านข้าง ต้นขา ทำให้เลือดหมุนเวียนดีขึ้น

ท่า
Cobra



นอนราบกับพื้น ขาชิดกันหลังเท้าราบพื้น หน้าผากชิดพื้น วางมือไว้ด้านข้างหน้าอก บีบข้อศอกเข้าหาลำตัว ค่อย ๆ ยกหน้าผาก หน้าอกให้ลอยขึ้นมาจากพื้น ใช้แรงแกนกลางลำตัวพยุงตัวอยู่ในท่าเข้มว่ท้องไว้เพื่อป้องกันไม่ให้หลังล่างถูกกดทับมากเกินไป กอดข้อศอกไว้ข้างลำตัวตลอดที่อยู่ในท่า ค้างไว้ 5-10 ลมหายใจ

ประโยชน์ : ช่วยยืดแนวกระดูกสันหลัง เปิดช่วงอก และไหล่