



เรื่อง... วรรณณี iFit

ทำโยคะสำหรับ **C5**
นักปั่นจักรยาน

ทำโยคะ

สำหรับนักปั่นจักรยาน

• ทำ Downward Facing Dog



กั พายอดฮิตสำหรับยุคนี้ก็คือการปั่นจักรยาน และสำหรับคนที่ชอบการปั่นจักรยาน บางครั้งอาจประสบปัญหาเกี่ยวกับอาการปวดหลัง ไหล่ สะโพก น่อง ขา เพราะทำการปั่นจักรยานที่ต้องมีการท้อไหล่ โค้งตัวอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นการบาดเจ็บเฉพาะจุด การเลือกฝึกทำโยคะที่เหมาะสมสำหรับนักปั่นจักรยานจะช่วยสร้างความยืดหยุ่น และเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงมากขึ้น คุณครูฝน-ณัฐปภัสร พรรัตน์มินท์ จากลิลลาลบาย โยคะ (Lullaby Yoga) ชั้น 1 โลฟี่เซ็นเตอร์ คิวเฮาส์ ลุมพินี มาแนะนำทำโยคะง่ายๆ ที่เหมาะสำหรับนักปั่นจักรยานสามารถฝึกก่อนหรือหลังการปั่นจักรยาน เพื่อให้ร่างกายได้ยืดเหยียด และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการปั่นจักรยานได้ดียิ่งขึ้น

• ทำ Seated Twist



ท่า Downward Facing Dog

จากท่าคุกเข่า วางมือลงกว้างเท่าช่วงไหล่ ตั้งส้นเท้าขึ้นและผลักดันสะโพกไปทางด้านหลัง งอเข่าไว้และค่อยๆ ยกสะโพกขึ้นไปทางเพดาน ถ้ารู้สึกว่ายาวยังตั้งอยู่ให้ งอเข่าไว้ก่อน หรือลองเหยียดขาให้ตรงพร้อมกับวางส้นเท้าลงพื้น โดยเหยียดยึดแนวกระดูกสันหลังไว้ และผ่อนคลายช่วงไหล่ ค้างไว้ประมาณ 5-10 ลมหายใจ

ประโยชน์ เหยียดยึดกระดูกสันหลัง กล้ามเนื้อน่อง สะโพก สร้างความแข็งแรง แขน ข้อมือ ไหล่

ท่า High Lunge

จากท่าที่ 1 ก้าวเท้าไปทางด้านหน้าระหว่างมือ ขาด้านหน้าองตั้งฉากกับพื้นหัวเข่าตั้งซ้อนบนส้นเท้าพอดี ขาด้านหลัง เหยียดตรงและยกส้นเท้าจากพื้นออกแรงผลักดันเท้าไปด้านหลัง ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ ผ่อนคลายไหล่และใบหน้า ชักกระดูกสันหลังลงด้านล่างเพื่อไม่ให้หลังแอ่นและเขม่วท้องไว้ค้างไว้ 5-10 ลมหายใจ ในแต่ละข้าง

ประโยชน์ สร้างความแข็งแรงของแกนกลางลำตัว หน้าท้อง ช่วยยืดด้านหน้าของสะโพก ข้อเท้า น่อง

ท่า Cobra

นอนราบกับพื้น ขาชิดกันหลังเท้าราบกับพื้น หน้าผากชิดพื้น วางมือไว้ด้านข้างหน้าอก บีบข้อศอกเข้าหาลำตัว ค่อยๆ ยกหน้าผาก หน้าอกให้ลอยขึ้นมาจากพื้น ใช้แรงแกนกลางลำตัวพยุงตัวอยู่ในท่าเขม่วท้องไว้เพื่อป้องกันไม่ให้หลังล่างถูกกดทับมากเกินไป กอดข้อศอกไว้ข้างลำตัวตลอดที่อยู่ในท่าค้างไว้ 5-10 ลมหายใจ

ประโยชน์ ช่วยยืดแนวกระดูกสันหลัง เปิดช่วงอกและไหล่

ท่า Seated Twist

วางเข่าซ้ายไว้บนพื้น ตั้งเข่าขวาขึ้น ใช้มือขวาวางไว้หลังสะโพกเพื่อทรงตัวให้ตรง หายใจเข้ายกแขนซ้ายขึ้น หายใจออกบิดตัวไปทางขวา ใช้ข้อศอกซ้ายเกี่ยวไว้ด้านบนนอกต้นขาขวา ยกหน้าอกขึ้นลำตัวตรงค่อยๆ บิดไป พร้อมลมหายใจออกครบ 5-14 ลมหายใจแล้วสลับข้าง

ประโยชน์ เปิดช่วงอกไหล่ หลังด้านบนคลายหลัง ช่วงล่าง ยืดกล้ามเนื้อด้านข้างๆ ต้นขา และยังทำให้เลือดหมุนเวียนได้ดีขึ้น

ลองฝึกโยคะควบคู่ไปกับการปั่นจักรยานดู แล้วจะพบว่ากล้ามเนื้อยืดหยุ่นขึ้น **PT**

