

สายยืด ที่ยืดต่อชีวิต (สายที่ยืดชีวิต)

The bands that extend your life

การออกกำลังกายที่ดีนั้นมีคุณค่า เพราะมันนำมาซึ่งชีวิตที่แข็งแรงโดยไม่จำเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงแต่อย่างใด เนื่องจากไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถานที่อันหรูหรา หรือเครื่องมือเครื่องมีที่มีราคาสูง การออกกำลังกายที่ดี หมายถึงการใช้ร่างกายหรือกล้ามเนื้อเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องและเหมาะสมสามารถตอบสนองวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายและความต้องการให้มีร่างกายที่แข็งแรงของแต่ละคนได้ เพราะฉะนั้นการออกกำลังกายที่ดีจึงไม่ได้มีความหมายเพียงการทำอะไรก็ได้ให้เหนื่อยและมีเหงื่อออกเท่านั้น ผลลัพธ์ของการออกกำลังกายที่เกิดขึ้นกับสุขภาพของแต่ละคนนั้นจะเป็นตัวบอกว่าการออกกำลังกายนั้นๆบรรลุวัตถุประสงค์ของตนเองหรือไม่ และการออกกำลังกายที่ดีนั้นย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเราอย่างแน่นอน

มนุษย์เรานั้นมีความแตกต่างกันทางกายภาพ ผู้ที่รักและสนใจในการออกกำลังกาย รวมถึงบรรดาครูฝึกทั้งหลายจึงควรรู้ให้ชัดเจนว่าการออกกำลังกายแต่ละประเภทควรทำให้ออกกำลังกายและส่งผลอย่างไรต่อสุขภาพของเรา เมื่อมีความรู้เช่นเราจะสามารถเลือกชนิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัตถุประสงค์และความต้องการของตนโดยทำให้การออกกำลังกายเป็นวิถีแห่งกิจกรรม “รักษาสภาพ” ของเราเอง

พวกเราไม่จำเป็นต้องลอกเลียนแบบการออกกำลังกายของคนอื่นหรือไหลไปตามกระแสใดๆ เพราะสุขภาพเป็นเรื่องของปัจเจกบุคคล เราไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหนักๆ นานๆ และบ่อยๆ เหมือนที่คนอื่นทำเพื่อให้แข็งแรงอย่างเขาเลย

การออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด (Elastic Band) ไม่เพียงช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระตุกข้อต่อ และร่างกายโดยรวม แต่ยังกระตุ้นและพัฒนาประสิทธิภาพของเซลล์ประสาทที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายเท่านั้นมันยังส่งเสริมการไหลเวียนของโลหิตที่ไปหล่อเลี้ยงเซลล์กล้ามเนื้อและเซลล์ประสาทอีกด้วย ดังนั้นคนที่ออกกำลังกายจึงรู้สึกสดชื่นแข็งแรงขึ้น และยังมีการเคลื่อนไหวที่มีสมดุลมากขึ้นอีกด้วย การออกกำลังกายเสริมสร้างความมั่นใจในตัวเองซึ่งต้องขอบคุณรูปร่างอันสวยงามของผู้ที่ออกกำลังกายนั่นเองการออกกำลังกายยังช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ลง ดังนั้นคนที่ออกกำลังกายจะดูอ่อนกว่าอายุของพวกเขา

ถูกต้องแล้วว่า การออกกำลังกายอย่างพอเพียงและสม่าเสมอนั้นไม่เพียงช่วยให้สุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรงขึ้นเท่านั้น แต่ยังช่วยส่งเสริมให้เราเป็นคนมีความรับผิดชอบและมีวินัย ซึ่งนั่นคือปัจจัยสำคัญของชีวิตที่มีความสุขและประสบความสำเร็จ อันตรงกับหลักแห่งความพอเพียงที่ว่า สุขภาพที่ดีนั้นไม่จำเป็นต้องมีการลงทุนที่มากมายมหาศาลแต่อย่างใด

คู่มือเล่มนี้จะแสดงตัวอย่างของการออกกำลังกายด้วยยางยืดที่คุณสามารถนำไปปรับใช้เพื่อเพิ่มพลังให้กล้ามเนื้อและร่างกายของคุณ ได้เวลาสนุกกับยางยืดของคุณกันแล้ว

ข้อแนะนำสำคัญ

เพื่อเพิ่มพลังให้กล้ามเนื้อ ด้วย
การออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด
Key tips to strengthen your muscles
with the elastic band

1. ออกกำลังกายหรือเพิ่มพลังให้กล้ามเนื้อหลักอย่างสม่ำเสมอ
2. การออกกำลังกายแต่ละรอบควรประกอบด้วยการออกกำลังกายอย่างน้อย 6 ยก และไม่ควรมากกว่า 16 ยก ที่สำคัญคือคุณควรเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายกลุ่มกล้ามเนื้อหลักก่อน
3. แต่ในการเคลื่อนไหวแต่ละครั้ง ควรยืดข้อต่อที่จำเป็นให้สุด
4. ในระหว่างการออกกำลังกาย คุณควรสูดหายใจเข้าให้เต็มปอดในท่าเตรียม แล้วหายใจออกระหว่างการดึงหรือผ่อนยางยืด และสูดลมหายใจอีกครั้งเมื่อกลับสู่ท่าเตรียม
5. ดึงหรือผ่อนยางยืดอย่างนุ่มนวลอยู่เสมอ อย่าทำด้วยความรวดเร็ว
6. รักษาความเคลื่อนไหวด้วยความเร็วอันสม่ำเสมอ
7. ยางยืดต้องมีแรงต้านมากพอที่จะทำให้กล้ามเนื้ออ่อนล้าได้
8. ออกกำลังกาย / เคลื่อนไหวอย่างน้อย 2-3 เซ็ต และพักอย่างน้อย 30-60 วินาที ในแต่ละเซ็ต
9. ใช้ยางยืดออกกำลังกายแต่ละส่วนอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
10. คอยเพิ่มจำนวนการเคลื่อนไหวขึ้นในการออกกำลังกายครั้งต่อไป
11. เมื่อคุณรู้สึกสบายกับยางยืดที่คุณใช้อยู่แล้ว คุณควรเพิ่มจำนวนยางยืดเพื่อเพิ่มแรงต้านให้กับกล้ามเนื้อ สิ่งนี้จะเพิ่มกำลังให้เส้นประสาทและระบบกล้ามเนื้อ

Enjoy your
elastic band!

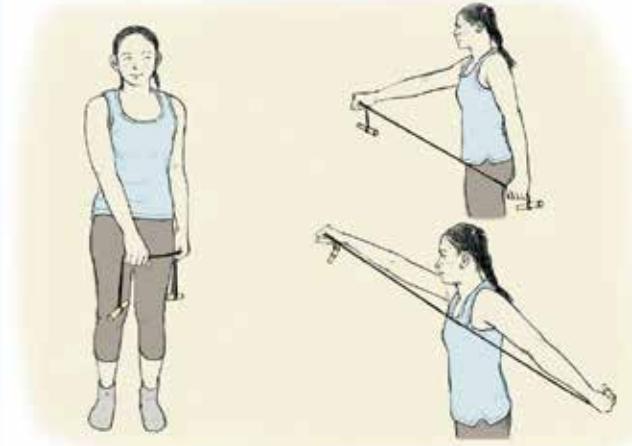
มาออกกำลังกายด้วย

Let's start
the elastic exercise

ยางยืดกันเถอะ!!

ข้อดีของการฝึก/การออกกำลังกายด้วยยางยืด

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น มัดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นยืดข้อต่อแข็งแรงขึ้น
2. กล้ามเนื้อกระชับและสวยงาม
3. การเผาผลาญไขมัน
4. ป้องกันและชะลอการเสื่อมของกล้ามเนื้อและกระดูก
5. ป้องกันและบรรเทาอาการข้อติด โรคข้อเสื่อม โรคกระดูกพรุน และภาวะกระดูกพรุน
6. ทำให้การย่อยอาหาร การดูดซึม และการทำงานของอวัยวะภายในดีขึ้น
7. ปรับปรุงระบบการเผาผลาญอาหาร
8. ป้องกันและบรรเทาอาการปวดเข่า หลัง และข้อต่อ
9. เพิ่มความมั่นใจในตนเอง (ขอบคุณการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้นของร่างกาย)
10. ปรับปรุงความสมดุลและการเคลื่อนไหวของร่างกาย
11. มีระบบการไหลเวียนโลหิตที่ดีขึ้นเพื่อการออกกำลังกาย
12. ป้องกันการเสื่อมสภาพของกล้ามเนื้อและการลดลงของมวลกล้ามเนื้อ



1 ออกกำลังกายกล้ามเนื้อเคลตคอยด์ด้านหน้าและด้านหลัง (กล้ามเนื้อไหล่)

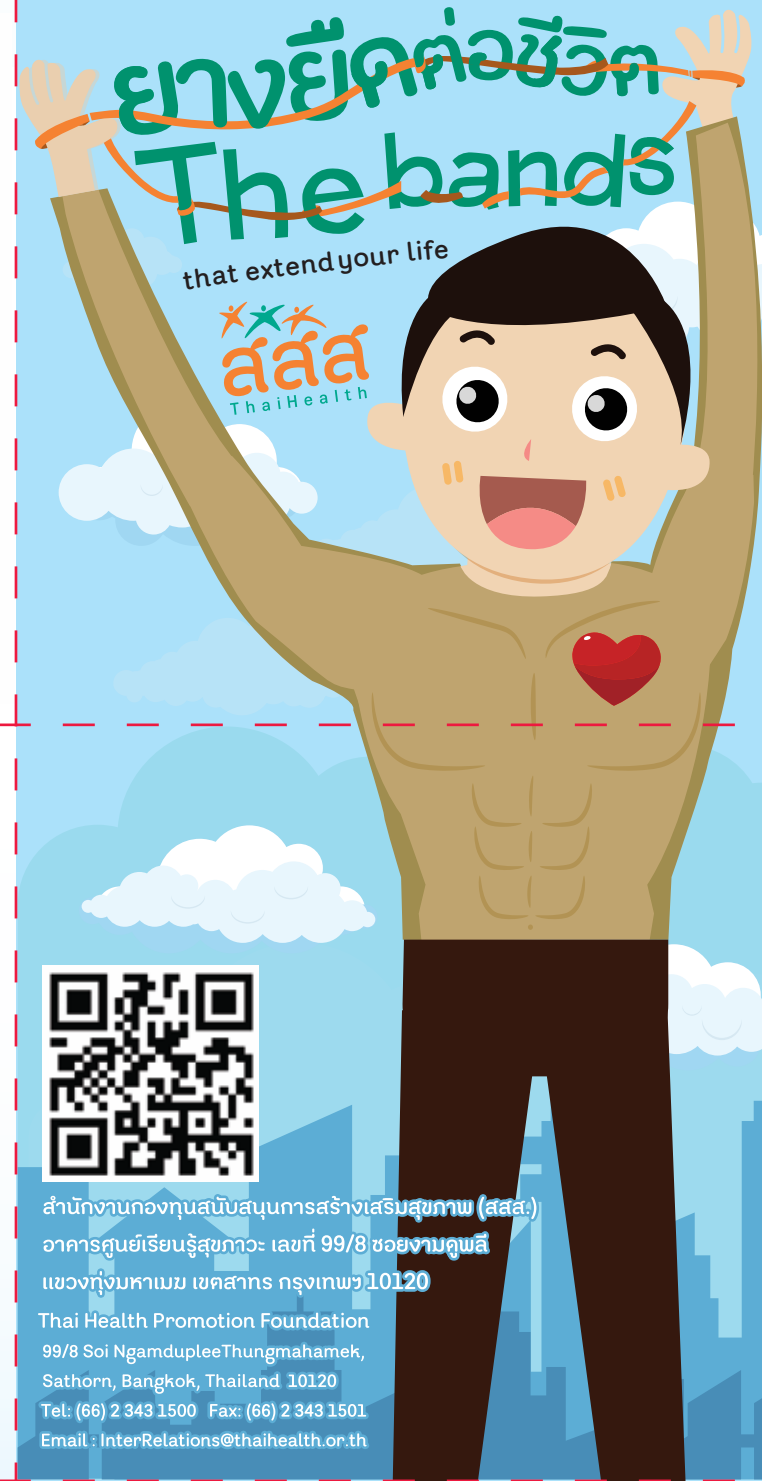
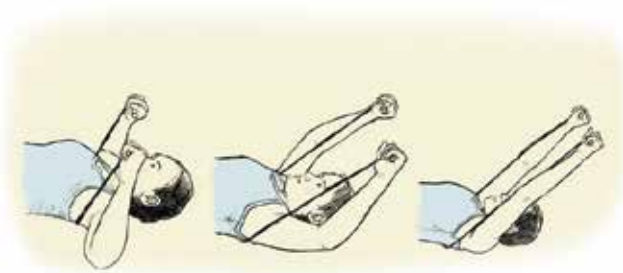
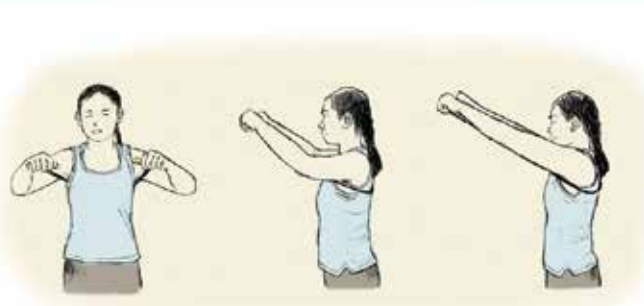
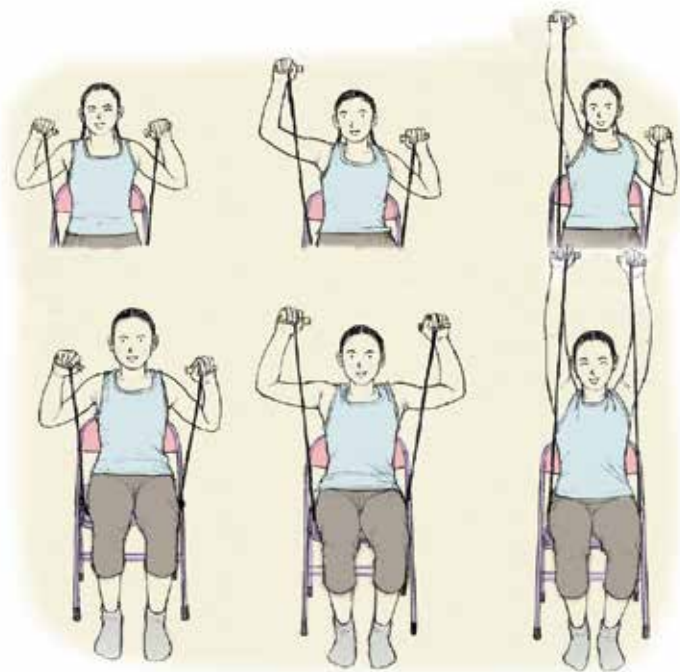
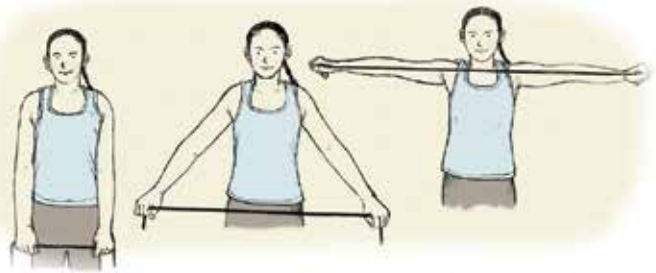
การยืนหรือนั่งตัวตรง จับยางยืดไว้ด้วยมือทั้งสองข้างในระดับสะโพกยกมือข้างหนึ่งไปข้างหน้าและวางมืออีกข้างไว้ด้านหลังดึงยางยืดแล้วยกมือทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ ค่อยๆ ผ่อนมือด้านหน้าลง และหยายฝ่ามือด้านหลังขึ้น ทำท่าเดิมซ้ำอีกในอีกด้านหนึ่งของร่างกาย

การเคลื่อนไหวที่สำคัญ

ข้อต่อหัวไหล่จะได้หมุนไปมา แขนจะถูกยกขึ้นไปด้านหน้าและด้านหลังของร่างกาย

ข้อควรระวัง

ห้ามก้มตัวไปข้างหน้าในระหว่างดึงยางยืด



2 ออกกำลังกายกล้ามเนื้อเคลตอยด์ด้านข้างหรือส่วนกลาง

ยืนหรือนั่งตัวตรง จับปลายยางยืดทั้งสองด้านไว้ด้านหน้าระดับต้นขา วางแขนไว้ข้างลำตัว ยืดแขนออก ยกแขนดิ่งยางยืดขึ้นจนถึงระดับไหล่โดยคว่ำฝ่ามือลง ทำนี้เป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อเคลตอยด์ส่วนกลาง

การเคลื่อนไหวที่สำคัญ

เคลื่อนไหวข้อต่อหัวไหล่ แขนจะถูกดึงไปด้านข้างของร่างกาย

ข้อควรระวัง

ห้ามยกหัวไหล่และหลังส่วนบนขึ้นในระหว่างดิ่งยางยืด ให้ยืดออกไปเฉพาะแขนทั้งสองข้างเท่านั้น

3 ออกกำลังกายกล้ามเนื้อแขนส่วนหลัง และกล้ามเนื้อเคลตอยด์ส่วนกลาง

เริ่มต้นด้วยท่าเดิม คือยืนหรือนั่งตัวตรง ใช้เท้าทั้งสองข้างเหยียบหรือนั่งทับยางยืดไว้ใช้สองมือจับปลายทั้งสองด้านของยางยืด งอข้อศอกและยืดต้นแขนออกไปข้างลำตัวด้านบนยกแขนที่ยืดไว้ขึ้นเหนือไหล่วางมือให้อยู่ด้านข้างลำตัวหรือลำไปด้านหน้าเล็กน้อย ดิ่งยางยืดยกมือทั้งสองขึ้นเหนือศรีษะ หรือยกขึ้นทีละข้างสลับกัน จากนั้นดิ่งมือลงกลับสู่ท่าเตรียม

การเคลื่อนไหวที่สำคัญ

ไถ่งอข้อต่อหัวไหล่และข้อศอก และยกแขนยืดขึ้นสูงเหนือศรีษะ

ข้อควรระวัง

ห้ามดึงข้อศอกไปด้านหน้าลำตัวในระหว่างการทำท่านี้

4 ออกกำลังกายกล้ามเนื้อหน้าอกส่วนบน กล้ามเนื้อเคลตอยด์ส่วนหน้า และกล้ามเนื้อแขนส่วนหลังด้านบน

ยืนหรือนั่งตัวตรง ใช้มือทั้งสองจับปลายยางยืดวางพาดไว้ที่หลังในระดับอกโดยคว่ำฝ่ามือลงพื้น งอศอกลง ยกแขนทั้งสองไปด้านข้างลำตัวให้สูงระดับอก ดิ่งยางยืดไปข้างหน้าท่ามุม 45 องศา แล้วดึงข้อศอกกลับมาสู่ท่าเตรียม

การเคลื่อนไหวที่สำคัญ

งอหัวไหล่และข้อศอก และยืดเบาๆ ขึ้นข้างบน

ข้อควรระวัง

ต้องวางมือที่ถือยางยืดไว้ด้านข้างลำตัวให้อยู่ในระดับอก และต้องยกแขนขึ้นในระหว่างการทำท่านี้



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

Thai Health Promotion Foundation
99/8 Soi NgamdupleeThungmahamek,
Sathorn, Bangkok, Thailand 10120
Tel: (66) 2 343 1500 Fax: (66) 2 343 1501
Email : InterRelations@thaihealth.or.th

The bands

that extend your life

Good exercise is valuable for bringing about healthy life which does not need to be costly because it does not depend on the luxury of exercise grounds or the price of exercise machines. Good exercise means the use of bodies or muscles in making movements that are right and suitable and serve the purposes of exercise and individuals' needs for physical health. Therefore, good exercise does not mean doing anything to become tired or sweat, but to do the right movements for their physical health purposes. The results of having exercise that happen to individuals' health will tell if their purposes of exercise are fulfilled. Good exercise certainly has good effect on ones' health.

It is found to be physical differences in people as well as the different types of exercises which allow people to choose one that meets their objectives and each physical appearance. Not only the exercise instructors, but also those who love having exercises should know well how to perform each exercise correctly and what the benefits are brought to their health. Leading to the thought that people usually believe that exercises use a lot of money, but in terms of healthcare, exercises are worth for investing. In fact, being healthy does not mean that all people should do the same exercise and in the same way because they can create what forms of exercise that fit them most.

With the research, exercising with the elastic bands do not only strengthen muscles, bones, joints and whole body, but also stimulate and improve the efficiency of nerve cells that control body movements. It can also boost the circulation of blood that feeds muscle and nerve cells. Therefore, those who do the exercise will be freshened up, stronger and have better balance in their movements. More advantages of exercise can be found which obviously happen for those who usually do the exercises; to boost more self-confidence, to delay the deterioration of neurons including the cell body and nerve fibers which make people look younger than their age, etc.

Having right and sufficient exercises are not only good for physical and mental health, but also lead to the responsibility and discipline which are the two main keys to life success. This proves the belief of the principle of sufficiency that good health does not need a huge investment.

This manual provides some examples of exercising with the elastic bands which can be basically applied with other forms of exercises to strengthen your muscles and fit most with your purposes.

Enjoy your
elastic band!



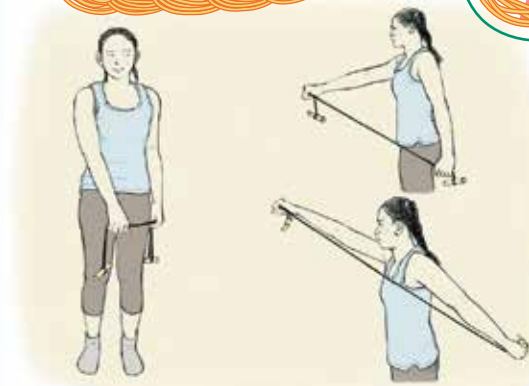
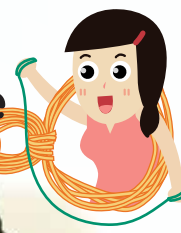
Key tips to strengthen your muscles with the elastic band

1. Regularly strengthen or exercise all major muscle groups.
2. Each round of exercise should be done at least 6 – 16 times and it is important to begin exercising major muscle groups.
3. In each movement, all joints should be straightened up to the end.
4. In your standby position, let the air completely fill your lungs. Resist the urge to exhale quickly before you've fully inhaled. Exhale while pulling and pushing the elastic band and inhale while returning to your standby position.
5. Always pull and push the elastic band gently and firmly. Do not do it quickly.
6. Keep your movements at regular speed.
7. The elastic band must have enough resistance to tire all muscles.
8. Keep exercising at least 2-3 sets and rest 30-60 seconds between each set.
9. Use the elastic band to strengthen each muscle at least 3 times a week.
10. Keep increasing the number of movements for next exercise.
11. When you feel comfortable enough with your elastic band, you should add more bands to increase the resistance on your muscles.
- This will strengthen all nerve cells and muscle systems.

The Basic Advantages of Exercising with the Elastic Band

1. Stronger muscles and tendons
2. Have firm and beautiful muscles
3. Fat burning
4. Delay the deterioration of muscles and bone
5. Prevent and relieve joint stiffness, degenerative joint disease, osteopenia, and osteoporosis
6. Prevent and relieve knee, back and joint pain
7. Improve the digestion, absorption and functions of inner organs
8. Improve all metabolism
9. Improve more self-confidence and have better and correct body movements
10. Improve the balance of body movements
11. Have better blood circulation

Let's start the elastic exercise



1 Exercise front and rear deltoids (shoulder muscles)

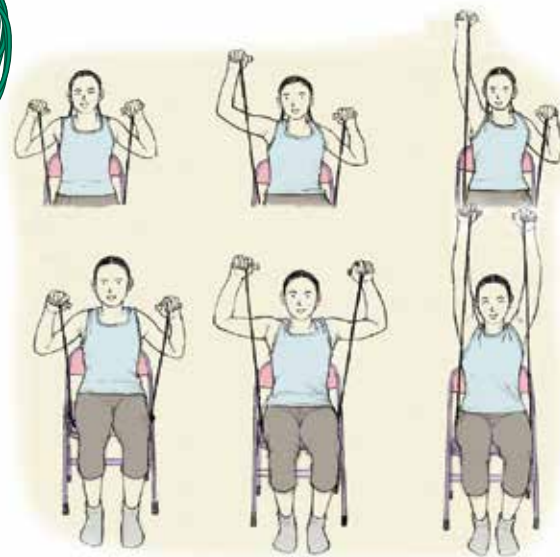
Stand or sit upright. Hold the elastic band firmly with both hands and keep it by your hip. Place your left or right hand in front and the other hand behind yourself. Stretch the band and raise both arms straight up as high as possible. Keep your palm that is now in front of your body downwards and the other palm inwards. Then do the same on the other side of your body.

Key movements

Shoulder joints turn back and forth. Arms are raised in front of and behind the body.

Precaution

Do not bend forwards while stretching the elastic band.



3 Exercise triceps and middle deltoids

Start with the same position, stand or sit upright with both feet on the elastic band. Hold both the elastic band firmly with your both hands. Bend your elbows and spread upper arms upward to the sides of your body. Raise your hands that are holding the band above your shoulders. Keep your hand beside or slightly in front of your shoulders. Push the elastic band. Stretch your arms above your head and continuously do it with another arm. Then bend your arm(s) back to the standby position.

Key movements

Shoulder and elbow joints are bended and your arms are straightened up above your head.

Precaution

Do not bend your elbows in front of your body while doing this movement.



2 Exercise side and middle deltoids

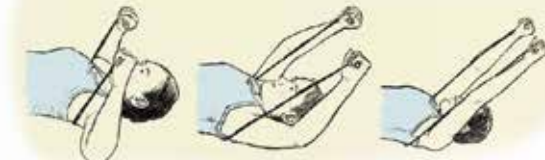
Stand or sit upright. Hold the elastic band firmly with your both hands as wide as your shoulders. Position them downwards in front of your thighs. Hang your arms straight beside your body and spread your arms. Stretch the elastic band as wide as possible and raise it up at your shoulder height while keeping your palms downwards.

Key movements

Shoulder joints move. Arms are widespread beside your body.

Precaution

Do not raise your shoulders and upper back while stretching the elastic band. Spread both arms laterally.



4 Exercise major pectoralis (upper chest muscles), front deltoids and upper triceps

Stand or sit upright. Put the elastic band over your back. Hold the ends of the elastic band or its handles firmly with both hands at your chest height and your palms facing the ground. Bend your elbows. Spread your arms to both sides of your body and keep them at your chest height. Push the elastic band towards your front at 45 degree angles and then bend your arms back to the standby position.

Key movements

Shoulders and elbows are bended and stretched slightly upwards.

Precaution

Hands that hold the elastic band must place beside your body at your chest height. Your arms must be spread during this movement.



5 Exercise upper abdominal muscles and biceps

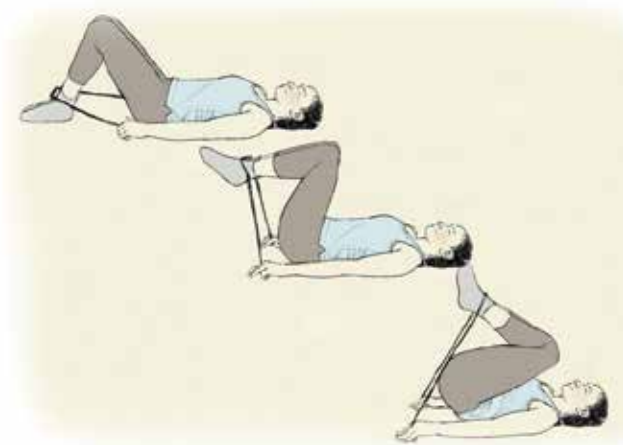
Sit on the floor with both legs straightened up towards the front. Put the band over your soles. Hold the ends of the elastic band or its handles firmly with your hands. Turn your palms upwards and flex your elbows. Straighten up your arms while slowly leaning backwards until you lie on the floor. Then lift your head and body while flexing your elbows. Use both hands to pull the band so that you are back to the sitting position. By this movement, your upper abdominal muscles and biceps will be strengthened.

Key movements

Your body and elbows are bended and stretched during the exercise.

Precaution

Do not flex your thigh, body and shoulder muscles too much while bending your body and elbows to pull the band and sit upright.



7 Exercise lower abdominal muscles

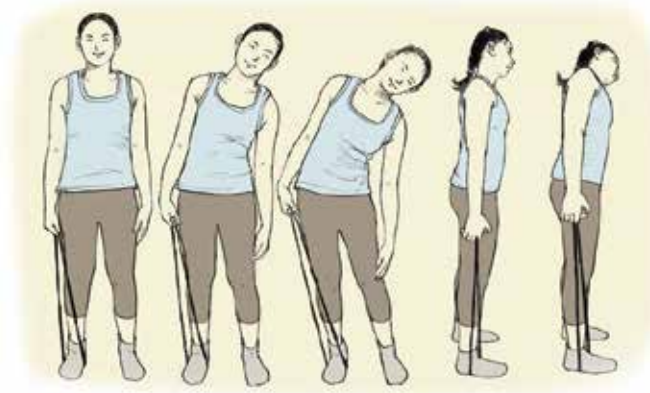
Lay your back on the floor with your knees raised while your feet are placing on the floor. Put the elastic band over your ankles. Place your arms straightened beside your body on the floor. Hold the ends of the elastic band or its handles firmly with both hands and press it on to the floor. Flex your hips and pull both knees as close as possible towards your body or chest in the way that your hips are lifted above the floor. This is to exercise lower abdominal muscles and hip muscles.

Key movements

Your hip joints and body are flexed and stretched during the exercise.

Precaution

Do not try to kick your feet towards your head to help lift your hips.



6 Exercise side muscles

Stand up. Hold both ends of the elastic band or its handles firmly with one hand which hung beside your hip. Step on the loop of the band with your foot on the same side of your hip. Lean sideward as far as possible to the opposite side of the hand that holds the band. Then move your body back to the upright position. This is to exercise your side or waist muscles.

Key movements

Your backbone joints and body are bended sideward during the exercise.

Precaution

Do not use your arm or shoulder to pull the elastic band to stand upright.



8 Exercise front thigh muscles and hip muscles

Stand or sit on a chair and bend your knee. Hook the elastic band with your sole. Hold the ends of the elastic band or its handles firmly with both hands. Lift the foot that hold the band up from the floor and flex your elbows to keep the band attached to the sole. Then stretch your leg against the resistance of the band. This is to exercise the muscles of your front thighs and hips.

Key movements

Knees and hip joints are flexed and stretched during the exercise.

Precaution

Firmly flex your arms while stretching your leg against the band.

The bands

that extend your life

