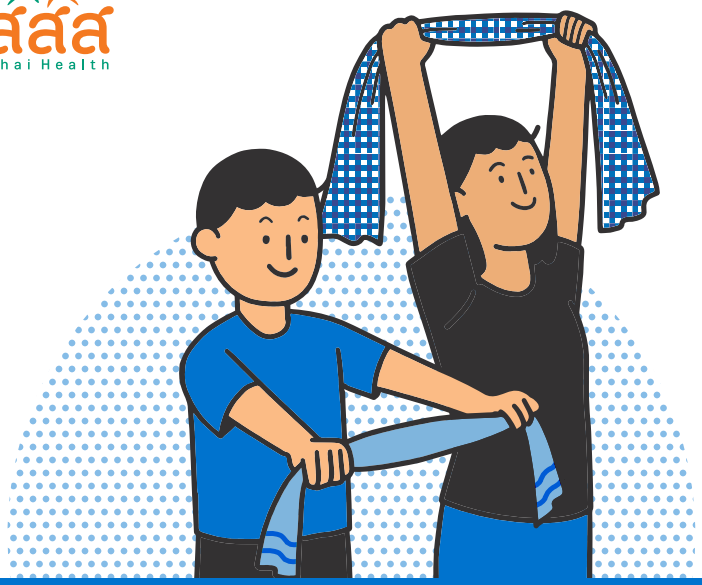


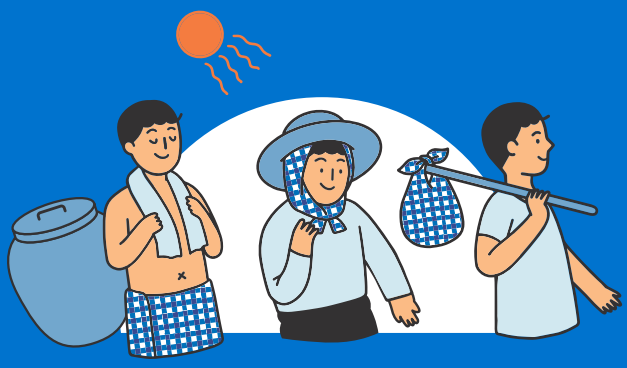
ขาวม้าพาฟิต

เหยียดยืดร่างกาย
ได้ทุกจังหวะชีวิต

ความเป็นมา

การออกกำลังกายไม่ได้หมายความจะต้องเล่นกีฬาอย่างเดียวเสมอไป แต่สามารถใช้ท่าบริหารร่างกายซึ่งมาจากภูมิปัญญาไทย ที่บูรณาการอยู่ในวิถีชีวิต และการทำงานประจำวันต่าง ๆ เช่น กวาดบ้าน ตักน้ำ ขุดดิน ดายหญ้า หรือแม้แต่การใช้ผ้าขาวม้าช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวและบริหาร ภายใต้ข้อดีของการใช้ผ้าขาวม้าคือความง่ายทั้งท่าออกกำลังกายและสะดวกในทุกสถานที่ ทุกอริยาบถ

ผ้าขาวม้า คือ ผ้าสารพัดประโยชน์ที่ผู้ชายไทยจำนวนมากใช้ในชีวิตประจำวันมาเป็นเวลานาน ในลักษณะเป็นผ้าสารพัดประโยชน์ทั้งนุ่งห่ม กันแดด เช็ดตัว ห่มนอน และบรรจุสิ่งของเพื่อการเดินทาง มีชุมชนหลายแห่งทั่วประเทศผลิตเป็นสินค้าจำหน่าย โดยขนาดกว้างยาวราว ๆ 80X200ซม. เมื่อนำมาทบตามแนวยาว ความหนาจะพอดีที่กำถือไว้ และใช้เป็นอุปกรณ์ช่วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อในท่าต่างๆ ได้อย่างดี



ใช้นุ่งอาบน้ำ ใช้บังแดด ใช้ห่อสิ่งของต่างๆ

ประโยชน์

การบริหารร่างกายด้วยผ้าขาวม้า เป็นการบริหารร่างกายในลักษณะของการดึง ดัน เหนี่ยว ยก และยืดเหยียดร่างกายที่เป็นไปอย่างช้าๆ ไม่ก่อให้เกิดการกระแทกกระทั้นกับสิ่งใด ช่วยในการพยุงกล้ามเนื้อและช่วยในการทรงตัว สามารถใช้ได้กับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ นอกจากจะเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยบริหารกาย ยังฝึกการหายใจ พร้อมกับการภาวนาที่ช่วยให้เกิดสมาธิ มีผลถึงการพัฒนาสมองหลักการที่สำคัญของการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า คือ การเริ่มต้น ต้องทำอย่างเบาๆ ช้าๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์ จนสามารถทำได้ 30 นาที จากนั้นสามารถเพิ่มความหนักหรือความเร็วของการทำกิจกรรมตามความเหมาะสมของร่างกาย อายุ โรคประจำตัว ซึ่งการกระทำระดับปานกลางก็เพียงพอต่อสุขภาพและมีความปลอดภัยสูง

วิธีเหยียดยืดร่างกายในชีวิตประจำวัน

เริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวช้าๆ ด้วยการบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็ก มัดใหญ่ เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกายได้รู้ตัว ทำให้เกิดความมั่นใจ กระชับกล้ามเนื้อ จากท่าเบาๆ ให้กล้ามเนื้อได้เคลื่อนไหวเหยียดยืด มีความปลอดภัย

ท่าเหยียดยืด	ใช้เวลาประมาณ
22 ท่า	10-15 นาทีต่อรอบ

พัฒนาท่าบริหาร: อาจารย์วิชิต ชี้เชิญ
ครูภูมิปัญญาไทยสาขาศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของไทย ปี ๒๕๔๘

เหยียดยืดร่างกาย ด้วยผ้าขาวม้า

ใช้เวลาประมาณ **10–15** นาทีต่อรอบ

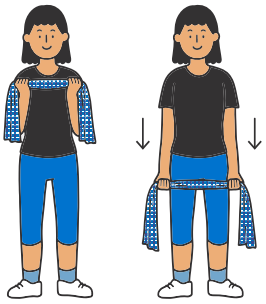
ทำท่าละ **8** ครั้ง

ท่าที่ 1

บิดข้อมือ

เริ่มต้นจากการยืนแยกเท้าประมาณ 1 ช่วงไหล่ จับผ้าบิดซ้ายและขวา พิจารณาการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ทำซ้ำ 8 ครั้ง เพื่อบริหารข้อมือและนิ้วมือ

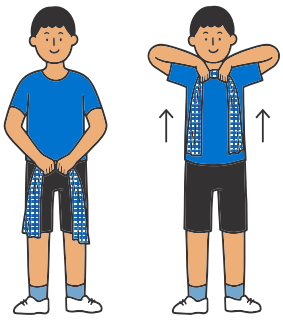
ท่าที่ 2



พับศอก

จับผ้ายกขึ้นลงในลักษณะพับศอกด้านหน้า ทำซ้ำ 8 ครั้ง 2 รอบ เป็นการบริหารกล้ามเนื้อหน้าแขน ข้อศอก

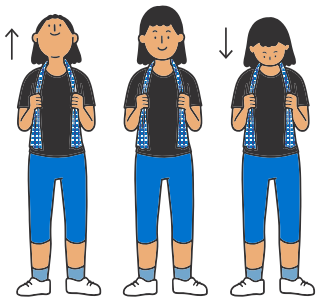
ท่าที่ 3



ยกไหล่

จับผ้าในลักษณะคว่ำมือยกขึ้นระดับไหล่ ศอกขนานพื้นยกแขนขึ้น สูดลมหายใจให้เต็มปอดและดันแขนลง ทำซ้ำ 8 ครั้ง 2 รอบ เป็นการบริหารไหล่และขยายปอด

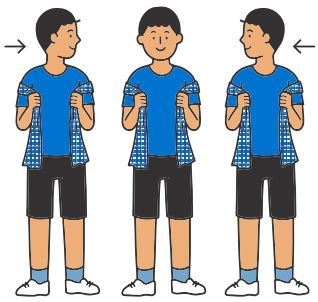
ท่าที่ 4



ก้มเงย

จับผ้าพาดคอเงยหน้าช้าๆ ในขณะเดียวกันดึงผ้าลงมาด้านหน้า คอกลับมาตั้งตรง พร้อมผ่อนผ้า ก้มหน้าช้าๆ ดึงผ้าลง คอกลับมาตั้งตรง ผ่อนผ้าพร้อมหายใจออก ในขณะที่ดึงผ้า ต้องคอยขยับนิ้วมือที่จับผ้าให้กระชับมั่นคง ทำซ้ำ 8 ครั้ง 2 รอบ เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดเล็กของนิ้วมือ และกล้ามเนื้อคอ

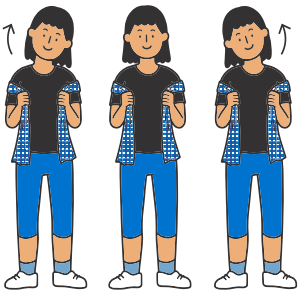
ท่าที่ 5



หันซ้าย - ขวา

จับผ้าพาดไหล่ หันหน้าไปข้างใดข้างหนึ่งช้าๆ ในขณะเดียวกัน ดึงผ้าลงให้ตึงเพื่อให้เกิดแรงต้าน ทำให้กล้ามเนื้อได้ออกแรง หันคอกลับมาตั้งตรงพร้อมผ่อนผ้าและหันในทิศตรงข้าม ทำซ้ำ 8 ครั้ง 2 รอบ เพื่อบริหารลำตัว ไหล่ และต้นแขนไปพร้อมๆ กับคอ

ท่าที่ 6



เอียงคอซ้าย - ขวา

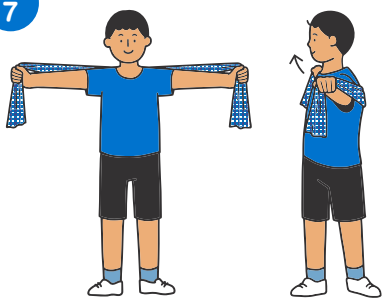
จับผ้าพาดไหล่ เอียงคอไปข้างใดข้างหนึ่งช้าๆ ในขณะเดียวกัน ดึงผ้าลงให้ตึง คอกลับมาตั้งตรง ดึงผ้าลงให้ตึงเพื่อเกิดแรงต้าน ทำให้กล้ามเนื้อได้ออกแรง ผ่อนผ้าแล้วเอียงในทิศตรงข้าม ทำซ้ำ 8 ครั้ง 2 รอบ เพื่อบริหารลำตัว ไหล่ และต้นแขนไปพร้อมๆ กับคอ

เหยียดยืดร่างกาย ด้วยผ้าขาวม้า

ใช้เวลาประมาณ **10–15** นาทีต่อรอบ

ทำท่าละ **8** ครั้ง

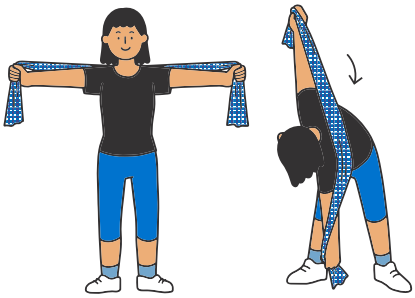
ท่าที่ 7



กางแขนบิดตัว

ยืนแยกเท้าประมาณ 1 ช่วงไหล่ จับผ้าพาดไหล่ กางแขนทั้งสองข้างดึงผ้าให้ตึง บิดตัวไปข้างใดข้างหนึ่งช้าๆ บิดกลับมาตั้งตรง แล้วบิดในทิศตรงข้าม ทำซ้ำ 8 ครั้ง 2 รอบ เพื่อบริหารลำตัว เอว ไหล่ แขน หลัง การดึงผ้าให้ตึงจะช่วยประคองไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ เช่น การพลิก แพลง หรือฉีกขาดของกล้ามเนื้อ

ท่าที่ 8



กางแขนแตะขา

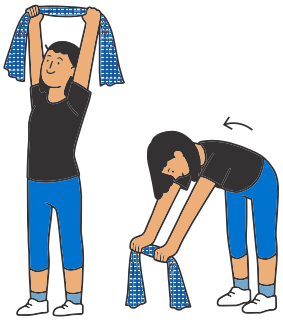
ยืนแยกเท้าประมาณ 1 ช่วงไหล่ จับผ้าพาดไหล่ กางแขนทั้งสองข้าง บิดลำตัวก้มลงมือข้างใดข้างหนึ่งแตะเท้าตรงข้าม กลับมาตัวตั้งตรง แล้วบิดลำตัวเปลี่ยนในทิศทางตรงข้าม ทำซ้ำ 8 ครั้ง 2 รอบ เพื่อบริหารเอว ไหล่ แขน มือและการทรงตัว

ท่าที่ 9

กางแขนเอียงข้าง

ยืนแยกเท้าประมาณ 1 ช่วงไหล่ จับผ้าพาดไหล่ กางแขนทั้งสองข้าง เอียงลำตัวไปข้างใดข้างหนึ่งช้าๆ ดึงตัวมาตั้งตรง แล้วเอียงลำตัวในทิศตรงข้าม ทำซ้ำ 8 ครั้ง 2 รอบ เพื่อบริหารลำตัวด้านข้าง ไหล่ แขน ข้อมือ นิ้วมือ และสะโพก

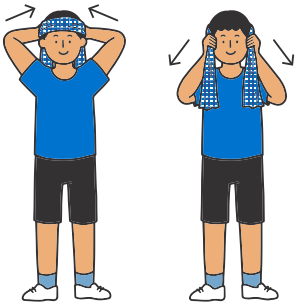
ท่าที่ 10



ยกเหยียด

ยืนแยกเท้าประมาณ 1 ช่วงไหล่ จับผ้าคว่ำมือ ค่อยๆ ชูให้สุดแขน เอนไปข้างหลังให้มากที่สุด พร้อมหายใจเข้าแล้วก้มตัวลงให้ลำตัวขนานกับพื้น พร้อมหายใจออก เพื่อบริหารกล้ามเนื้อหลัง หน้าท้องและฝึกการหายใจเข้าเต็มปอด (จับออกซิเจน) ทำซ้ำ 8 ครั้ง 2 รอบ

ท่าที่ 11



เหยียดยืดศีรษะหน้า - หลัง

เริ่มต้น ยืนแยกเท้าประมาณ 1 ช่วงไหล่ ยกผ้าขาวม้าพาดหน้าผากด้านหน้า ดึงผ้าไปข้างหลัง ต้านแรงศีรษะที่กดลงบริเวณหน้าผาก ย่อเข่าเล็กน้อย ผ่อนผ้าออก ยืดเข่าขึ้นเป็นจังหวะให้ครบ 8 ครั้ง สลับเอาผ้าพาดด้านหลังศีรษะ ดึงผ้าไปข้างหน้า ต้านแรงเงยหน้าไปข้างหลัง ย่อเข่าเล็กน้อย ผ่อนผ้าออกยืดเข่าขึ้น ทำซ้ำ 8 ครั้ง ดึงเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของหน้าผากและกล้ามเนื้อคอ

ท่าที่ 12

ดึงผ้าพาดคอ
มาด้านหน้า
เงยหน้าต้าน
แรงดึง

เหยียดยืดกล้ามเนื้อคอ

ยืนแยกเท้าประมาณ 1 ช่วงไหล่ เลื่อนผ้าขาวม้ามาบริเวณคอด้านหลัง ดึงผ้าไปด้านหน้าต้านแรงคอ ย่อเข่าเล็กน้อยแล้วผ่อนผ้า พร้อมยืดเข่าขึ้นเป็นจังหวะให้ครบ 8 ครั้ง เพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอ ผ้าขาวม้าจะช่วยประคองกล้ามเนื้อคอที่บาดเจ็บได้ง่าย

เหยียดยืดร่างกาย ด้วยผ้าขาวม้า

ใช้เวลาประมาณ **10–15** นาทีต่อรอบ

ทำท่าละ **8** ครั้ง

ท่าที่ 13

เหยียดยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่

ยืนแยกเท้า ประมาณ 1 ช่วงไหล่ พาดผ้าขาวม้าด้านหลังไหล่ ดึงผ้าทั้งสองข้างไปด้านหน้า เอนหลังไปต้านแรงผ้า ย่อเข่าเล็กน้อย และผ่อนผ้ายืดเข่าขึ้น ทำซ้ำ 8 ครั้ง เพื่อให้กล้ามเนื้อหัวไหล่และหลังกระชับแข็งแรงขึ้น

ท่าที่ 14

เหยียดยืดกล้ามเนื้อหลัง

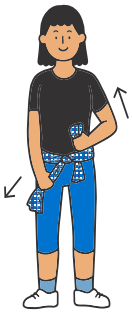
ยืนแยกเท้าประมาณ 1 ช่วงไหล่ พาดผ้าขาวม้ามาด้านหลังให้สูงเหนือศอกเล็กน้อย ดึงผ้าทั้งสองข้างไปด้านหน้า เอนหลังไปต้านแรงผ้า ย่อเข่าเล็กน้อย และผ่อนผ้ายืดเข่าขึ้น ทำซ้ำ 8 ครั้ง เพื่อให้กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง

ท่าที่ 15

เหยียดยืดกล้ามเนื้อเอว

ยืนแยกเท้าประมาณ 1 ช่วงไหล่ เลื่อนผ้าขาวม้ามาพาดบริเวณเอว ดึงผ้าทั้งสองข้างไปด้านหน้า ย่อเข่าทิ้งหลัง ผ่อนผ้ายืดเข่าขึ้น ทำซ้ำ 8 ครั้ง เพื่อเพิ่มกำลังให้กับกล้ามเนื้อเอว

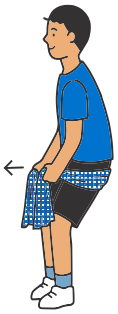
ท่าที่ 16



เหยียดยืดกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ยืนตรง พับผ้าขาวม้าเป็นทางยาวผูกเตียนเอวเป็นรูปหูกระต่ายข้างเดียวโดยให้หูกระต่าย อยู่ข้างบน มือหนึ่งจับหูกระต่าย อีกมือหนึ่ง จับปลายผ้าดึงทิศทางตรงข้ามกัน ทำซ้ำ 8 ครั้ง เสร็จแล้วเปลี่ยนข้างทำอีก 8 ครั้ง เพื่อทำให้กล้ามเนื้อท้องแข็งแรง

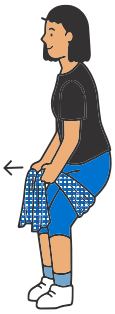
ท่าที่ 17



เหยียดยืดกล้ามเนื้อสะโพก

ยืนแยกเท้าประมาณ 1 ช่วงไหล่ เลื่อนผ้าขาวม้าลงมาบริเวณสะโพก ดึงชายผ้าทั้งสองข้างไปด้านหน้า ย่อเข่าให้สะโพกต้านแรงดึงของผ้า ผ่อนผ้าออก ยืดเข่าขึ้น ทำซ้ำ 8 ครั้งเพื่อกระชับกล้ามเนื้อสะโพก

ท่าที่ 18



เหยียดยืดกล้ามเนื้อต้นขา

ยืนแยกเท้าประมาณ 1 ช่วงไหล่ เลื่อนผ้าขาวม้ามาบริเวณต้นขาด้านหลัง ดึงชายผ้าทั้งสองข้างไปด้านหน้า ต้านแรงดันขาที่ย่อลง ผ่อนผ้าออก ยืดขาขึ้น ทำซ้ำ 8 ครั้ง เพื่อให้กล้ามเนื้อโคนขาแข็งแรงขึ้น

เหยียดยืดร่างกาย ด้วยผ้าขาวม้า

ใช้เวลาประมาณ **10–15** นาทีต่อรอบ

ทำท่าละ **8** ครั้ง

ท่าที่ 19

เหยียดยืดกล้ามเนื้อ ต้นขา แขน สะโพก

นำผ้าขาวม้าคล้องด้านหลัง ดันขาข้างใดข้างหนึ่ง ดึงผ้าให้ตึงแล้วยกขาขึ้นพร้อมย่อเข่าด้านที่ยืน และผ่อนผ้าปล่อยขาลงเป็นจังหวะ ทำซ้ำ 8 ครั้ง แล้วเปลี่ยนข้าง

ท่าที่ 20

เหยียดยืดกล้ามเนื้อ เข่า สะโพก แขน ศอก

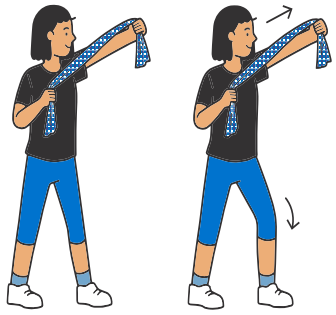
พับขาข้างใดข้างหนึ่ง แล้วใช้ผ้าขาวม้าคล้องพยุงไว้บริเวณหัวเข่า แล้วยกขึ้นด้วยผ้าขาวม้า ผ่อนผ้าปล่อยเข่าลงเป็นจังหวะ ทำซ้ำ 8 ครั้ง เสร็จแล้วเปลี่ยนข้าง เพื่อให้กล้ามเนื้อเข่า สะโพก แขน ศอกแข็งแรงไปพร้อมๆ กับฝึกการทรงตัว

ท่าที่ 21

เหยียดยืดข้อเท้า เข่า สะโพก แขน มือ การทรงตัว

งอเข่ายกขาขึ้น มือไขว้ไปด้านหลังต้นคอ ใช้ผ้าขาวม้าคล้องพยุง ดึงข้อเท้าข้างใดข้างหนึ่งไว้ แล้วย่อขาอีกข้างลง แล้วเหยียดขาขึ้น พร้อมดึงให้ตึง ทำซ้ำ 8 ครั้ง เสร็จแล้วสลับขา ท่านี้เป็นการฝึกออกกำลังหลายๆ ส่วนไปพร้อมๆ กันอย่างสอดคล้อง จึงทำให้สามารถเล่นกีฬาได้หลากชนิด

ท่าที่ 22



ยิงธนู (เหยียดยืดไหล่ แขนศอก ลำตัว)

ยืนแยกเท้าหนึ่งช่วงไหล่ จับผ้าขาวม้าชูขึ้นด้วยแขนขวาให้ตึง แขนซ้ายจับปลายผ้าอีกข้าง ดึงผ้าเฉียงในท่ายิงธนูมือห่างกันประมาณ 1 ฟุต ด้วยการย่อขาโยกตัวดึงตึงแล้วผ่อน 8 ครั้ง ไปพร้อมๆ กับขยับมือซ้ายเข้าไปใกล้มือขวาให้มากๆ ขึ้นเพื่อเพิ่มการใช้แรง เสร็จแล้วเปลี่ยนข้างทำอีก 8 ครั้ง เพื่อบริหารครบทุกส่วนไปพร้อมๆ กัน เป็นการตรวจสอบความพร้อมในการเคลื่อนไหวร่างกาย เพิ่มความมั่นใจ