

# ทำโยคะ ลดสะโพกให้ดูกระชับ



## สะโพกกระชับได้ด้วย โยคะ(Yoga) เพียง 5ท่า

สวัสดีครับ วันนี้ Healthy Enrich มีการออกกำลังกายที่กำลังเป็นที่นิยมในปัจจุบันนี้ นั่นคือ **Yoga โยคะ** ซึ่งโยคะ เป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง เป็นการฝึกเพื่อพัฒนาร่างกาย สมาธิ จิตใจ จิตวิญญาณ และเป็นการเตรียมกายใจให้พร้อมเพื่อเสริมสร้างสมดุลให้เกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ โยคะ มีประโยชน์มากมายด้านด้วยกันทั้งทางร่างกายและจิตใจ และสุขภาพของผู้เล่น วันนี้ Health จะพาท่านไปรู้จัก **ทำโยคะ ในการลดต้นขาและกระชับสะโพกด้วยโยคะมาฝากกันครับ**

### ทำโยคะ ลดสะโพกและต้นขา

โยคะ ทั้ง 5 ท่าที่เราจะนำเสนอนี้ต้องทำต่อเนื่องกันไป ซึ่งสำหรับคนที่เริ่มฝึกหรือมีน้ำหนักตัวมากให้ยกขาเท่าที่ทำได้ แต่ต้องเกร็งขาและสะโพกทำติดต่อกันประมาณ 3-5 รอบ ในช่วงแรกอาจจะรู้สึกเมื่อยมากซักนิด แต่อาการจะดีขึ้นเรื่อยๆเมื่อทำต่อเนื่องกันไปและที่สำคัญไม่ควรเล่นโยคะหลังจากรับประทานอาหารแล้วเราก็มาร่วมเล่นโยคะในท่าแรกกันเลย

#### 1. ท่ายืนภูเขา

ให้ยืนตัวตรง กางขาเท่าช่วงไหล่ หายใจเข้าลึก ๆ หลังจากนั้นกางแขนออก ยกขาขวาไปข้างหน้า เขยียดแขนและขาให้ตั้ง หายใจออก

#### 2. ท่าดวงดาว

หายใจเข้าพร้อมกับงอปลายเท้า วาดขาขวาออกด้านข้าง แขนขวาชูขึ้นด้านบน หายใจออก

#### 3. ท่าเครื่องบิน

หายใจเข้าและวาดขาขวาไปทางด้านหลัง ลดแขนขาลง กางแขนทั้งสองข้างโน้มตัวลงเล็กน้อยให้ลำตัวขนานกับพื้น หายใจออก

#### 4. ท่ากิ้งไม้

หายใจเข้าพร้อมกับเคลื่อนแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้า ประนมมือยึดแขน-ขาให้ตั้ง หายใจออก

#### 5. ท่าต้นตาล

หายใจเข้าพร้อมกับนำขาขวาแตะพื้น เกร็งตัว แขนทั้งสองชูขึ้น เขยียดแขนให้ตรง หายใจออก ลดแขนทั้งสองข้างลงข้างลำตัว กลับสู่ท่ายืนภูเขา แล้วทำสลับขาข้างซ้าย

นอกจากนั้น ใครที่ต้องการเล่น โยคะ Yoga เพื่อลดสะโพกและต้นขา Healthy Enrich ได้นำวิดีโอมาให้ท่านได้ปฏิบัติตามกันเพื่อนให้การเล่นโยคะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์ที่สุดกันครับ

# คำแนะนำเพิ่มเติมและสิ่งที่ควรรู้ในการเล่นโยคะ

**1 ไม่แนะนำให้เล่น โยคะ ตอนเที่ยง** เพราะจะเป็นช่วงที่ blood pressure สูงมากที่สุด เนื่องจากแรงดึงดูดของพระอาทิตย์ต่อโลกจะแรงในตอนกลางวัน (ลองสังเกตได้จากน้ำหนักของตัวเราจะเบา แต่หากชั่งน้ำหนักตอนเที่ยงคืน น้ำหนักของเราจะหนักที่สุด)

**2 ควรเล่นโยคะ หลังจากรับประทานแล้วอย่างน้อย 2-3 ชม** เพราะช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงที่ย่อยอาหารกำลังทำงาน ดังนั้นทำให้ร่างกายมีความต้องการ พลังงาน เลือด ออกซิเจนไปช่วยในการย่อยอาหาร หากเราออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นโยคะหรือการออกกำลังกายชนิดอื่นๆจะทำให้ร่างกายแย่งเลือด และออกซิเจนเพื่อไปเผาผลาญในส่วนอื่น ซึ่งจะส่งผลในทางลบกับร่างกายและสุขภาพในระยะยาว

**3 ไม่ควรเล่นโยคะหลัง 3 ทุ่มไปแล้ว** เพราะจะทำให้ร่างกายตื่นตัวมากเกินไป มีการเผาผลาญซึ่งใช้เวลา 2 ชั่วโมง และอาจส่งผลแก่การนอนหลับ

**4 หากเป็นคนอ่อนต้องการการเผาผลาญมาก** แนะนำให้เล่นโยคะในตอนเช้า เพราะร่างกายจะเผาผลาญได้ดี แต่คนพอมคลอเลสเทอรอลสูง เลือดจาง ระบบการเผาผลาญไม่มีปัญหา หากเล่นตอนเช้าจะทำให้รู้สึกเพลีย เหนื่อยง่าย รู้สึกง่วงนอนตอนช่วงบ่าย ซึ่งคนพอมโดยทั่วไป จะมีลักษณะที่เป็นคนเครียดง่าย มีการสะสม toxic และกรดแลคติกในร่างกายมาก ผิวแห้งผก แห้ง ท้องผูก และนอนหลับยาก คนพอมเหล่านี้ควรที่จะเล่นโยคะช่วงเย็นจะดีกว่า เพราะเป็นการล้างกรดแลคติกออกไป หลังจากเล่นแล้ว จะนอนหลับสบาย