

การออกกำลังกายโดยใช้ผ้าโพกศีรษะ



โดย ดร.ศรียวรรณ ทวางศ์มา

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องออกกำลังกายเอง

...ขอแนะนำการออกกำลังกายของผู้สูงวัยบ้านเมืองน้อย อ.ปาย จ.แม่ฮ่องสอน โดยใช้ผ้าโพกศีรษะ

ประยุกต์มาจากการออกกำลังกายด้วยไม้พลอง (ป่าบุญมี เครือรัตน์)

เหรียญช้าง
ยืนตรง แยกขาให้ห่างกันพอสมควร
หน้ามองตรงไปข้างหน้า มือทั้งสองข้างจับปลายผ้า
วาดผ้าออกด้านข้างลำตัวทางขวาขึ้นตั้งตรง
พร้อมกับโยกตัวและเขย่งขาลงนับหนึ่ง
วาดผ้าไปทางซ้ายทำเช่นเดียวกันนับสอง
ทำสลับกันไปจนครบ 20 ครั้ง



หมุนเอว
ยืนตรง แยกขาสองข้าง โบน้ามองตรง
มือทั้งสองข้างจับที่ปลายผ้า
วาดผ้าในแนวอนไปด้านข้างทางขวา
และหมุนลำตัวให้รู้สึกตึงกล้ามเนื้อ
พร้อมย่อเข่าขวานับหนึ่ง
วาดผ้าและหมุนตัวไปทางซ้าย
ทำเช่นเดียวกันนับสอง ทำสลับกันไปจนครบ 20 ครั้ง



โยกตัว
ยืนตรง แยกขาสองข้างเพื่อความมั่นคง โบน้ามองตรง
จับปลายผ้าห่างประมาณลำตัว แขนงทั้งสองเหยียดถึงระดับหน้า
มือสองข้างจับปลายผ้าตามแนวราบ ไว้ที่หน้าก้นขา
ค่อยๆย่อเข่าขวาร่วมโยกตัวไปทางขวา
ให้ผ้ายังขนานอยู่กับพื้น นับหนึ่ง
ทำซ้ำโดยย่อเข่าซ้าย โยกตัวไปทางด้านซ้าย
ทำเช่นเดียวกันนับสอง ทำสลับกันไปจนครบ 20 ครั้ง



ยกน้ำหนัก
ยืนตรง แยกขาหน้ามองตรง แขนงทั้งสองข้างเหยียดลง
มือจับปลายผ้าไว้ที่หน้าก้นขา
ค่อยๆวาดผ้าขึ้นศีรษะและดึงลงด้านหลังของศีรษะ
ลงมาข้างปลายผ้าหลุดในท่างอข้อศอกให้รู้สึกตึงที่สุด
จากนั้นวาดผ้าข้ามศีรษะกลับมาอยู่ในท่าเดิม นับหนึ่ง
ทำซ้ำจนครบ จำนวน 20 ครั้ง



นิ้วตัว
ยืนตรง แยกขา โบน้ามองตรง แขนงทั้งสองข้างเหยียดลง
มือจับผ้าให้ขนานกับไปไว้ที่หลังต้นขา
ค่อยๆย่อเข่าลงทั้งสองข้างให้สมดุลย์
(ไม่ควรย่อเข่าให้เกินกว่ามวอก)
ใช้ฝ่ามือหรือหลังมือประคองหลังต้นขา ก้น
และบริเวณหลังระดับเอวตามใจชอบ
ค่อยๆยืดเข่าขึ้นจนตรง นับหนึ่ง
ทำซ้ำจนครบ 20 ครั้ง



ด้วยความห่วงใย... กรมอนามัย ส่งเสริมคนไทยสุขภาพดี...