

การบริหารร่างกายด้วยวิธีก้าวม้า

พท.ป.พิมพ์นิภา พรวงศ์เลิศ

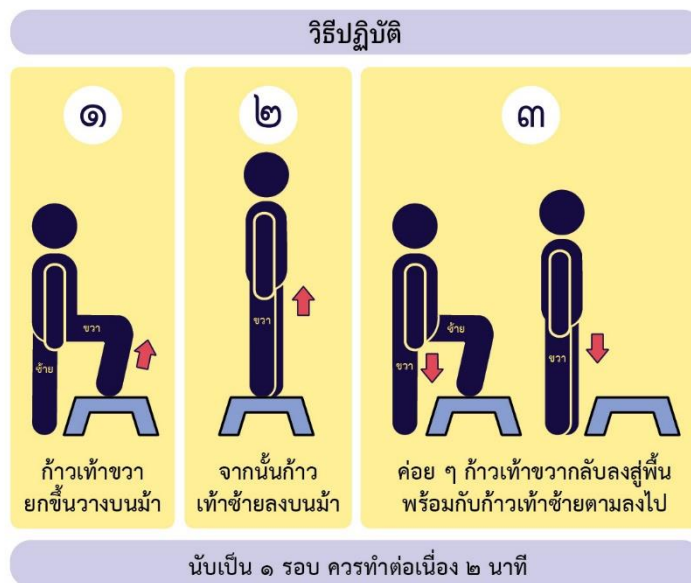
พท.ป.มัลลิกา น้ำค้าง

สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

“**ก้าวม้า**” เป็นวิธีออกกำลังกายที่ช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ เพื่อเพิ่มสมรรถภาพร่างกายคล้ายกับการเดินเร็ว วิ่งเหยาะ กระโดดเชือก ฯลฯ ซึ่งการบริหารร่างกายทั้ง ๒ วิธีนี้ถูกคิดค้นโดยศาสตราจารย์ นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ สำหรับฉบับนี้จึงขอแนะนำการบริหารร่างกายเพื่อให้ผู้อ่านสามารถนำไปปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง

“**ก้าวม้า**” เป็นวิธีการก้าวขึ้น-ลงบนม้า (เก้าอี้เตี้ย) ใช้ม้าที่มีความแข็งแรงและไม่ลื่นง่าย สูง ๒๕-๓๐ ซม. ยาว ๔๐ ซม. โดยแนะนำให้ก้าวขึ้นลงตามจังหวะธรรมชาติ หักก้าวจนคล่องเท่าที่ทำได้ หักทำตั้งแต่ ๕ รอบ ไปจนถึง ๘๐ รอบขึ้นไป หรือเมื่อคล่องแล้วเพิ่มความเร็วประมาณ ๒๕ รอบต่อนาที ควรทำต่อเนื่อง ๒ นาที จะทำให้อัตราการเต้นของชีพจรเพิ่มขึ้นถึง ๑๔๐-๑๕๖ ครั้งต่อนาที หากมีการทำต่อเนื่องจะสามารถกระตุ้นให้หัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การบริหารด้วยวิธีนี้จะช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้

ท่าเตรียม: ยืนใกล้ม้าพอให้ก้าวขึ้นได้สะดวก หรือหาที่ยึดเกาะเพื่อการทรงตัว



วิธีปฏิบัติ:

๑. ก้าวเท้าขวา ยกขึ้นวางบนน้า
๒. จากนั้นก้าวเท้าซ้ายลงบนน้า
๓. ค่อย ๆ ก้าวเท้าขวา กลับลงสู่พื้น พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายตามลงไป
นับเป็น ๑ รอบ ควรทำต่อเนื่อง ๒ นาที

การบริหารร่างกายด้วยวิธี “ก้าวม้า” ไม่จำเป็นต้องมีอุปกรณ์มากนัก สามารถปฏิบัติได้แม้อยู่ในสถานที่ที่มีพื้นที่จำกัด และยังสามารถประยุกต์ใช้กับการก้าวขึ้น-ลงขั้นบันไดได้เช่นกัน ทั้งนี้ควรระมัดระวังในผู้ที่มีปัญหาข้อเข่าเสื่อม มีอาการบาดเจ็บบริเวณข้อเข่า มีข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหว และผู้ที่มีอาการผิดปกติอื่น ๆ เช่น เหนื่อยง่าย หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ และทรงตัวได้ไม่ดี ควรบริหารร่างกายด้วยจังหวะความเร็วที่ไม่มากเกินไป หรือหาที่ยึดเกาะเพื่อช่วยในการทรงตัว การบริหารร่างกายทุกครั้ง ควรยืดกล้ามเนื้อทั้งก่อนและหลังเพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้

เอกสารอ้างอิง

๑. นรา แววดสร, อุ่นใจ แววดสร, อรลักษณ์ รอดอนันต์, ลูกจันทร์ แววดสร และรญาพร เจียมประเสริฐ. *อวยนิมิต อนุสรณ์*. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ: บุญศิริการพิมพ์; ๒๕๔๖.
๒. โรงเรียนอายุรเวทธารัง สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. *การแพทย์แผนไทยในคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล*. กรุงเทพฯ: ศุภวานิชการพิมพ์; ๒๕๕๒.