

การบริหารร่างกายด้วยวิธีก้าวสูง

สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

“ก้าวสูง” การบริหารร่างกายด้วยวิธีนี้เป็นผลมาจากการพัฒนา “มวยรำ” ขึ้นมาจากมวยไทยในระหว่าง พ.ศ.๒๕๒๔-๒๕๒๖ พบว่า ถ้ายกขาสูงเต็มที่สลับกันไปในจังหวะที่ค่อนข้างเร็วติดต่อกันหลายนาที สามารถเพิ่มอัตราการเต้นของชีพจรจนถึงระดับที่ต้องการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจได้ และเป็นวิธีกระตุ้นให้หัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถควบคุมจังหวะความหนักเบาได้ หากต้องการลดน้ำหนัก อาจแกว่งแขนสูง หรือยกขาสูงขึ้นประกอบการปฏิบัติก็ได้เช่นกัน

ท่าเตรียม : ยืนตรง ทำท่าเดินอยู่กับที่ (ภาพ ก)



วิธีปฏิบัติ :

๑. ยกเข่าซ้ายขึ้นสูงจนขาท่อนบนขนานกับพื้น พร้อมกับแกว่งแขนซ้ายไปข้างหน้า งอข้อศอก แขนขวาแกว่งไปข้างหลังจนเต็มที่ (ภาพ ข)
๒. จากนั้นลดเท้าซ้ายลงจุดพื้นพร้อมกับแกว่งแขนทั้ง ๒ ข้างลงแนบข้างลำตัว (ภาพ ค)
๓. สลับเปลี่ยนเป็นการยกเข่าขวาสูงจนขาท่อนบนขนานกับพื้น พร้อมแกว่งแขนขวาไปข้างหน้า งอข้อศอก และแขนซ้ายไปข้างหลังจนเต็มที่
๔. ทำสลับกันให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ ติดต่อกันประมาณ ๘-๑๐ นาที

การบริหารร่างกายด้วยวิธี “ก้าวสูง” ไม่จำเป็นต้องมีอุปกรณ์มากนัก สามารถปฏิบัติได้แม้อยู่ในสถานที่ที่มีพื้นที่จำกัด ทั้งนี้ควรระมัดระวังในผู้ที่มีปัญหาข้อเข่าเสื่อม มีอาการบาดเจ็บบริเวณข้อเข่า มีข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหว และผู้ที่มีอาการผิดปกติอื่น ๆ เช่น เหนื่อยง่าย หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ และทรงตัวได้ไม่ดี ควรบริหารร่างกายด้วยจังหวะความเร็วที่ไม่มากเกินไป หรือหาที่ยึดเกาะเพื่อช่วยในการทรงตัว การบริหารร่างกายทุกครั้ง ควรยืดกล้ามเนื้อทั้งก่อนและหลังเพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้

สามารถรับชมวิดีโอการบริหารร่างกายด้วยวิธีก้าวเต้านได้ที่นี่ <https://youtu.be/1yCR5jP93TI>

เอกสารอ้างอิง

๑. นรา แววศร, ชุ่่นใจ แววศร, อรลักษณ์ รอดอนันต์, ลูกจันทร์ แววศร และรญาพร เจียมประเสริฐ. *อวยนิมิต อนุสรณ์*. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ: บุญศิริการพิมพ์; ๒๕๔๖.
๒. โรงเรียนอายุรเวทธำรง สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. *การแพทย์แผนไทยในคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล*. กรุงเทพฯ: ศุภานิชการพิมพ์; ๒๕๕๒.