



Functional Training

Functiona Training คือการออกกำลังกายที่พัฒนามาจากการกีฬาหรือกิจกรรมในชีวิตประจำวันทั่ว ๆ ไปเป็นการฝึกร่างกายเพื่อให้ตอบสนองต่อการเคลื่อนไหว โดยไม่เน้นการฝึกและพัฒนากล้ามเนื้อเฉพาะส่วน แต่จะทำการฝึกเคลื่อนไหวหลาย ๆ แบบเข้าด้วยกัน เป็นการเคลื่อนไหวแบบหลายทิศทาง ทำให้ข้อต่อเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อแข็งแรง สร้างความสมดุลและความคล่องตัวมากขึ้น จนสามารถรับมือกับกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ



การออกกำลังกายลักษณะนี้ มีหลักการสำคัญ คือ การประยุกต์การออกกำลังกายแบบองค์รวม โดยทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนทำงานอย่างสัมพันธ์กัน สามารถฝึกโดยเลียนแบบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การยกของ การผลัก การดัน การหมุนตัว เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและความแข็งแรงขึ้นได้

ท่าฝึกจะเน้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางหรือช่วงลำตัว (core muscles) เป็นหลัก ได้แก่ กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว และกล้ามเนื้อหลังเป็นต้น

ประโยชน์ที่ได้จากการฝึกแบบ Functional Training

- เพิ่มพละกำลัง
- สร้างกล้ามเนื้อ
- เพิ่มความสมดุลและความมั่นคง
- เพิ่มความยืดหยุ่น
- คล่องแคล่วมากยิ่งขึ้น
- ปฏิบัติกิจกรรมตอบสนองดียิ่งขึ้น

สำหรับท่านที่อยากจะเริ่มหันมาออกกำลังกายอย่างถูกวิธี ขอเชิญรับคำปรึกษาได้ที่ Siriraj Fitness Center เรามีนักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่พร้อมให้คำแนะนำ และสามารถเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท่าน สอบถามเพิ่มเติม โทร. 0 2419 9668-9