

## Exercise

เรื่อง : โยคีธ / ภาพ : ปภาสิต มณีสิน  
แสดงแบบโดย : คุณกฤติดา บุระนุบุตร  
(Pilates Instructor ที่ Pilatestudio)

# กระชับหน้าท้องด้วยPilates

พิลาทิส เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการกระชับสัดส่วน และสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อตรงช่วงกลางลำตัว คุณแม่หลังคลอดที่หน้าท้องยื่น ลองเลือกการออกกำลังกายด้วยวิธีการนี้ดูค่ะ

## Single leg stretch



- นอนให้หลังและแขนราบขนานกับพื้น งอเข่าขนานพื้น 90 องศา
- ดึงเข่าขวาเข้าหาลำตัว(ตามภาพ) ให้มือขวาจับข้อเท้าขวา มือซ้ายจับเข่าขวา เหยียดขาอีกข้าง 45 องศา แขนงอหน้าท้อง หายใจเข้าระหว่างเข่าชิดท้อง ทำซ้ำแต่ละสลับข้าง

## Useful info :

- ข้อดีของพิลาทิสคือเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี เพิ่มสมาธิ สร้างความแข็งแรง กระชับหน้าท้อง ต้นขา
- พิลาทิสเป็นการรวมกีฬาโยคะ วูซู น้ำสกี ปะปองกันตัวเข้าด้วยกัน
- คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถฝึกพิลาทิสได้ ในการตั้งครรภ์เดือนที่ 4 ภายใต้อาณัติแนะนำของแพทย์และครูปักที่เชี่ยวชาญ ส่วนคุณแม่หลังคลอดเริ่มได้เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้ว (ควรปรึกษาแพทย์ก่อน)
- เพื่อให้ได้ผลในการลดน้ำหนักกระชับสัดส่วนควรวิ่งหรือว่ายน้ำควบคู่ไปด้วย
- ถ้าสนใจเรียนกับครูผู้ชำนาญ สถานที่เรียน Pilatestudio อาคารมหาทุนพลาซ่า โทร. 0 2650 7797, 0 2650 9782



## Hundreds



- นอนให้หลังและแขนราบขนานกับพื้น ยกขาตั้งขึ้น 90 องศา
- ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นให้ขนานกับพื้น ดันแขนขึ้นลงระหว่างพื้นกับระดับที่ยกขึ้น เก็บหน้าท้องให้มั่น หายใจเข้าตีแขนกับพื้น 5 ครั้ง หายใจออกตีแขนอีก 5 ครั้ง ทำทั้งหมด 10 เซต

## Prone hip extension



- นอนคว่ำ ก้มหน้าแนบกับฝ่ามือที่ทำเป็นรูปสามเหลี่ยมวางไว้บริเวณหน้าผาก
- เหยียดเท้าข้างซ้ายไปทางด้านหลังจนรู้สึกตึง ปลายเท้าเหยียด
- ยกเท้าที่เหยียดขึ้น โดยให้สะโพกติดพื้น ทำสลับข้างกันไป

## Chest lift



- นอนราบขนานกับพื้น งอเข่า มือประสานกันที่คอ
- ยกไหล่ตั้งขึ้น ที่สำคัญคือลำคอตรง เกร็งหน้าท้อง



## Concern for chest lift

- ประสานมือที่ท้ายทอย อย่าเกร็งหัวไหล่
- ขณะยกไหล่ตั้งขึ้น อย่ากคางชิดหน้าอกหรือเขียดหน้ามากเกินไป



## Neutral Pelvis

- ก่อนเริ่มต้นทำท่าที่นอนหงาย เช็คความสมดุลของแผ่นหลังและหน้าท้อง โดยวางมือประสานที่หน้าท้องให้มีราบไปกับหน้าท้อง ตามรูป

ขอขอบคุณ Pilatestudio เชื้อเพื่อสถานที่

ดูรายละเอียดสินค้าเพิ่มเติมได้ที่ Directory Guide p.179