

เผยท่าเสริมแกร่งแกนกลางลำตัว ได้ผลดีกว่าซิตอัพ เสริมสมดุร่างกายให้ยืนยาว!



เจาะลึกเหตุผล: ทำไมท่าแพลงก์ถึงเป็นท่าออกกำลังกายแกนกลางลำตัวที่มีประสิทธิภาพที่สุด
หลายคนอาจแปลกใจที่รู้ว่า กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว (Core) ที่แข็งแรงไม่ได้ช่วยแค่เรื่องรูปร่าง แต่เปรียบเสมือน “เสาหลัก” ที่ช่วยพยุงท่าทาง การทรงตัว และความมั่นคงของร่างกาย ตั้งแต่การก้ม ผู้ก้มเชือกทรงเท้าไปจนถึงการพุงตัวไม่ให้หกล้มเมื่ออายุมากขึ้น

“ท่าแพลงก์” (Plank): มาตรฐานใหม่ของการเสริมแกร่ง ที่ดีกว่าการซิตอัพ
ท่าแพลงก์ได้รับการยอมรับว่าเป็นวิธีสร้างแกนกลางลำตัวที่มีประสิทธิภาพสูงสุด เนื่องจากช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อรอบทิศทางทั้งด้านหน้า ด้านข้าง และด้านหลังได้อย่างสมดุล อีกทั้งยังเป็นการฝึกความแข็งแรงเพื่อการใช้งานจริง (Functional Strength) ที่จำลองการทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อเหมือนในชีวิตประจำวัน ที่สำคัญยังมีความปลอดภัยสูง เพราะเป็นการออกกำลังกายแบบอยู่กับที่ช่วยลดแรง

กระแทกและความเสี่ยงจากการบาดเจ็บของกระดูกสันหลังได้เป็นอย่างดี

แม้ซิตอัพจะเป็นท่าที่เป็นที่นิยมอีกหนึ่งท่า แต่ปัจจุบันพบว่าการเคลื่อนไหวลักษณะนี้อาจส่งผลเสียต่อร่างกายมากกว่าที่คิด เนื่องจากสร้างแรงกดทับสะสมที่กระดูกสันหลังส่วนล่าง และมักไปเน้นใช้งานกล้ามเนื้อสะโพก (Hip Flexors) มากเกินไปจนนำไปสู่อาการปวดหลังเรื้อรัง ที่สำคัญคือเป็นการฝึกแบบแยกส่วน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวในชีวิตจริงที่ต้องอาศัยการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อทุกมัด ซึ่งเมื่อเทียบกับการแพลงก์แล้ว การแพลงก์ค่อนข้างจะมีประสิทธิภาพและเห็นผลกว่าชัดเจน

เคล็ดลับและเทคนิคการทำแพลงก์สำหรับผู้เริ่มต้น
ควรรักษาลำตัวให้เป็นเส้นตรงตั้งแต่ศีรษะจรดสันเท้า

อย่าโก่งหรือพับที่สะโพก
อย่าปล่อยให้ท้องหย่อนลงหาพื้น

การให้ความสำคัญกับกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวด้วยท่าแพลงก์ ไม่ใช่แค่เรื่องของความฟิต แต่คือการลงทุนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว เมื่อทำอย่างสม่ำเสมอคุณจะสามารถสัมผัสได้ถึงบุคลิกภาพที่สง่างาม การเคลื่อนไหวที่คล่องตัว และร่างกายที่พร้อมรับทุกกิจกรรมในแต่ละวันอย่างมั่นใจ ไม่ว่าคุณจะอยู่ในวัยใด การเริ่มสร้าง ‘รากฐาน’ ที่แข็งแรงตั้งแต่วันนี้คือหัวใจสำคัญที่จะช่วยให้คุณใช้ชีวิตได้อย่างเต็มที่ และพึ่งพาตัวเองได้อย่างยั่งยืนในอนาคตค่ะ

อย่าหยุดตัวเองไว้กับความทุกข์
คุณมีสิทธิ์ที่จะมีความสุขไม่น้อยไปกว่าคนอื่น
ว.วชิรเมธี



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

