

ทำไมใครๆ ถึงชอบฝึกท่าสควอช (Squat)

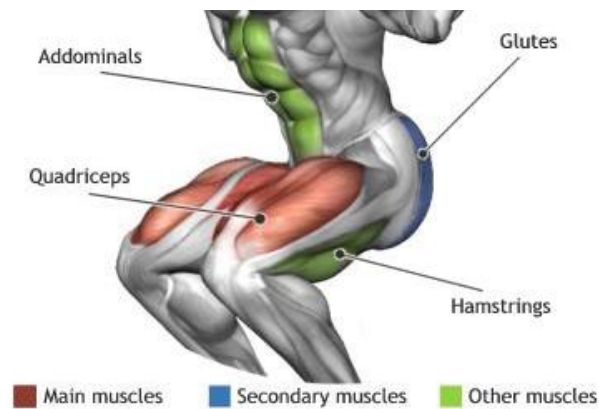


ในการออกกำลังกายนั้น ทั้งชายและหญิงในยุคสมัยนี้ ชอบค้นคว้าหาท่าออกกำลังกายเพื่อสร้างหุ่นที่เฟิร์มและสวยงาม ท่าที่กลุ่มผู้ชื่นชอบการออกกำลังกายต้องรู้จักกันเป็นแน่แท้ คือ ท่าสควอช (squat) ท่าสควอชนั้นคือท่าที่เราใช้ในชีวิตประจำวันคือการลุกหรือการนั่งเก้าอี้ คุณรู้หรือไม่ว่าท่าสควอชเป็นการฝึกกล้ามเนื้อหลายมัดในร่างกายเรา ซึ่งคนส่วนใหญ่นั้นต้องคิดอย่างแรกคือฝึกทำนี้เพื่อลดต้นขา แต่ในความเป็นจริงนั้นท่าสควอชเป็นการลดสัดส่วนเกือบทั้งร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นหน้าท้อง หลัง ขา เพราะร่างกายเราเวลารับประทานอาหารเข้าไปนั้น จะสะสมพลังงานไว้ที่ร่างกายส่วนล่าง ดังนั้นการสควอชที่เป็นการออกกำลังกายส่วนล่างจึงช่วยกำจัดพลังงานสะสมตรงส่วนที่เรารับมาสะสมได้ดีที่สุด และยังเป็นท่าออกกำลังกายที่ไม่ยาก การสควอชนั้นจึงเป็นทางเลือกการออกกำลังกายที่ดีกว่าอย่างอื่น เพราะไม่ต้องมีต้นทุนในการซื้ออุปกรณ์เพียงแค่คุณทำท่าให้ถูกต้อง คุณก็ได้เสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ ข้อต่อต่างๆ ซึ่งช่วยในเรื่องของการบาลานซ์ของร่างกาย และทำให้เราสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วมากขึ้น สามารถใช้ชีวิตปกติได้อย่างราบรื่นไม่ติดขัด หลังจากได้ลองสควอชติดต่อกันจะไม่รู้จักคำว่าเซอีกต่อไป นอกจากนั้นการสควอชยังช่วยในระบบทางเดินอาหาร ทำให้เผาผลาญไขมันได้ดี ช่วยระบบหายใจ ลดอาการบาดเจ็บของร่างกายอีกด้วย

การทำสควอชคุณสามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา โดยไม่ต้องง้ออุปกรณ์ หรือเครื่องออกกำลังกายในฟิตเนส เพราะท่าสควอชนั้นทำได้ง่าย ใช้พื้นที่ไม่เยอะ ท่าที่ไหนก็ได้ สามารถช่วยให้คุณมีหุ่นดีขึ้นได้แบบไม่ต้องลงทุนมาก แต่ต้องคำนึงถึงการจัดท่า โฟกัสกล้ามเนื้อ และการหายใจขณะฝึกให้ถูกต้อง เพราะหากไม่ถูกต้องจากที่จะเป็นการช่วยเสริมสร้างสุขภาพ อาจกลายเป็นส่งผลเสียต่อหัวเข่าที่จะต้องทำงานหนักเกินไปแทน ซึ่งวิธีการจัดทำท่าที่ถูกต่อนั้นเริ่มจากขั้นตอนที่ 1 ยืนตัวตรง แยกขาออกประมาณช่วงหัวไหล่ ขั้นตอนที่ 2 ย่อตัวลงไปคล้ายๆ กับ

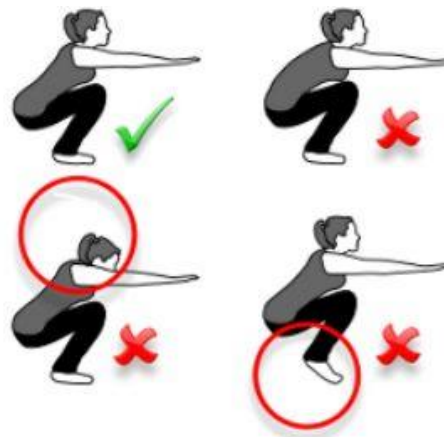
กำลังจะนั่งบนเก้าอี้ เข้าต้องไม่เลยปลายเท้า ขั้นตอนที่ 3 เกร็งหน้าท้องไว้ด้วย จุดส้นเท้าเป็นจุดที่รับน้ำหนัก ถ้าหากคุณลงน้ำหนักไปที่ปลายเท้า เขาจะเลยปลายเท้าแน่นอน ซึ่งจะไม่ถูกต้อง และจะเกิดอาการบาดเจ็บขึ้นได้ ขั้นตอนที่ 4 นับ 15-20 ครั้ง คิดเป็น 1 เซต และพักระหว่างเซต 1 นาที ให้ทำ 4-5 เซตต่อวันโดยที่ไม่ควรหักโหมจนเกินไปเพื่อป้องกันการบาดเจ็บขณะออกกำลังกายและอาจจะหาคนหรือกระจกที่สามารถมองเห็นทั้งตัวมาช่วยตรวจเช็คก็จะเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะป้องกันการบาดเจ็บของการออกกำลังกายจากการทำท่าสควอชได้ และมีข้อแนะนำที่สำคัญอีกข้อคือ ท่านี้ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มิน้ำหนักตัวเยอะเกินไปหรือมากเกินไป และมีปัญหาข้อเข่าเสื่อมเพราะจะเสี่ยงต่อการบาดเจ็บข้อเข่า

ภาพที่ 1 แสดงกล้ามเนื้อที่ได้รับการใช้งานขณะทำท่าสควอช



ที่มาภาพ : EvolutionFit

ภาพที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบท่าสควอช (Squat) ที่ถูกต้อง / ทำที่ผิด



ที่มาภาพ : <https://health.campus-star.com/general/2518.html>

บทความโดย นคร คล้าจิ้น , วุฒินันต์ กลิ่นสุคนธ์ (งานออกกำลังกาย ศูนย์อนามัยที่ 5)