

การออกกำลังกายมีหลากหลายรูปแบบ จะเลือกแบบไหนก็ได้ที่สะดวกและเหมาะกับเรา แต่หากฝึกโยคะควบคู่ไปกับการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ เช่น การปั่นจักรยาน การวิ่ง การตีกอล์ฟ เทนนิส หรือกีฬาอื่นๆ นั้น จะช่วยลดอาการบาดเจ็บ เสริมและเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาให้ดียิ่งขึ้น

8 เหตุผลดีๆ ที่ควรฝึกโยคะ

ควบคู่ไปกับ การเล่นกีฬา

การฝึกโยคะโดยทั่วๆ ไป จะเป็นการฝึกแบบองค์รวม ให้ทุกส่วนในร่างกายได้มีการยืดเหยียด คลายกล้ามเนื้อ แต่การฝึกโยคะเพื่อศาสตร์ของกีฬา จะเป็นการออกแบบท่าให้เหมาะกับกีฬานั้นๆ และฝึกความแข็งแรงของอวัยวะเฉพาะส่วน เพื่อเป็นการป้องกัน และเสริมสร้างให้สามารถเล่นกีฬาได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

- 1. โยคะช่วยป้องกันการบาดเจ็บ** ส่วนใหญ่การเล่นกีฬาจะเป็นการเน้นอวัยวะเฉพาะส่วน ทำให้อวัยวะเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย การเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกโยคะจะช่วยลดอาการบาดเจ็บได้
- 2. โยคะช่วยคลายกล้ามเนื้อ** บางครั้งการเล่นกีฬาจะทำให้เกิดการตึง และเกร็งกล้ามเนื้อ การฝึกทำโยคะก่อนและหลังการเล่นกีฬา จะช่วยยืดเหยียด คลายกล้ามเนื้อทำให้มีความยืดหยุ่น สามารถเล่นกีฬาได้ทันทานขึ้น
- 3. การฝึกโยคะเพื่อ ศาสตร์กีฬา** จะเป็นการฝึกเฉพาะส่วน ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา จึงเพิ่มมากขึ้น เช่น วิ่งได้นานขึ้น ปั่นจักรยานได้ดีขึ้น หรือตีกอล์ฟวงสวิงได้ดีขึ้น
- 4. กีฬาส่วนใหญ่ เน้นแข่งกับเวลา** มุ่งมั่น ทำให้เกิดความตึงเครียด การฝึกโยคะช่วยทำให้อารมณ์ดี สดชื่น และคลายเครียด โดยเฉพาะการฝึกท่าแอนหลังเปิดดอก ท่าอูฐ (camel) ท่าสะพานโค้ง (bridge backbend) เป็นต้น




© ข้อมูล Life Center
 ภาพ robertchojnaoki.com, www.fansshare.com

new)108

new)108
Circulation: 400,000
Ad Rate: 2,000

Section: First Section/Health

วันที่: พุธ 2 มีนาคม 2559

ปีที่: 2

ฉบับที่: 397

หน้า: 11(บน)

Col.Inch: 75.65

Ad Value: 151,300

PRValue (x3): 453,900

คลิป: สีสี่

หัวข้อข่าว: 8เหตุผลดีๆที่ควรฝึกโยคะควบคู่ไปกับการเล่นกีฬา



5. การฝึกโยคะช่วยทำให้ระบบหมุนเวียนเลือดดีขึ้น
ออกซิเจนไปเลี้ยงอวัยวะทุกส่วนในร่างกาย ร่างกายจึงเกิดความสมดุล จึงเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการเล่นกีฬาต่างๆ

6. การฝึกโยคะจะเป็นการฝึกทั้งร่างกายและจิตใจ ทำแต่ละท่าจะค่อยๆ ทำ ควบคู่ไปกับการฝึกลมหายใจเข้าออก ทำให้เกิดสมาธิ เพื่อเตรียมพร้อมในการเล่นกีฬา หรือแข่งกีฬาประเภทต่างๆ

7. เมื่อเล่นกีฬามากๆ จะมีการเหนื่อยหอบ หายใจเร็ว และเหนื่อยได้ง่าย การฝึกโยคะจะช่วยเตรียมความพร้อมเรื่องระบบการหายใจให้ดีขึ้น

8. การออกกำลังกายที่หลากหลาย ทำให้ไม่น่าเบื่อ และอยากออกกำลังกายในทุกๆ วัน โยคะสามารถฝึกได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่มีข้อจำกัด