

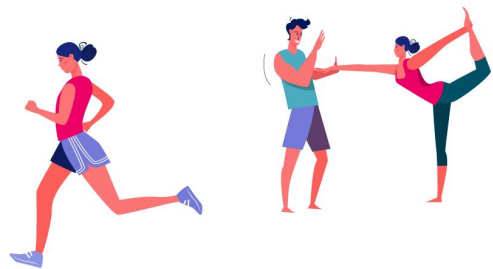


การฝึกโยคะเพื่อเพิ่มสมรรถภาพ ของนักกีฬา



การฝึกโยคะ

1. เป็นการยืดเหยียดอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายมากกว่าการเกร็ง เป็นการสร้างความยืดหยุ่นและความแข็งแรง
2. เป็นการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ ประสานลมหายใจเข้า-ออก และจิตที่สงบนิ่ง
3. เป็นการกระตุ้นให้เกิดการไหลเวียนของเลือดไปหล่อเลี้ยงร่างกาย
4. ใช้แรงน้อย ทำเท่าที่ทำได้ โดยไม่ฝืนหรือหักโหม
5. ไม่เน้นการแข่งขัน กำหนดรู้ผลที่มีต่อตนเอง



การเล่นกีฬา

เน้นอวัยวะเฉพาะส่วน จะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้
เกิดการตึง และเกร็งกล้ามเนื้อ
เน้นแข่งกับเวลา ทำให้เกิดความเครียด
ทำให้เกิดอาการเหนื่อยหอบ หายใจเร็ว

การฝึกโยคะช่วยเสริมและเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาให้ดียิ่งขึ้นอย่างไร ?

1. ช่วยลดอาการบาดเจ็บ
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำให้มีความยืดหยุ่น เล่นกีฬาด้านขึ้น
3. ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาเพิ่มมากขึ้น
4. ทำให้อารมณ์ดี สดชื่น คลายเครียดได้
5. ระบบหมุนเวียนเลือดดีขึ้น เป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับเล่นกีฬาต่างๆ
6. มีสมาธิพร้อมสำหรับการเล่นกีฬาต่างๆ
7. ระบบการหายใจดีขึ้น
8. มีรูปแบบออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ทำให้ไม่รู้สึกเบื่อ

มีตัวอย่างนักกีฬาที่ฝึกโยคะแล้วประสบความสำเร็จ เช่น นักบาสเกตบอลเอ็นบีเอ
ชื่อ เควิน เลฟ, เติร์ก โนวิคสกี, เควิน ดูเรน, อังเดร อิฎุโอะคาล่า เป็นต้น