

ภาพ
เข้าใจง่าย

ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง



เรื่องราวของกล้ามเนื้อ แกนกลางลำตัว

คัตสุมิ โคเบะ เรียบเรียง
ครูฝึกมืออาชีพ



ไขทุกข้อสงสัยเกี่ยวกับ**แกนกลางลำตัว**
โดยประธานสมาคมผู้ฝึกสอน
การรักษาสมดุกล้ามเนื้อ!

ภาพเข้าใจง่าย

ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง

เรื่องราวของกลัมนื้อแกนกลางลำตัว

ผู้เขียน

ครูฝึกมืออาชีพ

คัตสุมิ โคบะ

Katsumi Koba

ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง ภาพเข้าใจง่าย
เรื่องราวของกลัมนื้อแกนกลางลำตัว

眠れなくなるほど面白い 体幹の話

คัตสุมิ โคเบะ เรียบเรียง
นิรุบล ใบประเสริฐ แปล

NEMURENAKUNARU HODO OMOSHIROI ZUKAI TAIKAN NO HANASHI

© 2021 Katsumi Koba

All rights reserved.

Thai translation rights arranged with NIHONBUNGEISHA Co., Ltd.

through Japan UNI Agency, Lnc., Tokyo and Kana Japanrights Agency, Bangkok

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์สุขภาพใจ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

คัตสุมิ, โคเบะ.

ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง ภาพเข้าใจง่าย เรื่องราวของกลัมนื้อแกนกลางลำตัว.– กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, 2568.
128 หน้า.

1. กลัมนื้อ. 2. กลัมนื้อระหว่างซี่โครง. I. นิรุบล ใบประเสริฐ, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

611.73

ISBN 978-616-14-0699-8

คณะที่ปรึกษา	คณิต นนทเปารยะ สงวนศรี ตรีเทพประติมา
บรรณาธิการบริหาร	วรุตม์ ทองเชื้อ
บรรณาธิการเอดิทภาษาไทย	ประยูร หงษาธร
บรรณาธิการเล่ม	เบญญาภรณ์ นิลประพันธ์
ผู้ช่วยบรรณาธิการ	สมิตานัน พานิชกุล โลบล เทอดวงศ์วรกุล สรวิษฎ์ เข้มเพชร
แบบปก/เนื้อใน	เจษฎา ศรีสุวรรณ รุ่งฤทัย ศรีสุข
ฝ่ายการตลาด	อัคคณัฐ ชุมนุช
ฝ่ายขาย	มนัญชยา ศิริวงษ์

• บทนำ •

เมื่อได้ยินคำว่า “แกนกลางลำตัว” ทุกท่านจะนึกถึงอะไร กล้ามเนื้อส่วนที่นักกีฬาเก่งๆ ในสมัยก่อนฝึกเพื่อให้เล่นกีฬาได้ดีขึ้น หรือกล้ามเนื้อส่วนที่คนรักสุขภาพสมัยนี้หันมาให้ความสำคัญ

แต่คนที่นึกภาพแบบนั้นไม่ออก ขอให้ลองหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่านดู เพราะแกนกลางลำตัวเกี่ยวข้องอย่างลึกซึ้งกับเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

เช่น เกี่ยวข้องกับความประทับใจแรกที่จะส่งผลอย่างใหญ่หลวงกับคนที่ได้พบเจอคนที่ตัวสูงชะลูด หุ่นดี เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว เริ่มมาจากการออกกำลังกายสร้างสมดุลให้แกนกลางลำตัว

ไม่เพียงเท่านั้น ยังทำให้ตื่นเช้าขึ้นมาสดชื่น รู้สึกไม่ค่อยเหนื่อยเวลาเรียนหรือทำงาน มีสมาธิกับการเรียน ทำงาน หรืองานอดิเรกได้อย่างเต็มที่ ร่างกายยืดหยุ่น ไม่ต้องผจญกับอาการปวดหลัง ปวดไหล่ หากเกิดอุบัติเหตุไม่คาดฝัน ก็ช่วยลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บและยังเสริมสร้างจิตใจให้เข้มแข็งไว้ต่อสู้กับความเครียดอีกด้วย

คนที่ได้ฝึกกล้ามเนื้อส่วนนี้ หากเป็นเด็กจะมีร่างกายและจิตใจแข็งแรง เด็กวัยกำลังโตจะมีทางเลือกในชีวิตมากขึ้น หากเป็นผู้สูงอายุก็จะได้ใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีชีวิตชีวา

เหตุใดแค่บริหารแกนกลางลำตัว จิตใจและร่างกายก็เปลี่ยนไปจนส่งผลกับทั้งชีวิตได้ หนังสือเล่มนี้ใช้แผนภาพและข้อมูลต่างๆ มาอธิบายพร้อมยกตัวอย่างด้วยเรื่องใกล้ตัวให้เข้าใจง่าย

ด้านการออกกำลังกายที่เลือกมา เป็นการออกกำลังกายที่ทำต่อเนื่องได้โดยไม่ต้อง
ฝืนตัวเอง และช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อมัดลึกที่มองจากภายนอกได้ยาก

หลังเหตุการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด - 19 ไปทั่วโลก ทำให้ชีวิตของ
ทุกคนเปลี่ยนไปมากแต่สุขภาพยังคงเป็นสิ่งสำคัญ การบริหารแกนกลางลำตัวเป็น
การดูแลตัวเองที่บ้าน ใครๆ ก็ทำได้ ผู้เขียนหวังว่าสิ่งนี้จะเกิดประโยชน์ให้อ่านดูแล
ตัวเองและครอบครัวของท่านได้

ประธานสมาคมผู้ฝึกสอนการรักษาสมดุกลำตัวเนื้อแกนกลางลำตัว JAPAN

กัตสุมิ โคเบะ

• คำนำสำนักพิมพ์ •

เมื่อพูดถึง “การดูแลสุขภาพ” หลายคนอาจนึกถึงการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย แบบหักโหม หรือเข้าฟิตเนสอย่างจริงจัง แต่ในหนังสือ “เรื่องราวของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว” เล่มนี้จะเปลี่ยนมุมมองของคุณใหม่ทั้งหมด ด้วยแนวคิดเรียบง่าย เริ่มต้นได้ทันที จากที่บ้าน และถ้าคุณเคยรู้สึกว่ “แกนกลางลำตัว” ฟังดูไกลตัวเกินไป อ่านเล่มนี้แล้ว จะเปลี่ยนใจคุณได้ตั้งแต่หน้าแรก

คุณคัตสุมิ โคเบะ ผู้เชี่ยวชาญระดับแนวหน้าของญี่ปุ่น และเป็นประธานสมาคม ผู้ฝึกสอนการรักษาสมดุกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว ได้นำประสบการณ์จริงและความรู้ เฉพาะทางมาเรียบเรียงให้อ่านเข้าใจง่าย เพลิดเพลิน และลงมือทำได้ทันที แม้ผู้อ่าน จะไม่มีพื้นฐานด้านสุขภาพเลยก็ตาม จุดเด่นอยู่ที่ภาพประกอบเข้าใจง่ายและทำบริหารที่ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ สามารถฝึกเองได้จากที่บ้านโดยไม่ต้องผินร่างกาย

ความพิเศษของซีรีส์นี้ คือการเชื่อมโยงสุขภาพกายกับสุขภาพใจอย่างเป็นรูปธรรม ไม่ใช่แค่การขยับเพื่อรูปร่างที่ดี แต่คือการคืนสมดุลให้ชีวิตอย่างมั่นคง ด้วยการกระตุ้น กล้ามเนื้อมัดลึกที่ส่งผลต่อทั้งรูปร่าง พลังชีวิต และความสดชื่นในแต่ละวัน โดยไม่ต้องฝืน หรือใช้ความพยายามเกินจำเป็น

ท่ามกลางกระแสข้อมูลสุขภาพมากมาย หนังสือเล่มนี้เปรียบเสมือน “แผนที่ นำทาง” ที่กลั่นจากประสบการณ์จริง ถ่ายทอดผ่านแนวคิดทันสมัย เรียบง่าย และใช้งาน ได้จริง เพราะสุขภาพที่มั่นคง สมภาที่นิ่ง หรือแม้แต่พลังใจ ล้วนเริ่มต้นจาก “กล้ามเนื้อ ที่อยู่ลึกที่สุด” ในร่างกายของเรานั้นเอง ไม่ว่าคุณจะเป็นนักเรียนที่ต้องการสมาธิ พนักงานที่เหนื่อยล้าจากงาน หรือผู้สูงวัยที่ยอยากกลับมาเคลื่อนไหวอย่างกระฉับกระเฉง หนังสือเล่มนี้ออกแบบมาเพื่อ “คุณ” โดยเฉพาะ

สำนักพิมพ์สุขภาพใจขอเป็นอีกหนึ่งแรงบันดาลใจให้คุณเริ่มต้นดูแลตัวเองและคนที่ คุณรักอย่างเข้าใจ ไม่ฝืนตัวเอง เพราะการมีสุขภาพที่ดี ไม่ได้เริ่มจากภายนอก แต่อยู่ ที่ว่า... คุณจะให้เวลากับตัวเองเล็กน้อยได้หรือเปล่า แคเริ่มขยับและรู้จัก “ฟัง” ร่างกาย ให้มากขึ้น คุณก็จะเห็นความเปลี่ยนแปลงเล็กๆ ที่เกิดขึ้นในทุกวัน

สำนักพิมพ์สุขภาพใจ
เพื่อชีวิตและจิตใจ

สารบัญ

เรื่อง

บทนำ
คำนำสำนักพิมพ์

หน้า

3
5

• บทที่ 1

“แรงจากแกนกลางลำตัว” ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง

ผอมแต่หุ่นไม่ดี เป็นเพราะแกนกลางลำตัวอ่อนแรง	10
คุณมีบุคลิกแบบไหน	12
“การก้มหน้า” ทำที่พบบ่อยในกลุ่มคนหนุ่มสาว	14
“หลังค่อม” ทำที่นำมาสู่โรคต่างๆ	16
“หลังแอ่น” ทำที่ดูเหมือนจะดี แต่เป็นอันตราย	18
“ไขว่ห้างสบายกว่า” เป็นสัญญาณว่าหลังคด	20
ฝึกเคลื่อนไหวให้ถูกต้องกันเถอะ!	22
“กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว” ที่ควรบริหารคือตรงไหน	24
สิ่งสำคัญในการบริหารกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวคือ รักษาสมดุลระหว่างกล้ามเนื้อมัดลึก และกล้ามเนื้อมัดนอก!	26
ถ้าลดน้ำหนักแบบไม่สนกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวจะเกิดพุง	28
ปลุกพลังของกล้ามเนื้อ เพิ่มประสิทธิภาพให้กระบวนการเผาผลาญ!	30
กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวสำคัญทั้งกับเด็กและผู้สูงอายุ	32
เปิดสวิตช์ร่างกายด้วยท่าออกกำลังกาย 3 ท่าที่ใครๆ ก็ทำได้!	34
การออกกำลังกายกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่เปลี่ยนชีวิตของนางาโทโมะ ยูโตะ นักฟุตบอล ๖ ลีก	36

Column

• บทที่ 2

แรงจากกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีประโยชน์กับชีวิตประจำวัน

ปั้นร่างกายให้แน่นอย่าลงมากเกินไป	38
ร่างกายที่มั่นคงทรงตัวดี จะบาดเจ็บยากขึ้น	40
กระตุ้นลำไส้ “สมองที่ 2” ของมนุษย์	42
หลับสนิท ตื่นมาแล้วสดชื่น	44

ปลดแอกจากอาการปวดหลัง ปวดไหล่ที่เรื้อรังมานานปี 46

Column แยกแยะว่าอาการปวดแบบไหนจึงควรไปหาหมอ 48

○ บทที่ 3

พื้นฐานการออกกำลังกายที่ควรทราบ

เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างน่าทึ่ง ไม่ว่าจะมีเซนส์ทางกีฬาหรือไม่! 50

ทำงานๆ ได้ที่บ้าน! แค่ใช้น้ำหนักตัวเองทำบอดีเวต ก็เท่ากับได้บริหารแกนกลางลำตัวแล้ว 52

พื้นฐานการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวคือการหายใจด้วยท้อง 54

ความสำคัญของการเหยียดยืด! สิ่งที่เราคิดไม่ได้สำหรับการบริหารกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว 56

เปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำอยู่แล้วกลายเป็นสวิตช์ เพื่อให้ทำอย่างต่อเนื่องได้ง่ายขึ้น 58

Column คุณเป็นแบบไหน คนที่ทำจนกลายเป็นนิสัยได้ VS คนที่ถอดใจกลางทาง 60

○ บทที่ 4

ถึงเวลาลงมือทำจริง! ออกกำลังกายกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว

กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวของคุณมีแรงแค่ไหน 62

รู้จักกล้ามเนื้อ 4 มัดที่สำคัญสำหรับการเพิ่มพลังให้กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว 64

“ท่าที่ถูก” สำคัญกว่าจำนวนครั้ง 66

เริ่มจากสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 3 ท่า ท่าละ 3 นาทีก็ได้! 68

เริ่มจากสิ่งนี้! ฝึกหายใจด้วยท้องให้เชี่ยวชาญ 70

เหยียดยืดเพื่อให้แกนกลางลำตัวออกแรงได้ดีขึ้น ยึดกันและหลัง 72

เหยียดยืดเพื่อให้แกนกลางลำตัวออกแรงได้ดีขึ้น ยึดหลังและเอว 74

เหยียดยืดเพื่อให้แกนกลางลำตัวออกแรงได้ดีขึ้น ยึดต้นขาด้านในและข้อสะโพก 76

มือใหม่เริ่มจากตรงนี้! ท่าออกกำลังกายพื้นฐาน 78

เริ่มเลย! ท่าออกกำลังกายพื้นฐาน บริหารกล้ามเนื้อท้องแนวขวางขั้นต้น 80

เริ่มเลย! ท่าออกกำลังกายพื้นฐาน บริหารกล้ามเนื้อข้อสะโพกขั้นต้น 82

เริ่มเลย! ท่าออกกำลังกายพื้นฐาน บริหารกล้ามเนื้อก้นขั้นต้น 84

เริ่มเลย! ท่าออกกำลังกายพื้นฐาน บริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนลึกขั้นต้น 86

เริ่มเลย! ท่าออกกำลังกายพื้นฐาน บริหารกล้ามเนื้อท้องแนวขวางขั้นกลาง 88

เริ่มเลย! ท่าออกกำลังกายพื้นฐาน บริหารกล้ามเนื้อข้อสะโพกขั้นกลาง 90

เริ่มเลย! ทำออกกำลังกายพื้นฐาน บริหารกล้ามเนื้ออกชั้นกลาง	92
เริ่มเลย! ทำออกกำลังกายพื้นฐาน บริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนลึกชั้นกลาง	94
Column “ค่าเฉลี่ยจำนวนก้าวต่อวัน” ของประชากรในแต่ละจังหวัดของญี่ปุ่น	96

○ บทที่ 5

บริหารกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวกับทุกคนในครอบครัว

ผู้ใหญ่ทำได้ เด็กทำได้! มาเริ่มดูแลกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวกันเถอะ	98
ทำออกกำลังกายกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่ทำเป็นคู่ได้ไม่ว่าจะผู้ใหญ่หรือเด็ก	100
ปกป้องเด็กๆ ไม่ให้บาดเจ็บหนักหรือขาโก่ง	102
ทำออกกำลังกายกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวเพื่อเสริมสร้างร่างกายของเด็กๆ ให้แข็งแรง	104
ทำออกกำลังกายสำหรับเด็กชั้นต้น	
ทำออกกำลังกายกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวเพื่อเสริมสร้างร่างกายของเด็กๆ ให้แข็งแรง	106
ทำออกกำลังกายสำหรับเด็กชั้นกลาง	
ทำออกกำลังกายกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวเพื่อให้วิ่งได้เร็วขึ้น	108
ป้องกันผู้สูงอายุไม่ให้สมองเสื่อม ติดเตียง และหกล้ม	110
ร่างกายแข็งแรง ไม่บาดเจ็บ! ทำออกกำลังกายกล้ามเนื้อแกนกลางสำหรับผู้สูงวัยขั้นต้น	112
ร่างกายแข็งแรง ไม่บาดเจ็บ! ทำออกกำลังกายกล้ามเนื้อแกนกลางสำหรับผู้สูงวัยชั้นกลาง	114
ยกแขนยกขา ทำท่ากระชับเอว!	116
ดันอวัยวะภายในให้เข้าที่ ลดพุง!	118
สู้กับอาการปวดไหล่! ทำออกกำลัง VWT	120
ยืดหลังตรง บรรเทาอาการปวดหลัง!	122
วิธีเดินสุดเจ๋งเพื่อฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว	124
บทส่งท้าย	126

บทที่ 1

“แรงจากแกนกลางลำตัว”
ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง

พอมแต่หุ่นไม่ดี เป็นเพราะแกนกลางลำตัวอ่อนแรง

บุคลิกไม่ดี เป็นสาเหตุของอาการปวดและแก่ก่อนวัย

เคยรู้สึกที่ตัวเองเสียโอกาสเพราะรูปร่างภายนอกบ้างไหม “อูตส์หัลลดน้ำหนักแล้ว แต่ดูไม่ผอมเลย” “ดูแก่กว่าอายุจริง” “มักจะถูกเข้าใจผิดว่าเป็นคนมีดมน ไม่กระตือรือร้น” ปัญหาเหล่านี้แก้ได้พร้อมกันในคราวเดียว ซึ่งหัวใจหลักของเรื่องนี้อยู่ที่ “ท่ายืน นั่ง เดิน” และ “กำลังจากกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว” ที่ไว้คงท่าทางต่างๆ แค่นิดหลังให้ตรง เปลี่ยนท่ายืน ท่า นั่ง ท่าเดินของตัวเองให้ดีขึ้น เพียงเท่านั้น ภาพลักษณ์ที่คนอื่นมองก็จะดูดีขึ้นอย่างมาก

บางคนเวลาอยู่ต่อหน้าบุคคลสำคัญ หรือเวลาถ่ายรูปจะรักษามุขบุคลิกที่ดีไว้ได้ แต่เวลาจดจ่อกับงาน งานบ้าน หรือเวลาปล่อยตัวตามสบายแทบจะกลายเป็นคนละคนเลย หากไม่ใส่ใจท่าทางในเวลาปกติ สิ่งที่จะเสียไม่ได้มีแค่รูปลักษณ์ภายนอก แต่จะเสียสุขภาพด้วย สาเหตุของการปวดหลังหรือปวดไหล่ เกือบทั้งหมดอยู่ที่ท่าทางและการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน เวลาที่พบว่าตัวเองเหนื่อยง่าย แม้นอนหลับพักผ่อนแล้วแต่ก็ไม่หายเหนื่อย ตื่นขึ้นมาไม่สดชื่น ต้องสำรวจว่า ตัวเองทำไหล่ห่อเอาแต่ก้มหน้าหรือไม่ อิริยาบถต่างๆ เหล่านี้มีความเกี่ยวข้องอย่างลึกซึ้งกับสุขภาพจิต และการชะลอวัย

ในขณะเดียวกัน คงมีคนๆ ที่ “แม้จะรู้ว่าการเคลื่อนไหวให้ถูกทำเป็นเรื่องสำคัญ แต่ทำต่อเนื่องไม่ค่อยได้ พอรู้สึกตัวอีกทีก็กลับไปสู่วิถีที่สบายเสียแล้ว” อยู่เช่นกัน นั่นเป็นหลักฐานว่ากล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวของคุณอ่อนแรง ก่อนอื่นให้ประเมินว่าตนเองมีท่าทางแบบไหน หาสาเหตุของปัญหาสุขภาพ และกลับมาเคลื่อนไหวให้ถูกทำกันเถอะ

• ทำทางในชีวิตประจำวันที่ทำให้เสียสุขภาพ •

“ท่าทาง” เป็นแก่นของทุกการเคลื่อนไหวของเรา ท่าที่เราทำเป็นปกติ ไม่คิดอะไร อาจเป็นต้นเหตุของโรค และอาการปวดตามร่างกายก็ได้



เวลามองจอคอมพิวเตอร์

หากมองแบบชะเง้องหน้าเข้าไปมองจอ สายตาจะก้มต่ำ และทำให้หลังงอได้



เวลาดูมือถือ

เมื่อจดจ่อกับเกมหรือโซเชียลมีเดีย ศีรษะจะก้มต่ำลง ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณคอล้า



เวลาใช้งาน

ถ้ายืนแบบไม่เกร็งท้อง ศีรษะจะยื่นมาด้านหน้า จนหลังค่อมหรือ “หลังแอ่น” ได้



เวลาดูโทรทัศน์

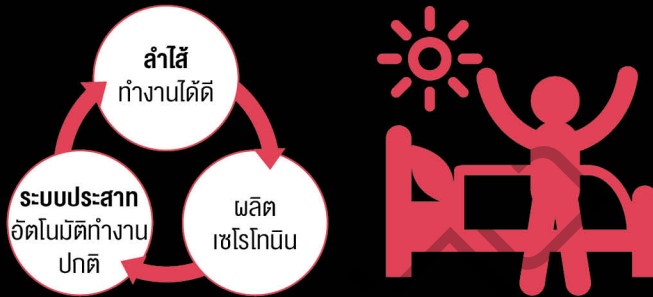
เมื่อนั่งดูโทรทัศน์บนโซฟานุ่มๆ เป็นเวลานาน หลังจะงอได้

/ ลองสำรวจท่าทางของตัวเองในเวลาปกติดูนะ! \

ภาพ
เข้าใจง่าย

ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง เรื่องราวของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว

• ถ้าแกนกลางลำตัวดี คุณภาพการนอนก็จะดีขึ้น! •



ถือมือถือให้หน้าจอบาอยู่ในตำแหน่งที่มองเห็นง่าย

กုပ်ไหล่แบบไม่บั้นยะ-บั้นยัง

ยับคองจนเสียงดังกร๊อบ จะได้สบายขึ้น



พฤติกรรม
ต้องห้ามของ
คนปวดไหล่



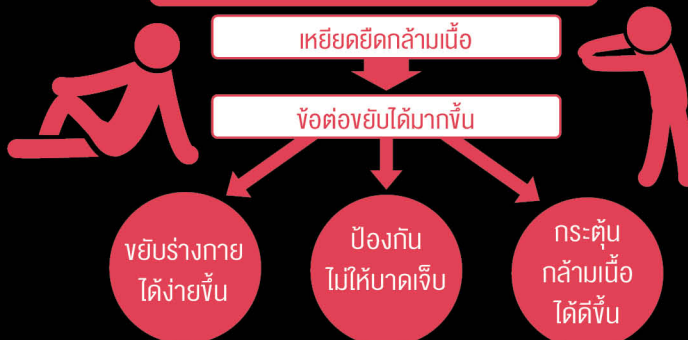
พฤติกรรม
ต้องห้ามของ
คนปวดหลัง

ลองออกกำลังกายหลังทุกท่าที่เฝ้าว่าดี

ยืดหลังยืดเอวบ้าง

ปวดหลังเลยพยายามอยู่เฉยๆ

• ความสำคัญของการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ •



BA0073 สุกขาว



สุภาพใจ f t SukkhapabjaiPUB



ทดลองอ่าน



9 786161 406769

www.booktime.co.th



@booktime