การออกกำลังแบบ TRX (TOTAL BODY RESISTANCE EXERCISE)

ประสิทธิ์ ปีปทุม

Prasit Peepathum

ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

รูปแบบของการออกกำลังกายในปัจจุบัน

การออกกำลังกายที่เหมาะสมและพอเพียงกับความต้องการของร่างกาย เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ หรือขี่จักรยาน วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีภูมิต้านทานโรคที่ดี สำหรับรูปแบบและวิธีการออกกำลังกายนั้นมีให้เลือกมากมายขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ในการฝึก ถ้าต้องการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของปอดและหัวใจ รวมทั้งลดไขมันใต้ผิวหนัง แนะนำให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) ได้แก่ การวิ่งเหยาะ ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก รวมถึงการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ อาทิ ฟุตบอล เทนนิส และบาสเกตบอล แต่ถ้ามีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ กิจกรรมที่ฝึก ได้แก่ การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) ยางยืด (Rubber Chain) พิลาทีส (Pilates) และ TRX (Total Body Resistance Exercise) เป็นต้น

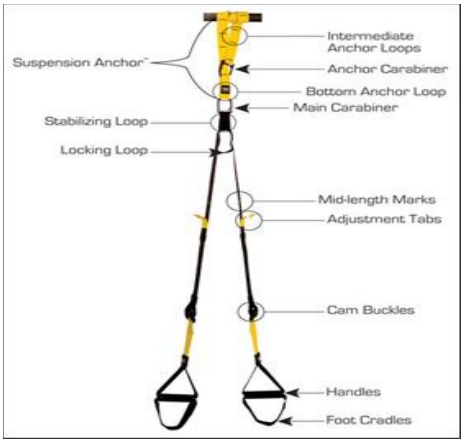
ในปัจจุบันลักษณะการออกกำลังหรืออุปกรณ์ในการออกกำลังกายมักจะมีพัฒนาการให้เกิดรูปแบบต่างๆ ให้ทันสมัยและสอดคล้องไปตามความต้องการ รวมถึงประโยชน์ที่จะได้ในแต่ละจุดประสงค์ของการฝึก ซึ่งหนึ่งในรูปแบบของการออกกำลังกายที่กำลังเริ่มได้รับความสนใจกันมากขึ้นก็คือ การออกกำลังกายที่ทำให้กล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ สามารถทำงานร่วมกันได้ดี มีการควบคุมการใช้กล้ามเนื้อเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ยางยืด ฟิตบอล ตารางเก้าช่อง และ TRX เป็นต้น ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่สามารถเสริมสร้างความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน และช่วยลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บให้น้อยลงสำหรับคนทั่วไป หรือเพิ่มสมรรถภาพทางกายในนักกีฬาที่ต้องการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้นก็สามารถฝึก Functional Training ได้ ซึ่งในบทความนี้ผู้เขียนขอนำเสนอการออกกำลังกายแบบ TRX (Total Body Resistance Exercise)

TRX เป็นการออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน (Resistance Training) ซึ่งเกิดจากการนำเชือก ไนลอน 2 เส้น มาแขวนติดกับเสา หรือผนัง แล้วออกกำลังกายไปตามท่าทางต่าง ๆ TRX มีต้นกำเนิดจากนาวิกโยธินของสหรัฐอเมริกา (Navy Seal) ที่เข้าไปรบในสงครามต่าง ๆ ยามว่างจึงได้นำสายร่มชูชีพมาดัดแปลงใช้เพื่อออกกำลังกาย เนื่องจากมีพื้นที่จำกัด ต่อมาเริ่มนำมาใช้ในวงการกีฬา ได้แก่ อเมริกันฟุตบอล NBA เบสบอลลีก และกีฬาต่าง ๆ อีกหลายชนิด นอกจากนั้น ยัง นิยมฝึกกันในศูนย์ออกกำลังกาย (Fitness Center) หรือใช้ฝึกสำหรับฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายในผู้ป่วย (Randy. 2008 : 4)

TRX ย่อมาจาก Total Body Resistance Exercise คือ การฝึกด้วยแรงต้านด้วยทุกส่วนของร่างกาย TRX มีส่วนประกอบของอุปกรณ์ คือ สายพร้อมที่แขวน ตะขอ ตัวปรับความสั้น-ยาว ที่จับของมือ และที่ใส่เท้า (ดูภาพประกอบ 1) ที่นำมาใช้ฝึกแบบแรงต้านโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน ซึ่งสามารถฝึกโดยใช้ทุกส่วนของร่างกายในหลายสถานที่ และในทุกระดับของผู้ฝึก การฝึก TRX สามารถที่จะฝึกแบบส่วนตัว หรือฝึกแบบเป็น

กลุ่มก็ได้ ทั้งนี้สามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม ซึ่งในปัจจุบันมีการนำมาใช้ฝึกกันอย่างแพร่หลาย อันเนื่องมาจากวิธีการใช้ที่ง่าย พกพาไปได้สะดวก และประโยชน์อย่างมากมายจากการฝึก มีการใช้ในศูนย์สุขภาพต่างๆ ครูฝึกส่วนบุคคล รวมถึงในกลุ่มของนักกีฬา สามารถรับน้ำหนักที่ปลอดภัยของผู้ฝึกได้ถึง 160 กิโลกรัม (350 ปอนด์)

ส่วนประกอบของ TRX (ดูภาพประกอบ 1) ประกอบด้วย Suspension Anchor (สายห้อย) Anchor Carabiner (ตะขอห้อย) Intermediate Anchor loop (ช่องใส่ตะขอ) Equalizer loop (ช่องปรับความสมดุล) Main Strap (สายที่ใช้ฝึก) Adjustment Tabs (ตัวปรับความสั้น-ยาว) Cam Buckles (เหล็กปลดล็อค-ล็อค) Handles (ที่จับ) Foot Cradles (ที่ใส่เท้า)



ภาพประกอบ 1 ส่วนประกอบของ TRX
แหล่งที่มา : ดัดแปลงจาก http://www.trxfitness.co.uk/trx-counterfeits/

รูปแบบการฝึก TRX

TRX ที่นิยมฝึกกันในปัจจุบันนั้น แบ่งวิธีการฝึกออกได้เป็น 2 แบบ คือ ฝึกแบบส่วนตัว และฝึกแบบเป็นกลุ่ม การเลือกรูปแบบการฝึกสามารถทำได้ทั้งสองแบบ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้ฝึกว่าต้องการฝึกแบบใด ส่วนใหญ่ผู้ฝึกที่มีประสบการณ์ฝึก TRX จะนิยมฝึกแบบส่วนตัวเนื่องจากสามารถที่จะออกแบบโปรแกรมการฝึกได้ด้วยตนเอง และไม่ต้องเสียเวลารอคอยผู้ฝึกคนอื่น สำหรับผู้ที่เลือกการฝึกแบบกลุ่มนั้น ส่วนใหญ่เป็นผู้เพิ่งเริ่มที่จะหัดเล่นหรือผู้ที่ต้องการความท้าทาย โดยการฝึก TRX แบบกลุ่มนั้นจะมีครูฝึกคอยออกแบบโปรแกรมการฝึกให้โดยฝึกไปพร้อมกับผู้ฝึกท่านอื่น ๆ TRX สามารถดัดแปลงเป็นอุปกรณ์ออกกำลังกายได้มากมายหลายรูปแบบ สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย และเป็นรูปแบบการออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้ง แล้วแต่การดัดแปลง ทำให้สะดวกต่อการออกกำลังกายไม่ว่าจะอยู่ที่ใดก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นสวนสาธารณะโดยนำแขวนกับต้นไม้ สนามเด็กเล่น ประตูบ้านหรือเสา จึงกล่าวได้ว่า TRX สามารถพกพาไปออกกำลังกายได้ในทุกๆ ที่ และทุกเวลา

ภาพประกอบ 2 การฝึก TRX ฝึกแบบส่วนตัว และฝึกแบบเป็นกลุ่ม
แหล่งที่มา : ดัดแปลงจาก http://bestfitfitness.com/trx-training/

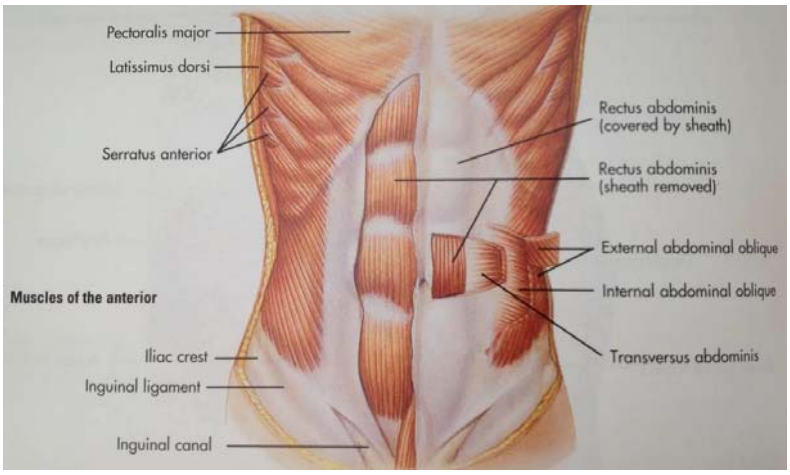
เทคนิคการหายใจเพื่อฝึก TRX

การหายใจในการฝึก TRX จะใช้วิธีการหายใจเข้าก่อนเริ่มต้นการฝึกในแต่ละครั้ง กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้ากล้ามเนื้อจะมีพลังหรือพร้อมที่จะออกแรง ส่วนการหายใจออกเป็นภาวะที่กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ดังนั้นการฝึก TRX ท่าฝึกต่าง ๆ จะต้องมีการดึง ดัน หรือผลัก เข้าหาหรือออกจากลำตัว ตามท่านั้น ๆ การฝึกนั้นจะต้องอาศัยพลังของกล้ามเนื้อ ซึ่งมีขั้นตอนการหายใจคือ ก่อนเริ่มจะสูดหายใจเข้าลึก ๆ กลั้นช่วงสั้น ๆ ขณะที่ออกแรง ยก ดึง ดัน หรือผลักเชือก ช่วงที่ต้องออกแรงมากนี้ศัพท์เฉพาะเรียกว่าจุด Sticking Point (สาลี่ สุภาภรณ์. 2547 : 39) หรือจุดที่ออกแรง เมื่อผู้ฝึกออกแรงยก ดึง ดัน หรือผลักเชือก ผ่าน Sticking Point ไปแล้ว ผู้ฝึกจะหายใจออกเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อผ่อนแรงเชือกลงก็เป็นช่วงของการหายใจเข้า จากนั้นก็กลั้นเพื่อออกแรงและหายใจออกเมื่อผ่านช่วงออกแรงไปแล้ว เป็นแบบนี้ไปเรื่อย จนกว่าจะครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

TRX กับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลาง (Core Muscles)

การฝึก TRX ท่าฝึกต่าง ๆ จะต้องมีการดึง ดัน หรือผลัก เข้าหาหรือออกจากลำตัว ท่าการฝึกจำนวนมากเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของลำตัว คือ มีการเคลื่อนไหวลำตัวในลักษณะของการก้ม การแอ่น การบิด การเอียงของลำตัวและท่าที่ลำตัวมั่นคง ซึ่งการเคลื่อนไหวดังกล่าว ร่างกายจะต้องพยายามรักษาจุดศูนย์ถ่วง (Center of Gravity) ของร่างกายให้สมดุลในขณะที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหว โดยใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทำหน้าที่ดังกล่าว ซึ่งการฝึก TRX นั้น จะมีเทคนิคในการพัฒนากล้ามเนื้อแกนกลางของร่างกาย ตัวอย่าง เช่น ท่าฝึก TRX Chest Press, Row, Lunge or Torso Rotation ในขณะที่ฝึกท่าดังกล่าวกล้ามเนื้อแกนกลางจะทำหน้าที่ยึดและประคองลำตัวไม่ให้มีการเคลื่อนที่ (Stabilizer) และรักษาความสมดุลของร่างกายในขณะที่มีการเคลื่อนไหวในทิศทางต่าง ๆ ซึ่งท่าการฝึก TRX นั้นจะมีลักษณะการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เป็นอิสระ (Suspension Training) โดยมีกล้ามเนื้อลำตัวเป็นหัวใจสำคัญของการเคลื่อนไหว ด้วยเหตุนี้เองการฝึก TRX จึงส่งผลต่อการพัฒนาการเนื้อแกนกลางของร่างกาย (Core Muscles) เพราะการฝึก TRX นั้นจะเป็นการฝึกกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัว จึงกล่าวได้ว่าการฝึก TRX พัฒนากล้ามเนื้อแกนกลางของร่างกาย ที่เป็นผล

จากการที่กล้ามเนื้อบริเวณลำตัว ยึดและประคองลำตัวไม่ให้มีการเคลื่อนที่ โดยกล้ามเนื้อดังกล่าวมีการหดตัวแบบเกร็ง (Isometric Contraction) โดยที่กล้ามเนื้อแกนกลางที่มีบทบาทเชื่อมร่างกายส่วนบนและร่างกายส่วนล่าง (ดูภาพประกอบ 3) ซึ่งประกอบด้วยกล้ามเนื้อหลายมัดรวมกัน ได้แก่ กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง (Rectus Abdominis, Transverse Abdominis, External/Internal Oblique) กล้ามเนื้อบริเวณหลังส่วนบน (Trapezius, Latissimus dorsi) กล้ามเนื้อบริเวณหลังส่วนล่างหรือเอว สะโพกและก้น (Erector Spinae, Quadradus Lumborum, Tensor Fascia Lata, Psoas, Gluteus Maximus) บทบาทและหน้าที่ของกล้ามเนื้อแกนกลาง คือ เป็นจุดเชื่อมต่อกับรยางค์ของร่างกาย กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวยังมีส่วนช่วยในการเคลื่อนไหวของร่างกาย รวมทั้งให้ลำตัวมีความมั่นคงและแข็งแรง ร่างกายจะสามารถดูดซับแรงกระแทกที่เกิดจากการทำกิจกรรมต่างๆ และยังสามารถลดปริมาณงานที่เกิดขึ้นในข้อต่อส่วนต่างๆ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ ทั้งยังสามารถช่วยให้ร่างกายปรับสมดุลระหว่างการเคลื่อนไหวได้เป็นอย่างดี การประสานงานของร่างกายในการรักษาตำแหน่งขณะที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหว และสามารถเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่ฮอดเกสและริชาร์ดสัน (Hodges & Richardson. 1997 : 74-86) ได้ศึกษาเรื่องการหดตัวของกล้ามเนื้อหน้าท้องที่มีส่วนช่วยในการเคลื่อนไหวของรยางค์ส่วนล่าง ผลการศึกษาพบว่าปฏิกิริยาตอบสนองของกล้ามเนื้อหน้าท้องจะเกิดขึ้นก่อนการเคลื่อนไหวรยางค์ส่วนล่างในทุกๆ การเคลื่อนไหว ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวนั้นมีส่วนช่วยในการเคลื่อนไหวของรยางค์ส่วนล่าง มัดกล้ามเนื้อบริเวณแกนกลางลำตัวที่มีการทำงานขณะร่างกายมีการเคลื่อนไหว และเปลี่ยนทิศทาง คือ กล้ามเนื้อท้องส่วนบน (Upper Abdominal) กล้ามเนื้อหน้าท้องส่วนล่าง (Lower Abdominal) และกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง (Lower Back) กล้ามเนื้อหน้าท้องด้านข้าง (Internal/External Oblique) จะควบคุมการเคลื่อนไหวในทิศตรง กล้ามเนื้อหลังส่วนบน (Upper Back) ควบคุมการเคลื่อนไหวแบบหมุนลำตัว กล้ามเนื้อหน้าท้องด้านข้าง (Side Lift Oblique) ใช้ในการเคลื่อนไหวร่างกาย เปลี่ยนทิศได้ทั้งซ้ายและขวา (Karageanes. 2004 : 100-102; ศิริพรรณ หน่อไชย. 2549 : 20-29)



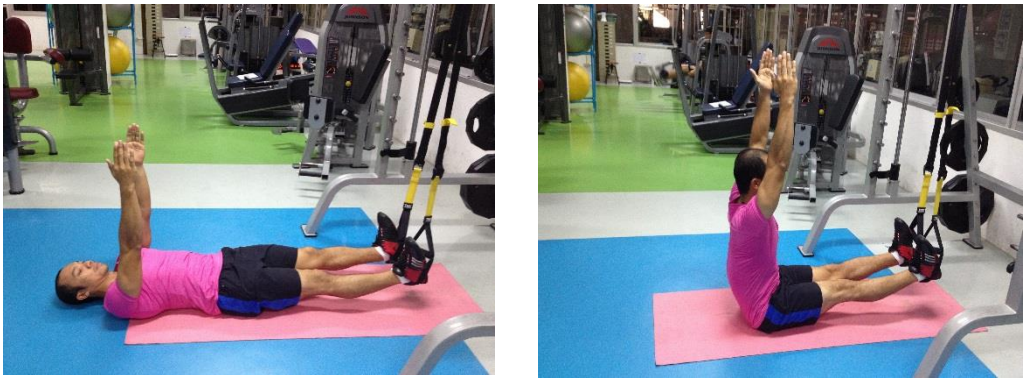
ภาพประกอบ 3 ดัดแปลงมาจาก Rod, R, S.; et al. (1996).
Essentials of Anatomy & Physiology. 2nd ed. Boston: McGraw-Hill. P. 176

TRX กับการออกกำลังกายแบบ Functional Training

โดยปกติแล้วการออกกำลังกายที่มีวัตถุประสงค์เพื่อความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อจะต้องใช้เครื่องยกน้ำหนัก (Weight Machines) ฟรีเวท (Barbells หรือ Dumbbells) เป็นอุปกรณ์หลักในการออกกำลังกาย ซึ่งจะช่วยสร้างความแข็งแรงหรือความอดทนของกล้ามเนื้อเฉพาะมัด (Isolation) และเป็นการฝึกที่เกิดการเคลื่อนไหว (Plane of motion) ในทิศทางเดียว เช่น ถ้าต้องการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า (Biceps) ในการยกของหนักๆ ก็อาจจะทำได้ง่ายๆ โดยนั่งบนม้านั่ง ใช้ Dumbbells เป็นอุปกรณ์บริหารในท่า Biceps curl (งอข้อศอกเข้าหาตัว) ซึ่งกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า (Biceps Brachii) จะมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นอยู่เพียงมัดเดียว แต่ในชีวิตประจำวันการยกของขึ้นจากบนพื้น หรือบนชั้นสูงๆ ไม่ได้อาศัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพียงมัดเดียว แต่จะต้องอาศัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ของร่างกายด้วย เช่น กล้ามเนื้อน่อง (Calf) กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (Quadriceps) กล้ามเนื้อสะโพก (Gluteus) กล้ามเนื้อช่วงลำตัว (Trunk) และกล้ามเนื้อหัวไหล่ (Shoulder) ที่ทำงานประสานกัน (Coordination) รวมถึงการทรงตัว (Balance) ที่มั่นคงเพื่อให้สามารถยกของขึ้นมาจากพื้นได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่บาดเจ็บ ซึ่งถ้าเป็นการออกกำลังกายแบบ Functional Training นี้สามารถฝึกได้โดยการทำท่า Squat (ลุกนั่ง) หรือ ท่า Leg Lunge (ก้าวเท้าไปข้างหน้า) โดยถือ Dumbbells ก็จะเป็นการฝึกเพิ่มความแข็งแรงในกลุ่มของกล้ามเนื้อทั้งหมดที่กล่าวมา รวมถึงฝึกการทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ อย่างเหมาะสม นอกจากนี้การฝึกท่า Squat ก็มีส่วนช่วยในการทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ ได้อีก เช่น การลุกหรือนั่งบนเก้าอี้ หรือแม้แต่การเข้าห้องน้ำ ส่วนการทำท่า Leg Lunge ก็จะมีส่วนช่วยในการเดินขึ้น-ลงบันไดได้อย่างมั่นคงและปลอดภัย (โดยเฉพาะในคนสูงอายุ) เป็นต้น ลักษณะพิเศษของการฝึกบริหารร่างกายแบบ Functional Training นี้จะไม่จำกัดอยู่ในทิศทางเดียวเหมือนการใช้เครื่อง แต่สามารถฝึกในทิศทางที่เราต้องการโดยใช้กล้ามเนื้อหลายๆ มัดในเวลาเดียวกัน และสามารถฝึกโดยเลียนแบบกิจกรรมในชีวิตประจำวันเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและความแข็งแรงขึ้น โดยส่วนมากแล้ว Functional Training จะเน้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อช่วงลำตัว (Core Muscles) เป็นหลัก ได้แก่ กล้ามเนื้อหน้าท้อง (Rectus Abdominis) กล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว (Oblique) และกล้ามเนื้อหลัง (Back Muscles) ทั้งหมด เป็นต้น ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายในการทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ รวมถึงการเล่นกีฬาด้วย ยกตัวอย่าง เช่น การเล่นกีฬาเทนนิสไม่ควรเน้นฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อช่วงหัวไหล่เพียงอย่างเดียว แต่ควรฝึกกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องทั้งหมดในการเคลื่อนไหว เพื่อให้ตีลูกได้แรงและแม่นยำ ซึ่งรวมไปถึงกล้ามเนื้อตั้งแต่น่อง ขา สะโพก ลำตัว หน้าอก และหัวไหล่ โดยอาจจะใช้อุปกรณ์ชนิดที่เป็นสายเคเบิ้ลและรอกในการออกกำลังกายเลียนแบบการเคลื่อนไหว เป็นต้น

ประโยชน์ของการฝึก TRX

1. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ และเอ็นข้อต่อ การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสามารถที่จะพัฒนาได้โดยการทำให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นมีการหดและการคลายตัว หลักการฝึก TRX ก็เช่นเดียวกัน กล้ามเนื้อมีการหดและการคลายตัว เช่น ท่า TRX Sit-up ท่านี้สามารถสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องให้แข็งแรงขึ้น การมีกล้ามเนื้อหน้าท้องที่แข็งแรงทำให้เคลื่อนไหวลำตัวได้ดี และทำให้ระบบต่าง ๆ ที่อยู่ในหน้าท้อง เช่น ระบบย่อยอาหาร และขับถ่าย ทำงานได้ดีขึ้น



ภาพประกอบ 4 ท่า TRX Sit-up

2. เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ การฝึก TRX จะมีการเคลื่อนไหวของข้อต่อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายข้อต่อรวมกัน เช่น ท่า TRX Torso Rotation การฝึกในท่านี้สามารถเพิ่มมุมในการเคลื่อนไหว (Range of Motion) ของข้อสะโพกและข้อไหล่ การฝึก TRX เป็นประจำสม่ำเสมอจะทำให้กล้ามเนื้อ ข้อต่อและส่วนของร่างกายเคลื่อนไหวได้ดี ช่วยลดแรงต้านภายในที่เกิดกับกล้ามเนื้อ ป้องกันการบาดเจ็บและการฉีกขาดของกล้ามเนื้อในขณะที่เปลี่ยนแปลงการเคลื่อนไหวของร่างกาย

ภาพประกอบ 5 ท่า TRX Torso Rotation

3. เพิ่มความสมดุลของร่างกาย ความสมดุลเป็นพื้นฐานสำคัญของการเล่นกีฬาทุกชนิด ในการเคลื่อนไหวเพื่อเล่นกีฬา ต้องมีการฝึกฝนซ้ำๆ กันเป็นประจำ ทำให้เกิดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและข้อต่อ หากเคลื่อนไหวผิดท่า อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ การฝึก TRX นั้น สมองจะสั่งการให้กล้ามเนื้อเคลื่อนไหวในท่าที่ต้องการ การฝึกเป็นประจำทำให้ประสาทและกล้ามเนื้อทำงานดีขึ้น ก่อให้เกิดความสมดุลในการทำงานของร่างกาย

4. เพิ่มความสามารถในการทรงตัว การฝึก TRX นั้นจะมีท่าที่เกี่ยวกับการยืน เช่น ท่า TRX Balance Lunge การฝึกท่ายืนจะเน้นการรักษาสมดุลขณะที่อยู่ในท่า ซึ่งการทรงตัวที่ดีมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนทุกเพศ ทุกวัย เพราะการทรงตัวจะช่วยให้เราควบคุมการเคลื่อนไหวในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การเดิน การวิ่ง การเต้นแอโรบิก เป็นต้น

ภาพประกอบ 6 ท่า TRX Lunge

ตัวอย่างท่าการฝึก TRX

ท่าฝึก TRX ที่นำเสนอในบทความนี้ จะกล่าวถึงท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าอกและกล้ามเนื้อหลัง ผู้ที่สนใจสามารถศึกษารายละเอียดท่าเพิ่มเติมได้ที่ www.trxtraining.com ต่อไปจะได้กล่าวถึงตัวอย่างท่าฝึก TRX 2 ท่า คือ ท่า TRX Chest Press และท่า TRX Mid Row ตามลำดับ (ดูภาพประกอบ 7-8)

1. ท่า TRX Chest Press

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนตรง แยกเท้าทั้งสองกว้างประมาณช่วงไหล่ นำมือทั้งสองไปจับที่ Handles โดยให้แขนทั้งสองกว้างกว่าช่วงไหล่ เชือกทั้งสองผ่านแนวไหล่ โน้มตัวไปทางด้านหน้าเล็กน้อย

2. หายใจเข้า โน้มตัวไปทางด้านหน้าพร้อมกับงอข้อศอกทั้งสองประมาณ 90 องศา

3. ออกแรงดันลำตัว พร้อมกับเหยียดข้อศอกทั้งสอง หายใจออก กลับสู่ท่าเริ่มต้น

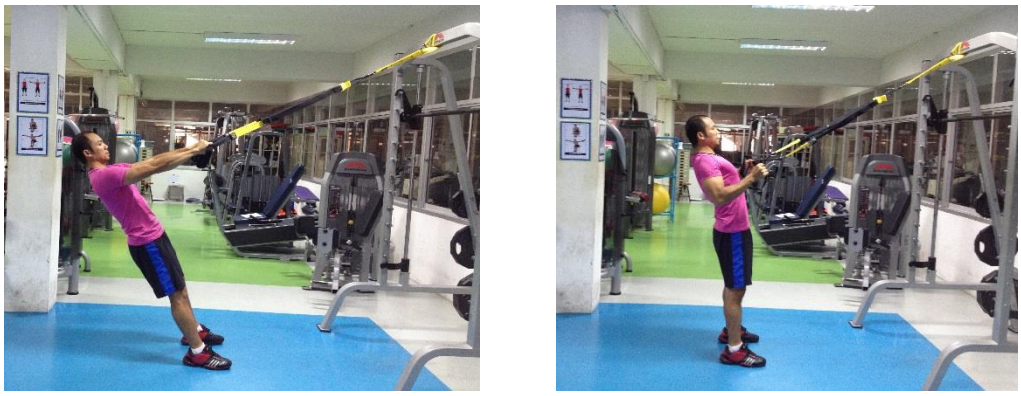
4. ทำซ้ำจนครบ 15-20 ครั้ง ทำซ้ำ 3 รอบ

ภาพประกอบ 7 ท่า TRX Chest Press

2. ท่า TRX Mid Row

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนตรง แยกเท้าทั้งสองกว้างประมาณช่วงไหล่ นำมือทั้งสองไปจับที่ Handles โดยให้แขนทั้งสองเหยียดตึงพร้อมกับเอนลำตัวไปทางด้านหลังประมาณ 45 องศา
2. มือทั้งสองจับ Handles อยู่แนวเดียวกับหน้าอก
3. หายใจเข้า ออกแรงดึงลำตัว พร้อมกับหายใจออก งอข้อศอกทั้งสองแนบชิดลำตัว
4. หายใจเข้า เหยียดขอศอกทั้งสอง กลับสู่ท่าเริ่มต้น
5. ทำซ้ำจนครบ 15-20 ครั้ง ทำซ้ำ 3 รอบ



ภาพประกอบ 8 ท่า TRX Mid Row

ข้อเสนอแนะ

ก่อนการฝึก TRXนั้น ผู้ฝึกควรอบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ประมาณ 5-10 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการฝึก แล้วต่อด้วยท่าฝึก TRX สำหรับการการฝึกในแต่ละท่า จะทำซ้ำประมาณ 15-20 ครั้ง และทำซ้ำท่าละ 2-3 รอบ โปรแกรมการฝึกในแต่ละครั้งจะมีท่าฝึก 8-12 ท่า หรือ อาจจะฝึกตามความต้องการผู้ฝึก

บทสรุป

TRX คือ การออกกำลังกายด้วยแรงต้าน (Resistance Training) ซึ่งเกิดจากการนำเชือกไนลอน 2 เส้น มาแขวนติดกับเสา หรือผนัง แล้วออกกำลังกายไปตามท่าทางต่าง ๆ TRX มีต้นกำเนิดจากพวก Navy seal นาวิกโยธินของสหรัฐอเมริกา การฝึก TRX สามารถที่จะฝึกแบบส่วนตัว หรือฝึกแบบเป็นกลุ่มก็ได้ ทั้งนี้สามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม ซึ่งในปัจจุบันมีการนำมาใช้ฝึกกันอย่างแพร่หลาย มีการใช้ในศูนย์สุขภาพต่างๆ ครูฝึกส่วนบุคคล รวมถึงในกลุ่มของนักกีฬา เนื่องมาจากพกพาไปได้สะดวก สามารถฝึกได้ทุกเพศและทุกวัย ฝึกได้ทุกเวลา TRX ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อประโยชน์ในการใช้ชีวิตประจำวัน (Functional Training) มีลักษณะพิเศษของการฝึก คือร่างกายมีการเคลื่อนไหวไม่จำกัดอยู่ในทิศทางเดียวเหมือนการใช้เครื่องฝึก แต่สามารถฝึกในทิศทางที่เราต้องการโดยใช้กล้ามเนื้อหลายๆ มัดในเวลาเดียวกัน และสามารถฝึกโดยเลียนแบบ

กิจกรรมในชีวิตประจำวันเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและความแข็งแรงของร่างกาย ดังนั้น TRX จึงเป็นรูปแบบการออกกำลังกายอีกทางเลือกหนึ่งของผู้ที่ต้องการมีสุขภาพที่ดี และผู้ที่ต้องการความท้าทายในการออกกำลังกายในรูปแบบใหม่

หมายเหตุ ภาพประกอบแสดงแบบโดยผู้เขียน

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2552). **ภาพรวมของปัญหาสุขภาพจิตในประเทศไทย**. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2550). **ยางยืดชีวิตพิชิตโรค.** กรุงเทพ: พิมพ์ดี.

----------. (2552). **การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ**. กรุงเทพ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ศิริพรรณ หน่อไชย. (2549). **ผลของการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อลำตัวบนพื้นและบนลูกบอลออกกำลังกายต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องและความคล่องแคล่ววองไวในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1**. ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา) กรุงเทพ: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาเกษรศาสตร์.

สาลี่ สุภาภรณ์. (2547). **ตำราไอเยนกะโยคะ**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพ: เฟื่องฟ้าพริ้นติ้ง.

Hodges, P, W. & Richardson, C, A. (1997). **Contraction of the abdominal muscles associated with movement of the lower**. Retrieved September 15, 2012, from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9037214

Karageanes, S. J. (2004). **Principles of manual sports medicine.** Lippincott Williams & Wilkins.

Randy, H. (2008). **TRX Suspension Training Course**. Fitness Anywhere: Pan books.

Rod, R, S.; et al. (1996). **Essentials of Anatomy & Physiology**. 2nd ed. Boston: McGraw-Hill.

http://www.trxfitness.co.uk/trx-counterfeits/หน้า 2 (ภาพประกอบ 1)

http://bestfitfitness.com/trx-training/ หน้า 3 (ภาพประกอบ 2)