

Dynamic Stretching

นาย ยลวรรณภูงษ์ จีรัชตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

Dynamic Stretching คือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบมีการเคลื่อนไหว ก่อนการฝึกซ้อม หรือการลงแข่งขัน เป็นการขยับกล้ามเนื้อเพื่ออบอุ่นร่างกาย ให้เลือดได้ไหลเวียนผ่านกล้ามเนื้อ คือการเตรียมกล้ามเนื้อกลุ่มต่าง ๆ หลายกลุ่มร่วมกันให้พร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวในการออกกำลังกาย

Dynamic Stretching ช่วยอะไรบ้าง?

- ช่วยให้การยืดเหยียดกล้ามเนื้อทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยลดความตึงของกล้ามเนื้อได้
- ช่วยลดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ และการที่กล้ามเนื้อมีการเคลื่อนไหวติดขัดจนอาจจะเกิดการเคล็ดขัดยอกหรือฟกช้ำได้

วันนี้เรามีท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบDynamic stretching แบบง่ายๆมาฝากกัน 3 ท่าดังนี้

ท่าที่ 1 Squat

- กางเท้ากว้างประมาณช่วงไหล่
- ย่อตัวลงเหมือนนั่งเก้าอี้และเหยียดแขนทั้งสองข้างไปด้านหน้า โดยขณะที่ทำไม่ควรให้เข่าเลยปลายเท้า ทำท่านี้ ประมาณ 12 – 15 ครั้ง

ท่าที่ 2 Leg Swings

- ขาทั้งสองข้างยืนเหยียดตรง
- เริ่มยกขาข้างขวาขึ้นเตะไปด้านหน้าด้านหลัง(ลักษณะเหมือนการแกว่งขา) ทำท่านี้ 12-15 ครั้ง

เมื่อทำครบแล้วให้เปลี่ยนสลับไปทำขาข้างซ้ายโดยทำเหมือนกับขาข้างขวา

ท่าที่ 3 High Knees

- ยืนลำตัวตรง เกร็งหน้าท้อง กางขาแยกเท้าออกเล็กน้อยประมาณสะโพก
- ยกเข่าข้างขวาขึ้นให้สูงกว่า 90 องศาพร้อมแกว่งแขนข้างซ้ายขึ้น
- ค่อย ๆ เพิ่มจังหวะการทำให้เร็วขึ้นคล้ายกับการวิ่ง โดยทำย่ออยู่กับที่หรือเคลื่อนที่ไปข้างหน้าก็ได้
- ทำสลับข้างขวาและข้างซ้ายประมาณ 20 ครั้ง

พร้อมแล้วเรามายืดเหยียดกล้ามเนื้อไปพร้อมกันเลยครับ