

การออกกำลังกายกล้ามเนื้อที่ใช้ในการวิ่ง

นายยลวรรณ ฐิติธรรม

งานสร้างเสริมสุขภาพ

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ปัจจุบัน มีความตื่นตัวในเรื่องการดูแลสุขภาพกันมากขึ้นและการวิ่งก็ถือเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ได้รับ
ความสนใจ และเป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมกันอย่างมาก ซึ่งทำให้เกิดนักวิ่งหน้าใหม่ขึ้นและได้เริ่มเข้า
มาให้ความสนใจในการฝึกซ้อมและการดูแลตัวเองมากขึ้น หลาย ๆ คนพยายามจะหาโปรแกรมวิธีการฝึกซ้อม
ต่าง ๆ เพื่อให้ไปถึงเป้าหมายที่ตัวเองตั้งใจไว้ให้ได้ แต่สุดท้ายแล้วเราคงต้องให้ความสำคัญของร่างกายก็คือ
การเคลื่อนไหว และความแข็งแรง “กล้ามเนื้อ” เนื่องจากเป็นปัจจัยและพื้นฐานที่สำคัญเพื่อจะวิ่งได้มี
ประสิทธิภาพ และลดภาวะเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้ในการวิ่งนั้นจะต้องให้ความสำคัญกับกล้ามเนื้อต่าง ๆ ดังนี้

1. กล้ามเนื้อสะโพก (Gluteus Muscle)

เป็นกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ของร่างกายที่อยู่บริเวณสะโพก กล้ามเนื้อกลุ่มนี้ เป็นกล้ามเนื้อกลุ่มสำคัญของ
ร่างกายที่ใช้ในการเคลื่อนไหวเลยก็ว่าได้ ประกอบไปด้วยกล้ามเนื้อ 3 มัด โดยหน้าที่หลักก็คือเป็นกล้ามเนื้อที่
ทำหน้าที่ให้ความแข็งแรงและความมั่นคงต่อข้อต่อสะโพก และเชิงกราน ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย
เช่นการยืน เดิน และการวิ่ง ดังนั้นกล้ามเนื้อมัดนี้ควรมีความแข็งแรงตลอดเวลาเพื่อลดการบาดเจ็บและให้
การวิ่งมีประสิทธิภาพดีขึ้น การเทรนกล้ามเนื้อมัดนี้เราสามารถทำได้ทำ Squat ในการบริหาร

2. กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (Quadriceps Muscle)

เป็นกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ของร่างกายที่อยู่บริเวณหน้าต้นขา ที่ประกอบด้วยกล้ามเนื้อ 4 มัด โดยหน้าที่
หลักก็คือการที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวไปข้างหน้า การสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อมัดนี้จะช่วย
ลดการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นกับหัวเข่าได้กลุ่มกล้ามเนื้อมัดนี้เราสามารถทำได้ทำ Leg extension ในการบริหาร

3. กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Hamstrings Muscle)

เป็นกล้ามเนื้อที่มัดใหญ่ของร่างกายที่อยู่ทางด้านหลังต้นขา โดยหน้าที่หลักๆของกล้ามเนื้อมัดนี้คือ
การงอเข่า ขณะที่เรายกขาวิ่ง และหน้าที่รองของกล้ามเนื้อมัดนี้ คือการเป็นตัวช่วยให้ กล้ามเนื้ออื่น ออกแรงได้

ดีและมีประสิทธิภาพ และทำงานร่วมกับกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า ในการควบคุมการเคลื่อนไหวของข้อเข่า จึงมีความสำคัญต่อการวิ่งเช่นกัน การสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อมัดนี้ จะช่วยลดการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ กลุ่มกล้ามเนื้อมัดนี้เราสามารถใช้ท่า Leg curl ในการบริหาร

4. กล้ามเนื้อน่อง (Calf Muscle)

เป็นกล้ามเนื้อที่อยู่ทางด้านล่างของขาเป็นกล้ามเนื้อที่สำคัญของนักวิ่ง ซึ่งกล้ามเนื้อกลุ่มนี้ จะประกอบไปด้วยกล้ามเนื้อ 2 มัดและเป็นกล้ามเนื้อที่พบปัญหาที่นักวิ่งมักจะประสบคือการเป็นตะคริวในกล้ามเนื้อมัดนี้ได้ง่าย เนื่องจากการวิ่งทำให้เกิดแรงกระทำซ้ำๆ ที่น่องซึ่งส่งผลกระทบต่อเท้าและทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อมัดนี้ได้ง่าย จึงควรที่จะเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดนี้ซึ่งสามารถบริหารได้ด้วยท่า Calf raise นั้นเอง

สิ่งสำคัญอีกอย่างที่อยากจะฝากไว้คือ การยืดเหยียดเหยียดกลุ่มกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ เหล่านี้ ควรให้ความสำคัญและทำเป็นประจำทั้งก่อนและหลังจากการวิ่ง ซึ่งจะช่วยลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นได้เมื่อรู้อย่างนี้แล้วเรามาดูการบริหารกล้ามเนื้อกันเถอะครับ