

การอบอุ่นร่างกายหรือการวอร์มอัพ (Warm Up)สำคัญอย่างไร ?

นายยลวรรณัฐ จีรัชตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล

การวอร์มอัพเป็นการขยับร่างกายแบบเบา ๆ เพื่อเพิ่มอุณหภูมิในร่างกายให้สูงขึ้น เป็นการยืดกล้ามเนื้อเตรียมความพร้อมให้กับกล้ามเนื้อ และกระตุ้นอัตราการเต้นของหัวใจให้สูงขึ้น เพิ่มศักยภาพในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้มากขึ้น

การอบอุ่นร่างกายจำเป็นอย่างไร

การออกกำลังกาย เป็นการที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง โดยปกติแล้วระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายของคนเราจะอยู่ในระดับปกติเมื่อไม่ได้ออกกำลังกาย แต่หากจู่ ๆ ลุกขึ้นมา เคลื่อนไหวร่างกายในทันทีทันที โดยร่างกายยังไม่พร้อม อาจส่งผลให้ร่างกายปรับตัวไม่ทันต่อการเคลื่อนไหวที่รุนแรงหรือรวดเร็ว จะทำให้เสี่ยงต่อการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นได้

ดังนั้น การวอร์มอัพก่อนการออกกำลังกายหรือการที่ร่างกายจะต้องมีการใช้กล้ามเนื้อ เคลื่อนไหวเร็ว ๆ หรือมีการหดตัวอย่างรวดเร็วจะเป็นการเพิ่มอุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น ส่งผลต่อการเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เส้นเอ็นเพื่อเตรียมความพร้อมต่อการใช้งานหรือการออกกำลังกาย ด้วยเหตุนี้ การอบอุ่นร่างกายจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้ามเมื่อต้องออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

วิธีการอบอุ่นร่างกาย

การวอร์มอัพจะใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที สามารถทำได้ดังนี้

การวอร์มอัพ เริ่มต้นจากการเคลื่อนไหวช้า ๆ เบา ๆ และค่อย ๆ เพิ่มความเร็วและออกแรงให้หนักขึ้น เพื่อกระตุ้นและเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ เพิ่มอุณหภูมิร่างกายให้สูงขึ้น ตัวอย่างของการวอร์มอัพ เช่น

- ย่ำเท้าช้า ๆ อยู่กับที่ 1-2 นาที
- ย่ำเท้าเร็วขึ้นพร้อมกับแกว่งแขนอยู่กับที่ 1-2 นาที
- เดินยกเข่าสูง 1-2 นาที
- เดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ ๆ 5 นาที
- ทำการยืดเหยียดด้วยการใช้ Dynamic Stretching 5 นาที เป็นต้น

สิ่งที่ควรระวังของการอบอุ่นร่างกายในช่วงแรก คือ ต้องเริ่มทำจากช้า ๆ และค่อย ๆ เพิ่มความเร็วขึ้น เนื่องจากอาจทำให้บาดเจ็บได้ พร้อมแล้วเรามาเริ่มทำไปพร้อมกันเลยครับ

ด้วยความปรารถนาดีจาก งานสร้างเสริมสุขภาพ