

“กล้ามเนื้อที่ถูกใช้” ในขณะที่เรากำลังวิ่ง

นายยลวรรณ ฐิติจิรัชตกรณ

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล

“การวิ่ง” เป็นการออกกำลังกายที่ดีโดยในขณะที่วิ่งร่างกายจะใช้กล้ามเนื้อแกนกลางและกล้ามเนื้อส่วนล่างเป็นหลัก และหากมีกลุ่มมัดกล้ามเนื้อเหล่านี้แข็งแรง จะช่วยให้ประสิทธิภาพการวิ่งดีขึ้น บางท่านอาจจะมีอาการอาการปวดบริเวณน่องเวลาที่วิ่ง ซึ่งอาจมาจากการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อด้านหลังต้นขาบริเวณใกล้เคียง สาเหตุจากการใช้งานของกล้ามเนื้อมากเกินไป เช่น การวิ่งที่ระยะทางมากเกินไป การวิ่งเร็ว หรือการวิ่งเร็วสลับกับวิ่งช้า โดยที่ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อยังน้อย โดยพฤติกรรมดังกล่าวทำให้กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังถูกฉีกกระชากและเกิดการบาดเจ็บได้ดังนั้นวันนี้เราจะมาดูวิธีการฝึกกล้ามเนื้อหลังขาและกล้ามเนื้อน่องให้มีความแข็งแรงมากขึ้น

1. กล้ามเนื้อขาด้านหลัง (Hamstrings) กล้ามเนื้อ hamstrings อยู่บริเวณด้านหลังของต้นขาระหว่างสะโพกและหัวเข่า

ท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังขา Deadlift

- 1.1 ถือดัมเบลหรือขวดน้ำ(เริ่มจากใช้น้ำหนักน้อยก่อนเมื่อแข็งแรงมากขึ้นค่อยเพิ่มน้ำหนัก) ไว้ที่มือทั้งสองข้าง
- 1.2 ยืนตัวตรงแล้วกางขา ย่อเข่าเล็กน้อย ดึงไหล่ไปด้านหลังยกหน้าอกขึ้น
- 1.3 ก้มตัวลงด้านหน้า ค่อยๆหย่อนกันไปด้านหลังโดยไม่ย่อเข่าเพิ่มก้มลงให้ได้มากที่สุดจนรู้สึกตึงที่ หลังขาแผ่นหลังต้องเป็นเส้นตรงตลอดเวลา เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง
- 1.4 ยกหน้าอกขึ้น ออกแรงกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและสะโพกกันมาด้านหน้า ยกตัวยืนขึ้นมา ยืนตรงกลับสู่ท่าเริ่มต้น
- 1.5 ทำซ้ำท่าเดิมโดยทำให้ได้ 3 เซ็ต เซ็ตละ 8-10 ครั้ง

2. กล้ามเนื้อน่อง (Calf muscles) กล้ามเนื้อน่องอยู่ด้านหลังของขาระหว่างให้หัวเข่าและปลายเท้า

ท่าบริหารกล้ามเนื้อน่อง Standing Calf Raises (การยืนเขย่งปลายเท้า)

- 2.1 ยืนบน step กางขาแยกเท้าออกให้เท้าอยู่ในแนวเดียวกับไหล่ เท้าชี้ตรงไปข้างหน้า
- 2.2 ลงน้ำหนักที่ปลายเท้า เขย่งปลายเท้าขึ้นให้ได้สูงที่สุดเท่าที่ทำได้
- 2.3 ปล่อยส้นเท้าลงโดยให้ลงให้ต่ำสุดเท่าที่จะทำได้ให้กล้ามเนื้อน่องยืดออก ทำจำนวน 6-10 ครั้ง/เซ็ต ทำ 2-3 เซ็ต

ท่าบริหารสองท่านี้เป็นเพียงบางส่วนเท่านั้นในการสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อหลังขาและกล้ามเนื้อน่องแต่เพื่อให้แข็งแรงมากขึ้นควรที่จะมีท่าฝึกที่มากขึ้นหลังจากที่มีความแข็งแรงมากขึ้นและที่สำคัญนักวิ่งควรยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลังและน่องเอาไว้ เพื่อรักษาประสิทธิภาพและ ลดความเสี่ยงต่อความเจ็บปวดและการบาดเจ็บพร้อมแล้วเรามาเริ่มบริหารกันเลยนะครับ