

Ballistic Stretching

นาย ยลวรรณภูริ จิรัชตกรณ์

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

Ballistic Stretching (การยืดเหยียดแบบมีแรงกระแทก) เป็นการยืดกล้ามเนื้อที่ใช้ลักษณะการเคลื่อนไหวแบบปลายเปิด (open chain movement) โดยที่เท้าหรือมือไม่สัมผัสกับพื้นหรือผนังต่าง ๆ ในขณะที่ทำการยืดเหยียด เช่น การเหวี่ยงแขน ขา หรือหมุนสะโพก หรือหัวไหล่ เป็นต้น

การยืดลักษณะนี้จะมีจังหวะหรือแรงกระแทก สะท้อนกลับในจังหวะสุดท้าย ซึ่งการยืดเหยียดแบบนี้จะไปกระตุ้นกระบวนการตอบสนองเมื่อถูกยืด (stretch reflex) ทำให้กล้ามเนื้อหดตัว เกิดการเกร็งกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น จึงไม่เหมาะกับคนที่มีอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อหรือผู้ที่ฝึกกล้ามเนื้อตีงมาก ๆ ซึ่งอาจจะใช้วิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อประเภทอื่น ๆ ต่อไป

เตรียมตัวให้พร้อม แล้วมายืดกล้ามเนื้อกันเลยครับ

1) Butterfly Stretch (ทำยืดกล้ามเนื้อสะโพก)

- นั่ง ท่าขัดสมาธิ โดยหันฝ่าเท้าเข้าชนกัน โดยให้เท้าใกล้กับต้นขาด้านในมากที่สุด
- ให้ใช้ข้อศอกกดต้นขาลงชิดติดพื้นให้ได้มากที่สุด
- ต้องรู้สึกตึงตรงต้นขาบริเวณขาหนีบและสะโพก
- ทำ 2-3 เซ็ต เซ็ตละ 30 วินาที

2) ทำยืดกล้ามเนื้อน่อง (toe touches)

- ยืนตัวตรงมองไปด้านหน้า แขนทั้งสองข้างวางแนบข้างลำตัว แยกเท้าให้ห่างจากกันเท่าช่วงสะโพกทั้ง 2 ข้าง
- ก้มตัวแบบไม่งอเข่าค่อยๆ ยืดตัวและแขนไปด้านหน้า
- ก้มลำตัวลงพร้อมกับพยายามเอาปลายนิ้วมือแตะที่ปลายนิ้วเท้าให้ได้ ค้างไว้ 3-5 วินาทีทำ 12-15 ครั้ง

การออกกำลังกายมีหลายวิธี ท่านควรเลือกให้เหมาะกับสภาพร่างกาย รวมถึงข้อจำกัดด้านสุขภาพ ซึ่งสามารถติดตามเพิ่มเติมได้จากวารสารศิริราชประชาสัมพันธ์ คอลัมน์โรงเรียนแพทย์สร้างเสริมสุขภาพ (ฉบับย้อนหลัง) ซึ่งในแต่ละเดือนมีหัวข้อที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์กับผู้อ่านทุกท่าน อย่าลืมติดตามกันนะครับ

ด้วยความปรารถนาดีจาก งานสร้างเสริมสุขภาพ