

มารู้จัก การหดตัวของกล้ามเนื้อ (Muscle Contraction) กันเถอะ

นาย ยลวรรณภูริ จิรัชตกรณ์

งานสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

การหดตัวของกล้ามเนื้อ (Muscle Contraction) หมายถึง การหดสั้นเข้าและเหยียดออกรวมถึงการเพิ่มความตึงของกล้ามเนื้อ แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. **Isometric Contraction** เป็นการออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้ออยู่กับที่ไม่มีการเคลื่อนไหว โดยการเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งจนมีการเกร็งตัว (Tension) แล้วคลายออก เช่น การดันกำแพง เป็นต้น

2. **Isotonic Contraction** เป็นการออกกำลังกายแบบมีการยืด - หดตัวของกล้ามเนื้อแบบมีการเคลื่อนไหว โดยการหดตัวสั้นเข้าและคลายออกได้ แบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ Concentric Contraction (กล้ามเนื้อขณะหดสั้นเข้า) และ Eccentric Contraction (กล้ามเนื้อขณะยืดเหยียดออก) เช่น การยกและวางสิ่งของ การลุกนั่ง การออกกำลังกายแบบมีแรงต้านหรือการยกน้ำหนัก เป็นต้น การออกกำลังกายประเภทนี้สามารถสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อมัดนั้นๆ โดยตรง ทำให้กล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น

3. **Isokinetic Contraction** เป็นการออกกำลังกายที่การทำงานของกล้ามเนื้อมีการเคลื่อนไหวที่ความเร็วคงที่เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ เช่น การออกกำลังกายแบบใช้เครื่องออกกำลังกาย

รู้แบบนี้แล้ว เราลองมาเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสม และมาเริ่มออกกำลังกายกันเลยนะครับ