

การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ แต่หลายคนละเลยที่จะเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนออกกำลังกาย วันนี้จะพาท่านผู้อ่านไปทำความรู้จักกับหลักการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ Stretching ที่ถูกต้องในช่วง Warm-up และ Cool-down เพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการออกกำลังกาย



หลักการ Stretching ที่ถูกต้อง ในช่วง Warm-up และ Cool-down

จุดประสงค์หลัก
ของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
(Stretching) ในช่วง Warm-up
และ Cool-down แตกต่างกัน ดังนี้

การ Stretching ในช่วง Warm-up “Dynamic Stretching”

เป็นการวอร์มก่อนการออกกำลังกาย เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อ จุดประสงค์เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือดและเตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อมกับการออกกำลังกาย โดยยืดกล้ามเนื้อแบบที่มีการเคลื่อนไหว

การ Stretching ในช่วง Cool-down “Static Stretching”

เป็นการวอร์มเพื่อคลาย ลดการตึงตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้น โดยยืดเหยียดกล้ามเนื้อค้างไว้ประมาณ 20-30 วินาที/ท่า

ดังนั้นเมื่อเราทราบกันแบบนี้แล้ว ใช้วิธีการ stretching ให้เหมาะกับแต่ละช่วงของการออกกำลังกายกันนะครับเพื่อประโยชน์ที่จะได้กันอย่างเต็มที่ครับ

ด้วยความปรารถนาดีจาก
งานสร้างเสริมสุขภาพ