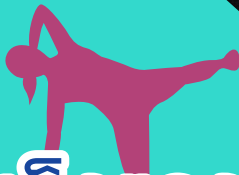




ออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้าง



ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และสามารถทำได้ทุกช่วงอายุ การออกกำลังกายเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ นอกจากจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและหากทำอย่างต่อเนื่อง จะทำให้มีแรงในการทำกิจกรรมประจำวันในการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างดี โดยจะเห็นว่าการลุกขึ้นยืนหรือนั่งก็สามารถทำได้โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ช่วย บทความนี้จะอธิบายถึงประเภทของการฝึกความแข็งแรงและแนะนำวิธีการฝึกให้ทราบดังนี้



1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (ISOMETRIC EXERCISE)

เป็นการออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้ออยู่กับที่ โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใด ๆ ของร่างกาย โดยเกร็งกล้ามเนื้อมัดที่ต้องการฝึกซึ่งทำโดยการเกร็งกล้ามเนื้อค้างไว้และผ่อน แล้วเกร็งใหม่สลับกันไป เช่น ยืนและเอามือดันกำแพง เป็นต้น ซึ่งการทำแบบนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงได้ในระดับหนึ่ง

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (ISOTONIC EXERCISE)

เป็นการออกแรงโดยต่อสู้กับแรงต้านทาน โดยกล้ามเนื้อจะมีการหดและคลายตัวเป็นการเคลื่อนไหวข้อต่อต่าง ๆ เช่น การยกของขึ้นลง การยกน้ำหนัก ซึ่งสามารถแบ่งการทำงานของกล้ามเนื้อออกเป็น 2 ลักษณะคือ

2.1 คอนเซนตริก (Concentric) คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่ความยาวของกล้ามเนื้อหดสั้นเข้า ทำให้น้ำหนักเคลื่อนเข้าหาลำตัว เช่น การยกน้ำหนักเข้าหาลำตัวในท่าการบริหารกล้ามเนื้อหน้าแขน (Bicep)

2.2 เอกเซนตริก (Eccentric) คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่มีการเกร็งกล้ามเนื้อและความยาวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น เช่น ยกน้ำหนักออกจากลำตัว โดยการลดน้ำหนักลงออกจากลำตัวในท่าการบริหารกล้ามเนื้อหน้าแขน (Bicep) เป็นต้น

ลองนำวิธีและรูปแบบการฝึกไปทำกันนะคะ
เพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น

