

ข้อปฏิบัติการ " ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ "

ที่มา : หนังสือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ยังมีความเข้าใจที่อาจไม่ถูกต้อง ถึงหลักการออกกำลังกาย ที่เกี่ยวกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ วันนี้จึงนำเสนอข้อมูล ความสำคัญของการเตรียมความพร้อมของร่างกายและกล้ามเนื้อก่อนที่จะออกกำลังกาย...มาติดตามกันครับ...

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ก่อนการออกกำลังกายมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายและกล้ามเนื้อ ก่อนที่จะออกกำลังกาย แล้วการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ดีควรเป็นอย่างไร

1) การปฏิบัติในครั้งแรก ควรกระทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป ช้า และนุ่มนวลจนกระทั่งมีความรู้สึกตึงที่บริเวณกล้ามเนื้อส่วนที่ทำการยืดเหยียด โดยหยุดนิ่งค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่มีอาการตึงกล้ามเนื้อ ประมาณ 10 - 30 วินาที จากนั้นจึงผ่อนคลายกล้ามเนื้อกลับสู่ท่าเริ่มต้น

2) การปฏิบัติในครั้งที่ 3 และ 4 ควรพยายามเพิ่มระยะเวลาของการเคลื่อนไหวหรือ พยายามยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้มากยิ่งขึ้นกว่าครั้งที่ผ่านมา และหยุดนิ่งค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่มีอาการตึง หรือ เจ็บปวดเล็กน้อยประมาณ 10 - 30 วินาที จากนั้นจึงผ่อนคลายกล้ามเนื้อสู่ท่าเริ่มต้น

3) ไม่ควรทำการเคลื่อนไหวร่างกายในส่วนที่ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในลักษณะของการกระตุก กระชาก หรือเคลื่อนไหวร่างกายเร็วๆ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดปัญหาการบาดเจ็บ หรือ การฉีกขาดชั้นที่เอ็นกล้ามเนื้อในส่วนที่ทำการยืดเหยียดได้

- 4) ควรทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแต่ละส่วนอย่างน้อย 2 - 3 ครั้ง
อย่างมาก 4 - 6 ครั้ง
- 5) ควรเริ่มด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ไปสู่กล้ามเนื้อมัดเล็ก
- 6) ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ละมัด หรือ ที่ละส่วน ไม่ควรยืดเหยียด
กล้ามเนื้อหลายส่วนในเวลาเดียวกัน
- 7) ควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนที่กำลังทำการยืดเหยียด
- 8) ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อจนกระทั่งถึงตำแหน่งที่มีอาการตึง หรือ
เจ็บปวดเล็กน้อย
- 9) ควรหยุดนิ่งค้างไว้ประมาณ 10 - 30 วินาที ณ ตำแหน่งที่มี
อาการตึง หรือเจ็บปวดเล็กน้อย
- 10) ควรเน้นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในส่วนที่มีอาการตึงเครียด
ให้มาก เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ต้องไม่ทำให้เกิดอาการเจ็บปวด
ตามมาในภายหลัง เมื่อเสร็จสิ้นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- 11) พยายามยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่สำคัญ และจำเป็นต้องใช้ในการ
ปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือ จำเป็นต้องใช้ในกีฬาประเภทนั้นๆ
ด้วยการพยายามยืดเหยียดให้ได้ระยะการเคลื่อนไหวของข้อต่อ
- 12) ไม่ควรกลั้นลมหายใจในขณะที่ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- 13) ควรหายใจเข้าและออกอย่างช้าๆ ในขณะที่ทำการยืดเหยียด
กล้ามเนื้อซึ่งจะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายได้ดียิ่งขึ้น
- 14) ควรทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำสม่ำเสมอทุกวัน หรือ
อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์
