

การยืดกล้ามเนื้อ STRETCHING

การยืดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อบริเวณนั้นๆ สำหรับก่อนและหลังการออกกำลังกาย อีกทั้งยังช่วยในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เกิดจากการตึงตัวในขณะทำงานได้ โดยมีหลักการดังต่อไปนี้

1. เตรียมความพร้อมของสถานที่ เสื้อผ้าให้เหมาะสม
2. ทำการยืดกล้ามเนื้อช้าๆ
3. เมื่อรู้สึกตึงกล้ามเนื้อทำค้างไว้ 20-30 วินาที
4. ทำซ้ำท่าละ 10-20 ครั้ง หรือจนรู้สึกว่าอาการตึงลดลง
5. ถ้ามีความรู้สึกอื่น ๆ นอกจากตึงกล้ามเนื้อให้หยุดทำ

1. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านข้างหัวไหล่

ท่าเริ่มต้นอยู่ในท่ายืนหรือนั่งหลังยืดตรง ยกแขนข้างที่ปวดตึงฉากกับลำตัว ดึงภาพ ใช้มืออีกข้างดันข้อศอกไปด้านหลังช้าๆ จนรู้สึกตึงด้านข้างหัวไหล่ ทำค้างไว้ ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง แล้วจึงสลับข้าง



2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังหัวไหล่

เริ่มต้นในท่ายืนหรือนั่ง หลังยืดตรง ยกแขนขวา โดยให้มือไขว้ไปสะบักด้านตรงข้าม เอื้อมมือซ้ายออกแรงดันข้อศอกขวาลงช้าๆ จนรู้สึกตึง ทำค้างไว้ และทำซ้ำ 10-20 ครั้ง แล้วจึงสลับข้าง



3. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านข้างคอและบ่า

เริ่มต้นในท่ายืนหรือนั่ง หลังยืดตรง ใช้มือซ้ายจับข้อศอกขวา และออกแรงดึงมาด้านหลังลำตัว พร้อมทั้งเอียงคอไปทางซ้ายช้าๆ จนรู้สึกตึง ทำค้างไว้ ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง แล้วจึงสลับข้าง



4. ทำยืดกล้ามเนื้อสะบักและบ่าทั้งสองข้าง

เริ่มต้นในท่ายืนหรือนั่ง หลังยืดตรง มือทั้งสองข้างประสานกัน ดึงภาพ ค่อยๆ แบะไหล่ และยืดออก ให้รู้สึกตึงบริเวณสะบักและบ่าทั้งสองข้างค้างไว้ ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



5. ทำยืดกล้ามเนื้อหลัง

เริ่มต้นในท่านอนหงาย ค่อยๆ งอเข่า โดยใช้มือกดเข่าข้างใดข้างหนึ่งใต้ข้อพับ ดึงภาพ ให้รู้สึกตึงบริเวณกลางหลัง ทำค้างไว้ ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



6. ทำยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างและกล้ามเนื้อสะโพก

ทำเริ่มต้นอยู่ในท่านั่งเหยียดขาทั้งสอง มือเท้าด้านหลัง ยกขาซ้ายไขว้ข้ามขาขวา พร้อมกับหมุนลำตัวช่วงบน มาทางซ้าย ใช้มือจับบริเวณขาที่เอวหรือข้อเท้าซ้าย และออกแรงดันขาซ้ายเข้าหาตัว พร้อมกับหมุนลำตัว ดังภาพ ให้รู้สึกตึงบริเวณสะโพกซ้าย แล้วค้างไว้ ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง แล้วจึงสลับข้าง



8. ทำยืดกล้ามเนื้อหุบสะโพกสองข้าง

ทำเริ่มต้นอยู่ในท่านั่งฝ่ามือเท้าชิดกัน ดังภาพ ค่อยๆ แะขาทั้งสองลงให้ติดพื้นจนรู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านใน ทำค้างไว้ ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง



9. ทำยืดกล้ามเนื้อน่องด้านหลัง

ทำเริ่มต้นอยู่ในท่ายืน หลังยืดตรงหันหน้าเข้าหากำแพง ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า โดยที่เข่าซ้ายเหยียดและฝ่าเท้าเหยียบเต็มส้นเท้าไม่ลอย จะรู้สึกตึงบริเวณน่องด้านหลัง ทำค้างไว้ ทำซ้ำ 10-20 ครั้ง แล้วจึงสลับข้าง



การยืดกล้ามเนื้อ STRETCHING

