

ทำ Warm Up ส่วนขา

การออกกำลังกายส่วนขาที่ดีและให้มีความแข็งแรง จำเป็นต้องทำการ Warm Up กันก่อน เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ ทำให้ข้อและเส้นเอ็นทั้งหลายมีความยืดหยุ่นในการออกกำลังกาย ลดการบาดเจ็บลงขณะออกกำลังกาย

ท่าที่ 1 WALKING LOUNGE

ทำยืดส่วนหลังของขา ให้ก้าวขาข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้า ให้ฝ่าเท้าของขาอีกข้างแนบกับพื้น เอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เข้าท่ามุม 90 องศา กับพื้น จะรู้สึกตึงขาหลัง เพราะกล้ามเนื้อแฮมสตริงยืดออกสุด ค้างไว้ 10 วินาที แล้วทำสลับกันทั้งสองข้าง

ท่าที่ 2 Front Leg Stretch

ทำยืดหน้าขาให้ยืนตัวตรงก่อน แล้วทรงตัวด้วยขาข้างหนึ่ง ยกขาอีกข้างพับไปด้านหลัง เอามือข้างเดียวกันจับข้อเท้าไว้ แล้วดึงข้อเท้าให้ใกล้กับก้นให้มากที่สุด หรือนำมือพิงกำแพงไว้ก็ได้ ค้างไว้ 10 วินาที แล้วทำสลับกันทั้งสองข้าง

ท่าที่ 3 ทำยืดหลัง

ทำยืดหลังให้กางขาออกจากกันห่างในระดับไหล่ แล้วก้มลง นำมือทั้งสองข้างแตะที่พื้น หลังตรง ขาตรงตึง แล้วหายใจตามปกติ ค้างไว้ 10 วินาที แล้วยืนในท่าเดิม ทำสลับกันทั้งสองข้าง

ขอขอบคุณข้อมูล : รายการ Healthy Workout จาก RAMA CHANNEL และ ผศ. นพ.ภาวิทย์ เพียรวิจิตร ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ขอขอบคุณศูนย์กีฬารามาธิบดี : จุฑารัตน์ จาตุรนต์พงศา, บุษราคม บันดาลบุญ, ปิ่นชร กองตาพันธ์



WALKING LOUNGE



Front Leg Stretch



Back Stretch