

คู่มือ รวม 16 ท่าคู่มือลดอาการบาดเจ็บ



คู่มือ รวม 16 ท่าคู่มือลดอาการบาดเจ็บ

คู่มือ หลายคนเวลาออกกำลังกายเสร็จ อาจจะไปนอนเฉยๆ แต่การวิจัยพบว่าการคู่มือหลังการออกกำลังกาย ทำให้ลดอาการบาดเจ็บได้ ทำให้เราออกกำลังกายได้สบายใจหายห่วง คราวหน้าทีออกกำลังกายเสร็จ ลองสำรวจตัวเองนะคะ ก่อนที่จะพุ่งตัวไปตีน้ำ อาบน้ำ ทานข้าว มาคู่มือกันก่อนค่ะ จะทำให้สมรรถนะร่างกายเราดีขึ้น พร้อมสำหรับการออกกำลังกายครั้งหน้าค่ะ

การคู่มือ Cool Down คืออะไร

การคู่มือ คือการการออกกำลังกายแบบยืดเหยียด ลดโอกาสบาดเจ็บส่งเสริมการไหลเวียนของเลือด และลดความเครียดที่หัวใจและกล้ามเนื้ออื่นๆ นอกจากนี้ คุณจะลดอัตราการเต้นของหัวใจ อุณหภูมิร่างกาย และระดับความดันโลหิตให้กลับสู่ระดับปกติก่อนที่จะทำกิจกรรมตามปกติต่อไป ถ้าให้อธิบายง่ายๆ คือ การยืดเหยียด เน้นค้างอยู่กับที่ ประมาณ 10 - 20 วินาที ซึ่งหัวใจเราจะไม่ได้ทำงานหนัก

สำหรับนักวิ่งทั่วไป การยืดกล้ามเนื้อแบบหยุดนิ่งได้ผลดีที่สุดเมื่อทำหลังจากฝึกซ้อมเสร็จทันที เพราะกล้ามเนื้อยังตื่นตัว โดยใช้เวลาประมาณ 20 นาที สามารถใช้ลดอาการกล้ามเนื้อยึดติด ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว เพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อ และลดการตึงตัว ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการบาดเจ็บ



ทำकुลดาวน์ หลังการออกกำลังกาย

ให้คุณทะเลาะบวณการเหล่านี้ ด้วยความเร็วที่ช้าลงความเข้มข้นต่ำ ทำอย่างผ่อนคลาย หายใจเข้าลึกๆ ในขณะที่कुลดาวน์เพื่อส่งออกซิเจนไปยังกล้ามเนื้อของคุณ ปลดปล่อยความตึงเครียดของร่างกาย และกล้ามเนื้อ พร้อมแล้วไปกันเลยคะ

1. วิ่งจ็อกกิ้งหรือเดินช้าๆ

นี่เป็นวิธีकुลดาวน์ที่เรียบง่าย ตรงไปตรงมาที่สุดวิธีหนึ่ง ให้วิ่งจ็อกกิ้งเบาๆ 3 ถึง 5 นาที ตามด้วยวิ่งเร็วหรือเดินสบายๆ 3 ถึง 5 นาที ก่อนทำท่ายืดเหยียดอื่นๆต่อไปคะ

2. การยืดร่างกายท่อนบน

1. ยืนหรือนั่งก็ได้ ประสานนิ้วของคุณแล้วหันฝ่ามือขึ้นไปบนเพดาน
2. ยกมือขึ้นและ และชูให้สุดเหยียด ในขณะที่ลำตัวตั้งตรง อยู่ในท่าเหยียดกระดูกสันหลังให้ตรง
3. จากนั้นวางแขนซ้ายไว้ข้างหน้าแขนขวา แล้วหันฝ่ามือเข้าหากันโดยเหยียดมือขึ้นและกลับ
4. ทำซ้ำในด้านตรงข้าม

3. ทำนั่งก้มหน้า Seated Forward Bend

1. นั่งเหยียดขาไปข้างหน้า
2. ยกแขนขึ้นมาแตะไปที่ปลายเท้า
3. พับที่สะโพกของพับไปข้างหน้า
4. จากนั้นยืดกลับในท่าเตรียมพร้อม วางมือบนขาหรือพื้น
5. ค่อยๆยืดเหยียดด้วยท่านี้จนครบเวลา 1 นาที



4. ทำเข้าชิดอก Knee-to-Chest Pose

1. นอนหงายโดยขาซ้าย สามารถยืดออก หรือ งอเข่าก็ได้ (สำหรับท่าแอดวานซ์)
2. ดึงเข่าขวาเข้าหาหน้าอก จนสามารถใช้มือแตะหน้าแข้งได้
3. ค่อยๆยืดเหยียดด้วยท่านี้จนครบเวลา 1 นาที
4. ทำซ้ำในด้านตรงข้าม
5. ทำข้างละ 2 ถึง 3 ครั้ง



5. ท่าผีเสื้อเอนกาย Reclining Butterfly Pose

1. นอนหงายโดยให้ฝ่าเท้าชิดกัน และบิดเข่าออกไปด้านข้าง
2. วางแขนไว้ข้างลำตัวหรือเหนือศีรษะ
3. ค่อยๆยืดเหยียดด้วยท่านี้จนครบเวลา 5 นาที



6. ทำเด็ก Child's Pose

1. จากท่าเหยียดตัวมือทั้งสองแตะพื้น ขาเหยียดพื้นไว้ ค่อยๆเออนหลังนั่งลงบนส้นเท้า หย่อนแขนไปข้างหน้า
2. หย่อนลงจนทำให้อกของคุณชิดที่ต้นขา หายใจเข้าลึกๆ
3. แตะหน้าผากของคุณจรดพื้น
4. ค่อยๆยืดเหยียดด้วยท่านี้จนครบเวลา 1 – 3 นาที



ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังวิ่ง

7. ทำยืนยืด Standing quadriceps stretch

1. จากท่ายืน ให้งอเข่าขวาเพื่อนำส้นเท้าไปทางกัน
2. จับข้อเท้าด้วยมือเดียวหรือทั้งสองข้าง
3. ให้เข่าของคุณอยู่ในแนวเดียวกันตั้งตรง และอย่าดึงเข่าออกไปด้านข้าง
4. ค่อยๆยืดเหยียดด้วยท่านี้จนครบเวลา 30 วินาที
5. ทำซ้ำในด้านตรงข้าม
6. ทำข้างละ 2 ถึง 3 ครั้ง



8. ทำสุนัขคว่ำหน้า Downward-Facing Dog

1. จากท่าเหยียดตัวมือทั้งสองแตะพื้น ขาเหยียดพื้นไว้ เลื่อนสะโพกขึ้นและหลัง โดยให้กระดูกสันหลังตั้งตรง
2. กางนิ้วของคุณ ให้น้ำหนักตกลงให้เท่ากันกลางฝ่ามือ
3. เหยียดขาออกโดยกดส้นเท้าข้างหนึ่งลงไปที่พื้น
4. ค่อยๆยืดเหยียดด้วยท่านี้จนครบเวลา 1 นาที



9. ทำโค้งตัวหัวชนเข่า Head-to-Knee Forward Bend

1. ขณะนั่ง ให้ยืดขาขวาออกแล้วกดเท้าซ้ายไปที่ต้นขาขวา
2. จัดท่าทางให้กระดูกหน้าอกให้ชิดด้านในของขาขวา ขณะยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ
3. พับสะโพกไปด้านหน้า วางมือบนข้อเท้าหรือพื้น
4. ค่อยๆยืดเหยียดด้วยท่านี้จนครบเวลา 1 นาที
5. ทำท่านี้ซ้ำในด้านตรงกันข้าม



ทำยืดเหยียด สำหรับผู้สูงอายุ

10. ทำยืนก้มหน้า Standing Forward Bend

1. จากท่ายืน ค่อยๆ เอนตัวไปที่สะโพกเพื่อโน้มตัวไปข้างหน้า
2. ยืดกระดูกสันหลังของคุณ และปล่อยให้ศีรษะค่อยๆ ก้มลงไปที่พื้น โดยให้ข้อเข่าเล็กน้อย
3. วางมือบนพื้น จับข้อศอกตรงข้ามด้านหน้าหรือด้านหลังต้นขา หรือประสานมือไว้ด้านหลัง
4. ค่อยๆ ยืดเหยียดด้วยท่านี้จนครบเวลา 30 วินาที

หากมือของคุณเอื้อมไม่ถึงพื้น คุณสามารถปรับเปลี่ยนท่านี้ได้ วางมือบนสิ่งของที่ยกระดับขึ้นได้นะคะ เอาเท่าที่ได้ไม่ต้องฝืนค่ะ



11. ทำยืดไหล่ Shoulder stretch

1. จากท่ายืนหรือนั่ง ให้ยกศอกขวาขึ้นแล้ววางมือไว้ใกล้คอหรือกระดูกสันหลัง
2. วางมือซ้ายไว้บนข้อศอกขวาเพื่อค่อยๆ กดมือขวาลงไปที่กระดูกสันหลัง
3. ในการยืดเหยียดให้ลึกขึ้น ให้ยกแขนซ้ายแนบลำตัวแล้วเอื้อมมือซ้ายขึ้นไปจับมือขวา
4. ถือกผ้าเช็ดตัวหรือแถบต้านทานเพื่อช่วยให้คุณไปถึงได้ไกลขึ้น
5. ค่อยๆยืดเหยียดด้วยท่านี้จนครบเวลา 30 วินาที
6. ทำซ้ำในด้านตรงข้าม





12. ทำยืนพิงกำแพง Legs-Up-the-Wall Pose

1. นิ่งโดยให้ลำตัวด้านขวาชิดกับกำแพง
2. เหยียดขาของคุณขึ้นไปตามกำแพงขณะที่คุณนอนหงาย
3. วางสะโพกชิดผนังหรือห่างออกไปสองสามนิ้ว
4. วางแขนไว้ข้างลำตัว บนท้อง หรือเหนือศีรษะ
5. ค่อยๆยืดเหยียดด้วยท่านี้จนครบเวลา 5 นาที



13. ท่าศพ Corpse Pose

1. นอนหงายแขนแนบลำตัว หายใจฝ่ามือขึ้น และเท้ากว้างกว่าสะโพกเล็กน้อย โดยให้นิ้วเท้ากางออกด้านข้าง
2. ผ่อนคลายร่างกายและปลดปล่อยอยู่ในท่าสบาย ได้รับความตึงเครียด
3. นอนเหยียดตรง หายใจเข้าลึกๆ กางฝ่ามือ และเท้าอย่างช้าๆ ผ่อนคลาย
4. ค่อยๆยืดเหยียดด้วยท่านี้จนครบเวลา 5 นาที หรือมากกว่านั้น



ทำยืดเหยียด สำหรับเด็ก

14. ทำบิดกระดูกสันหลัง Spinal twist

1. นอนหงายโดยงอขาซ้ายหรือยืดออก
2. ดึงเข่าขวาเข้าหาหน้าอก
3. เหยียดแขนขวาไปด้านข้างแล้ววางมือซ้ายไว้ที่หัวเข่าขวาด้านนอก
4. ค่อยๆบิดไปทางซ้าย
5. บิดค้างไว้ 30 วินาที
6. ทำซ้ำในด้านตรงข้าม



15. เดินควงแขน Marching arm circles

1. ทำท่าเดินเข้าที่โดยเหยียดแขนออกไปด้านข้างที่ระดับไหล่
2. หมุนควงแขนไปข้างหน้า 8 ถึง 10 ครั้ง
3. หมุนแขนควงไปข้างหลัง 8 ถึง 10 ครั้ง



16. เข่าร่างกาย Body shakes

1. เขย่าแขนขวาเบาๆ จากนั้นตามด้วยแขนซ้าย และแขนทั้งสองข้างพร้อมกัน
2. จากนั้นเขย่าขาขวาแล้วขาซ้าย
3. ต่อไป ให้ส่ายหัว สะโพก และทั้งตัว

4. เขย่าแต่ละส่วนของร่างกายเป็นเวลา 15 วินาที จนครบทั้งตัว



ประโยชน์ของการकुลดาวน

ในकुลดาวนหลังการออกกำลังกายนั้น จะเป็นการเริ่มกระบวนการฟื้นฟูเพิ่มความยืดหยุ่น และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

- **ทำให้ระบบโลหิตหมุนเวียนได้ดี** การकुลดาวนที่อย่างช้าๆ ช่วยให้เลือดของคุณไหลเวียนได้ดี และป้องกันไม่ให้เลือดไปคั่งในเส้นเลือด ซึ่งอาจทำให้คุณรู้สึกมีนหัวหรือเวียนหัว
- **ทำให้การทำงานของร่างกายปกติ** การकुลดาวนให้คุณทรมานมีร่างกาย ความดันโลหิต และอัตราการเต้นของหัวใจกลับสู่ระดับปกติ
- **ลดอาการตะคริว** การยืดกล้ามเนื้อในขณะที่ยังตื่นตัว สามารถลดการสร้างกรดแลคติก และลดโอกาสการเป็นตะคริวและตึงของกล้ามเนื้อ
- **ประโยชน์อื่นๆ** นอกจากนี้ การเหยียดยืดเนื้อเยื่อเกี่ยวพันรอบข้อต่อของคุณ เพิ่มความคล่องตัว และปรับปรุงระยะเวลาการเคลื่อนไหว

ประโยชน์ทั้งหมดเหล่านี้ของการकुลดาวนเพื่อทำให้การทำงานของร่างกายโดยรวมกลับมาเป็นปกติ เพิ่มความยืดหยุ่น และช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้น มีโอกาสบาดเจ็บน้อยลง



เรื่องน่าอ่าน :

รองเท้าวิ่ง เลือกซื้ออย่างไรให้วิ่งไวไร้บาดเจ็บ



ขอขอบคุณข้อมูลจาก

[healthline](#)