

วอร์มอัฟ ทำอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย



วอร์มอัฟ ทำอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย

วอร์มอัฟ ไม่ว่าคุณจะทำสิ่งเตรียมตัวสำหรับการวิ่งมาราธอนหรือเพียงแค่ต้องการวิ่งวนสักสองสามรอบในสวนสาธารณะ เราก็ควรจะต้องทำการวอร์มอัฟเสมอแหละ แต่ผลสำรวจล่าสุดพบว่านักวิ่ง 3 ใน 4 ไม่ได้ทำการวอร์มอัฟก่อนออกกำลังกาย ซึ่งสำคัญมากนะค่ะ เพราะจะพลาดประโยชน์จากการวอร์มอัฟ อย่างมากมายจนคาดไม่ถึงเลยละค่ะ วันนี้แอนริน จะพาไปเชคทำอบอุ่นร่างกาย และสอนท่าที่ถูกต้องนะค่ะ

การวอร์มอัฟ คืออะไร?

การวอร์มอัฟ เป็นเซสชันบริหารร่างกายสั้นๆ ประกอบด้วยการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอเบาๆ และการยืดเหยียด ซึ่งต้องทำก่อนการออกกำลังกายที่เข้มข้นมากขึ้น การวอร์มอัฟเป็นการเตรียมร่างกายเพื่อให้ร่างกายพร้อมสำหรับการออกกำลังกายที่หนักขึ้น ปกติการวอร์มอัฟจะเน้นไปที่ขาโดยเฉพาะ

การวอร์มอัฟจะทำให้ร่างกายของคุณอบอุ่นขึ้น โดยจะเพิ่มอุณหภูมิของกล้ามเนื้อเพื่อไม่ให้มันเปลี่ยนจากการ “เย็น” เป็นการทำงานเต็มกำลังในทันทีทันใด การวอร์มอัฟยังช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจ และทำให้

เลือดไหลเวียนไปยังร่างกายส่วนต่างๆได้มากขึ้น ทำยที่สุดแล้ว ก็คือการขยับเตรียมร่างกายให้ค่อยๆ เข้าสู่โหมดการออกกำลังกายอย่างแท้จริง



ทำไมต้องวอร์มอัพก่อนการออกกำลังกาย?

- **หลีกเลี่ยงการบาดเจ็บ** การวอร์มอัพจะเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและลดความตึงเครียด – การออกกำลังกายโดยที่กล้ามเนื้อยังไม่พร้อม จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการอาการกล้ามเนื้อตึง
- **บรรเทาอาการปวด** การวิจัยพบว่านักวิ่งที่วอร์มอัพก่อนออกกำลังกายจะมีอาการปวดหลังออกกำลังกายน้อยกว่านักวิ่งที่쿨ดาวน์หรือไม่ได้วอร์มอัพเลย
- **เตรียมจิตใจให้พร้อม** โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนการแข่งขัน การบริหารร่างกายเพื่อวอร์มอัพจะช่วยให้คุณ ‘เข้าสู่โซน’ ตื่นตัว พร้อมที่จะเข้าสู่การแข่งขัน



ควรวอร์มอัพนานเท่าไร ?

คุณอาจจะเคยได้ยินมาว่าคุณ ควรอุ่นเครื่องให้มากที่สุดประมาณ 20 หรือ 30 นาที และแม้ว่านักวิ่งมืออาชีพและนักกีฬา อาจใช้เวลาไม่นานขนาดนั้น ในการวอร์มร่างกาย แต่สำหรับนักวิ่งทั่วไปก็ไม่จำเป็นต้องวอร์มอัพ นานขนาดนั้นก็ได้

โดยทั่วไปแล้ว หากคุณเพียงแค่วิ่งจ็อกกิ้งสั้นๆ รอบสวนสาธารณะ **คุณอาจใช้เวลาไม่เกินสองสามนาทีเพื่อวอร์มอัพ** เพื่อให้เลือดไหลเวียน ในทางกลับกัน สำหรับการวิ่งระยะยาว เช่น **มาราธอนหรือฮาล์ฟมาราธอน** คุณอาจต้องใช้เวลาอย่างน้อย **10 นาทีในการวอร์มอัพ และยืดเหยียดร่างกายส่วนล่าง**

ทำบริหารร่างกายวอร์มอัพ

Quad + Piriformis Walk

- อยู่ในท่ายืน ดึงเท้าซ้ายขึ้นไปด้านหลัง ดึงปลายเท้าเข้าหากันของคุณเพื่อยืดกล้ามเนื้อ
- ปล่อยและก้าวไปข้างหน้า สลับขา
- หลังจากผ่านไป 30 วินาที ให้วางขาขวาที่ข้อเท้าและเข่า ดึงขึ้นไปข้างหน้า
- ปล่อยและก้าวไปข้างหน้า สลับขา ทำซ้ำเป็นเวลา 30 วินาที

<https://rinrinhealth.com/wp-content/uploads/2021/11/hearst-runnersworld-jess-prerunwarmup-quad-piriformis-wal-1564405836.mp4>

Hip Opener

- ทำยืนงอเข่าขวาแล้วยกเข่าขึ้นถึงระดับสะโพก
- หมุนเข่าออกไป 90 องศา (วางมือเหนือเข่าเพื่อให้ทรงตัวและนำทางหากจำเป็น)
- นำขากลับมาข้างหน้า เท้าล่างและสลับข้าง ทำซ้ำเป็นเวลา 30 วินาที

<https://rinrinhealth.com/wp-content/uploads/2021/11/hearst-runnersworld-jess-prerunwarmup-hip-opener-1564406578.mp4>

Arm Circles

- ยืนแยกขาเท่าความกว้างไหล่
- ยกแขนขึ้นสูงระดับไหล่ ฝ่ามือลง
- เหวี่ยงแขน ทำวงกลมเล็ก ๆ
- หลังจาก 30 วินาที ให้เปลี่ยนทิศทาง ทำต่อไปเรื่อยๆอีก 30 วินาที

<https://rinrinhealth.com/wp-content/uploads/2021/11/hearst-runnersworld-jess-prerunwarmup-arm-circles-1564406787.mp4>



Frankenstein Walk

- เริ่มยืนเท้าชิดกัน เหยียดตะขาขวาออกไปตรงหน้า
- ขณะเดียวกัน เอามือซ้ายแตะปลายเท้าขวา
- ทำสลับขา ตะขาซ้ายไปข้างหน้า เอามือขวาแตะปลายเท้า
- ทำต่อเนื่องเป็นเวลา 30 วินาที

<https://rinrinhealth.com/wp-content/uploads/2021/11/hearst-runnersworld-jess-prerunwarmup-frankenstein-walk-1564408213.mp4>

Leg Crossover + Scorpion

- นอนหงาย ขาเหยียดตรง กางแขนออก
- ยกขาขวาขึ้นพาดตามลำตัว ตะเท้าแตะพื้น กลับไปเริ่มต้น
- ทำซ้ำในด้านตรงข้าม หลังจากผ่านไป 30 วินาที
- พลิกตัวเพื่อนอนคว่ำหน้าและแสดงเป็นแมงป่อง

<https://rinrinhealth.com/wp-content/uploads/2021/11/hearst-runnersworld-jess-prerunwarmup-leg-crossover-1564408245.mp4>

- นอนคว่ำหน้า ดึงขาซ้ายขึ้นแล้วพาดผ่านลำตัวโดยให้เท้าซ้ายเกือบจะอยู่ในแนวเดียวกับสะโพกขวา
- กลับหายใจสักหนึ่งหรือสองครั้งแล้วกลับไปเริ่มต้น ทำซ้ำอีกด้านหนึ่งแล้วสลับต่อไปอีก 30 วินาที

<https://rinrinhealth.com/wp-content/uploads/2021/11/hearst-runnersworld-jess-prerunwarmup-scorpion-1564408299.mp4>

Inchworm

- จากท่ายืนก้มตัวไปด้านหน้าที่เอวแตะปลายเท้า
- เดินด้วยมือ ถัดไปจนสุดเหยียด ค้างไว้ 2 วินาที
- เดินด้วยมือกลับ ไปยังตำแหน่งเริ่มต้น ทำซ้ำเป็นเวลา 1 นาที

<https://rinrinhealth.com/wp-content/uploads/2021/11/hearst-runnersworld-jess-prerunwarmup-inchworm-1564408376.mp4>

ประโยชน์ของการวอร์มอัพก่อนการออกกำลังกาย

- **ช่วยให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตทำงานได้ดีขึ้น** อัตราการเต้นหัวใจค่อยๆ ทำงานเพิ่มขึ้น ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจและกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายได้อย่างเพียงพอ
- **ปรับความดันโลหิตให้เหมาะสม** ทำให้ลดความเสี่ยงต่อหัวใจล้มเหลวหัวใจวายเฉียบพลัน คลื่นหัวใจผิดปกติ ความดันโลหิตสูง เป็นลม หน้ามืด
- **ระบบหายใจทำงานดีขึ้น** อัตราการถ่ายเทออกซิเจนจากเลือดไปยังกล้ามเนื้อสูงขึ้น
- **ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น** การหดตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อดี กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นดีขึ้น
- **ทำให้ระบบประสาททำงานได้เต็มที่** การสั่งงานของระบบประสาทรวดเร็วขึ้น กระตุ้นให้ระบบการเคลื่อนไหวของร่างกายทำงานอย่างประสานสัมพันธ์กัน เกิดความคล่องแคล่วว่องไว มีปฏิกิริยาตอบสนองที่ดี
- **อัตราการเผาผลาญเพื่อสร้างพลังงานสูงขึ้น** ทำให้มีแรงเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้นานขึ้น
- **ลดการบาดเจ็บจากการใช้เนื้อเยื่อต่างๆ** ของร่างกายมากเกินไป เพราะเนื้อเยื่อต่างๆ ทนต่อการใช้งานที่หนักขึ้น ทำให้ไม่ฉีกขาดหรือบาดเจ็บได้ง่าย ลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บได้มากขึ้น

ข้อเสียของการไม่วอร์มอัพก่อนการออกกำลังกาย

- **ลดประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย** เนื่องจากร่างกายยังไม่พร้อม
- **มีโอกาที่จะบาดเจ็บในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายสูง** โดยเฉพาะการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น รวมทั้งระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ การเป็นลม หมดสติ หน้ามืด เวียนศีรษะ หัวใจล้มเหลว หัวใจวาย ซึ่งอาจถึงแก่ชีวิตได้
- **ลดประสิทธิภาพในการทำงานของระบบต่างๆ** ในร่างกาย เช่น ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ระบบหายใจและระบบประสาท เป็นต้น
- **สมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ ลดลง** เช่น ความแข็งแรง ความเร็ว ความคล่องแคล่ว ความอ่อนตัว เป็นต้น

เรื่องน่าอ่าน :

คุณดาวณ์ รวม 16 ทำคุณดาวณ์ลดอาการบาดเจ็บ



ขอขอบคุณข้อมูล

[asics](#)

[runnersworld](#)

[health.campus-star](#)