

วิธียืดเส้นก่อนออกกำลังกาย

● นำเสนอเมื่อ 24 ม.ค. 2553

การออกกำลังกายทุกครั้งควรยืดเส้นยืดสายก่อนเสมอ เพื่อความปลอดภัย วันนี้มีวิธีวอร์มอัพมาฝาก...

- ยืนหันหน้าเข้าหาเสาหลัก วางฝ่ามือทั้งสองข้างลงไปให้มีความห่างมากกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย
- ก้าวเท้าเดินถอยหลังออกไปพร้อม ๆ กับขยับมือเลื่อนต่ำลงมาเรื่อย ๆ จนตำแหน่งที่วางมืออยู่ในระดับความสูงเท่ากับช่วงตัว
- กดน้ำหนักที่มือทั้งสองข้างเล็กน้อย เขยียดแขนให้ตึง ยืดลำตัวและผลัดสะโพกออกไปด้านหลัง
- เปิดขาห่างกัน ความกว้างระหว่างขาทั้งสองประมาณเท่าสะโพก
- ปลายเท้าชี้ตรงไปด้านหลัง ยืนให้เต็มฝ่าเท้า และพยายามเขยียดขาตรง ปล่อยศีรษะและคอสบาย ๆ
- เขยียดแขนให้ตึง ยืดหลังตึง และยืนให้ขาตรงเป็นมุมฉากกับพื้น
- ค้างไว้ในท่า ไม่ว่าจะรู้สึกตึงแค่ไหนก็ขอให้อดทนไว้
- เอาสมาธิออกจากความตึงไปไว้ที่ลมหายใจ นับลมหายใจเข้าออกซ้ำ ๆ 5-10 ลมหายใจ
- คลายท่า พักสักครู่แล้วทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

ขอบคุณที่มาจาก เดลินิวส์