วิธียืดเส้นก่อนออกกำลังกาย

นำเสนอเมื่อ : 24 ม.ค. 2553

การออกกำลังกายทุกครั้งควรยืดเส้นยืดสายก่อนเสมอ เพื่อความปลอดภัย วันนี้มีวิธีวอร์มอัพมาฝาก...

- ยืนหันหน้าเข้าหาเสาหลัก วางฝ่ามือทั้งสองข้างลงไปให้มีความห่างมากกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย

- ก้าวเท้าเดินถอยหลังออกไปพร้อม ๆ กับขยับมือเลื่อนต่ำลงมาเรื่อย ๆ จนตำแหน่งที่วางมืออยู่ในระดับความสูงเท่ากับช่วงตัว

- กดน้ำหนักที่มือทั้งสองข้างเล็กน้อย เหยียดแขนให้ตึง ยืดลำตัวและผลักสะโพกออกไปด้านหลัง

- เปิดขาห่างกัน ความกว้างระหว่างขาทั้งสองประมาณเท่าสะโพก

- ปลายเท้าชี้ตรงไปด้านหน้า ยืนให้เต็มฝ่าเท้า และพยายามเหยียดขาตรง ปล่อยศีรษะและคอสบาย ๆ

- เหยียดแขนให้ตึง ยืดหลังตึง และยืนให้ขาตรงเป็นมุมฉากกับพื้น

- ค้างไว้ในท่า ไม่ว่าจะรู้สึกตึงแค่ไหนก็ขอให้อดทนไว้

- เอาสมาธิออกจากความตึงไปไว้ที่ลมหายใจ นับลมหายใจเข้าออกช้า ๆ 5-10 ลมหายใจ

- คลายท่า พักสักครู่แล้วทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

ขอบคุณที่มาจาก **เดลินิวส์**