

การฝึกด้วยท่า Deadlift อย่างไรถึงจะโดน!!!!

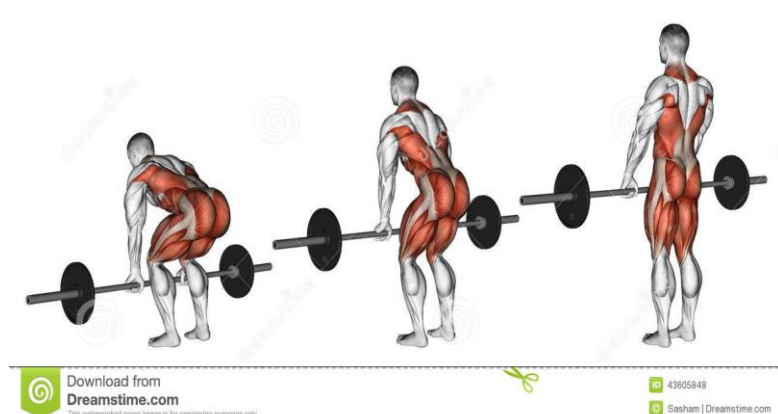
นคร คล้าจิ้น

นักวิชาการสาธารณสุข

ในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน จริงๆ แล้ว Deadlift เป็นท่าที่เราใช้ในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นกิจวัตรประจำวันหรือว่าการทำงาน มันคือการก้มลงเก็บของที่พื้น และเราสามารถนำท่านี้มาใช้ในการสร้างความแข็งแรงของร่างกายได้ด้วยการเพิ่มน้ำหนักเข้าไป Deadlift เป็นท่าที่สำคัญมากที่เราจะต้องหัดทำทำให้ถูกต้อง เพราะ Deadlift เป็นการใช้กล้ามเนื้อขาด้านหลังทำการยกขึ้นแล้วใช้หลังส่วนล่างทำการขัดขึ้นมา หากยังมีท่าทางที่ไม่ถูกต้องแล้วเริ่มออกกำลังกายด้วยการใส่น้ำหนักเข้าไป จะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้



IG : due.chayakorn



รูปภาพจาก <https://www.dreamstime.com/>

ลักษณะและท่าทางการฝึกท่า Deadlift

การฝึกนั้นเริ่มด้วยการยืนหลังตรง แยกเท้าออกจากกันกว้างเท่าสะโพก น้ำหนักตัวอยู่ที่ส้นเท้า ปลายเท้าชี้ตรงไปด้านหน้า ผลักสะโพกไปด้านหลัง โน้มไหล่ไปด้านหน้า หย่อนตัวลงลงหยิบบาร์เบล โดยแขนและหลังยังคงตรง เกร็งขาส่วนบนด้านหลังและหลังล่าง หยิบบาร์เบลโดยที่หลังและแขนยังคงตรง ตลอดเวลาในการยกจะต้องให้น้ำหนักแนบกับขา ลักษณะของปลายเท้าต้องไม่กว้างเกินช่วงไหล่ เพราะอาจจะทำให้หลังบาดเจ็บได้ ในส่วนของปลายเท้า ต้องชี้ตรงไปด้านหน้าโดยไม่หันออกด้านข้าง เพราะจะทำให้มุมของเท้าเปลี่ยนไปกลายเป็นท่า Squat ส่วนการถ่ายเทน้ำหนัก ต้องถ่ายเทน้ำหนักไปในส่วนของส้นเท้าตลอดเวลาในการทำ ลำคอต้องตรงตามแนวสันหลัง ไม่ควรก้มหน้าหรือเอียงคอ ส่วนของหลังต้องชิดตลอดสะบักนั้นต้องดึงเข้าหากัน เพื่อไม่ให้หลังค่อม และส่วนของสะโพกต้องชิดสูง ไม่ให้สะโพกตกลงมา เพราะจะทำให้ปวดเข่าได้ ดังนั้นท่าทางการฝึกต้องเรียนรู้อย่างชัดเจนก่อนฝึกเพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ

สรุปการฝึกท่า Deadlift นี้ จะช่วยเพิ่มพลังกำลังให้กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง กับกล้ามเนื้อสะโพก และส่งเสริมการเคลื่อนไหวพื้นฐานในชีวิตประจำวัน เช่น การก้มลงหยิบถุงใส่ของ ช่วยส่งเสริมห่วงโซ่กล้ามเนื้อบริเวณกระดูกสันหลัง ซึ่งจะทำให้เรามีฟอร์มในการออกกำลังกาย การใช้พลังงานประจำวัน และพลังกำลังที่ดีมากขึ้น ที่สำคัญคือจะช่วยปรับสมดุลให้กล้ามเนื้อขามีความแข็งแรง