

บทที่ 5

การเสริมสร้างสมรรถภาพและการอบอุ่นร่างกาย

ในการฝึกมวยสากลก็จะเหมือนกับการฝึกกีฬาอื่น ๆ ทั่วไป ก็จะต้องมีการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน ทั้งนี้ เพื่อให้กลไกของร่างกาย ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ ให้ได้รับการรับรู้สักระยะต่าง ๆ ตลอดจนการไหลเวียนของโลหิตในร่างกายได้รับความรู้สึกพร้อมที่จะรับการฝึกหนักต่อไปเป็นอย่างดี

1. การวิ่ง
2. การกระโดดเชือก
3. การบริหารร่างกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ

การวิ่ง

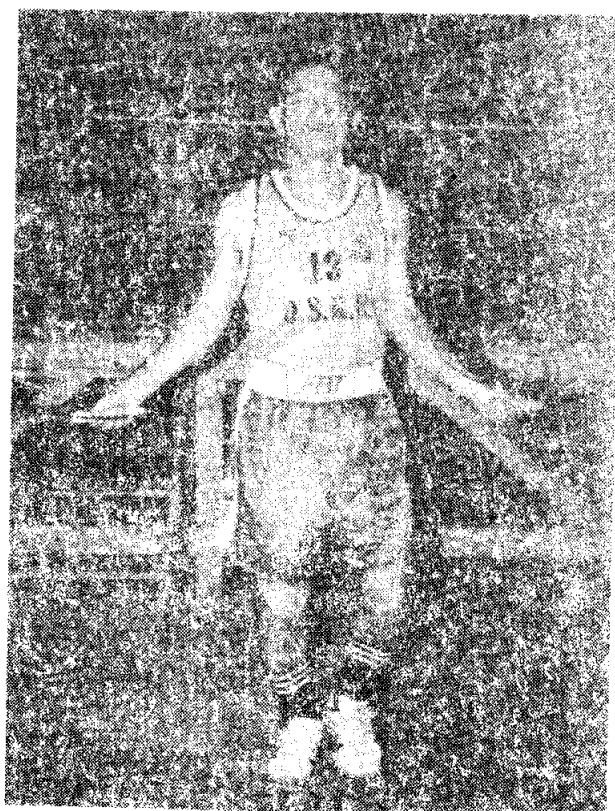
การวิ่งเป็นการบริหารทำให้มีความแข็งแรง ช่วยเพิ่มกำลังของปอดและหัวใจ ให้มีกำลังดีขึ้น แต่ต้องไม่มากเกินไปจะทำให้เกิดโทษมากกว่าประโยชน์ การวิ่งต้องวิ่งให้สม่ำเสมอและหายใจให้ลึก ๆ ในขณะวิ่ง การวิ่งตอนเช้า ๆ เป็นการฝึกออกกำลังกายที่ดีที่สุดของนักมวย ก่อนวิ่งตอนเช้านักมวยควรจะต้องดื่มสมสติกหนึ่งแก้วก่อน การวิ่งเป็นการเพื่อซ่อมเพิ่มกำลังข้อมือและการกำหมัด ควรจะกำก่อนเล็กน้อยในมือทั้งสองข้าง การวิ่งควรเริ่มด้วยการเดินเร็ว ๆ สักพักหนึ่งจึงค่อยเริ่มวิ่งเบา ๆ แล้วจึงค่อยเร่งความเร็ว นักมวยควรฝึกวิ่งที่มีกำหนดเวลาเท่าที่จะชกจริง คือ วิ่งไปนาน 3 นาที แล้วหยุดพัก 1 นาที เพื่อจะทำให้จิตใจเข้มแข็งขึ้น การวิ่งโดยทั่วไป ก็จะเริ่มวิ่งเบาและเร่งให้เร็วแล้วผ่อนลงมาเดินและสลับด้วยการชกลม การเดินและวิ่งช้า ๆ เร็ว ๆ สลับกันไปมาดังนี้ จะต้องทำจนได้ระยะทางที่กำหนดตามต้องการ คือใช้เวลาประมาณ 45 นาที หรือ 1 ชั่วโมง หรือคิดเป็นระยะทางไม่เกิน 10 กิโลเมตร การวิ่งควรปฏิบัติดังนี้คือ จะไม่วิ่งหลังจากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ และควรวิ่งภายหลังจากรับประทานอาหารแล้วประมาณ 2-3 ชั่วโมง

การกระโดดเชือก

การกระโดดเชือก เป็นวิธีการบริหารกายอย่างหนึ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักมวย คือทำการกระโดดเชือกนาน 3 นาที พัก 1 นาที ทำเป็นยกซึ่งจะเป็นการช่วยเหลือการเคลื่อนไหว และความคล่องแคล่วว่องไวและช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจ กล้ามเนื้อข้อมือ ช่วงแขนตอนบนสามารถทำการเคลื่อนไหวได้ดี รวมถึงข้อเท้าและกล้ามเนื้อ เป็นต้น



1. วิ่ง



2. กระโดดเชือก

การอบอุ่นร่างกายและการบริหารกายทั่วไป

1. กระโดดตบมือเหนือศีรษะอยู่กับที่
2. หมุนหัวไหล่ทั้งสองข้างวนไปรอบ ๆ พร้อมกันทางซ้ายและขวาโดยข้อศอกงอมือมาจับไว้ที่หัวไหล่
3. หมุนเอวไปรอบตัววนทางซ้ายและขวาสลับกัน โดยมือทั้งสองเท้าส่ว
4. หมุนคอไปมารอบ ๆ ทางซ้ายและขวา
5. บิดตัว ยืนแยกเท้า กางแขนออกทั้งสอง บิดไปทางซ้ายและทางขวาสลับกัน
6. ยืนแยกเท้า ยกแขนเหยียดตั้งไปข้างหน้าทั้งสองแล้วสลับแขนขึ้นลง
7. ก้ม เงย ยืนแยกเท้า มือเท้าส่ว
8. หมุนข้อเท้าไปรอบ ๆ สลับกัน ซ้าย-ขวา
9. หมุนหัวเข่า โดยยืนเท้าทั้งสองชิดกัน ย่อเข่า มือทั้งสองวางกดบนหัวเข่า หมุนไปทางซ้าย-ขวา
10. สลับเข่านั่งมือประสานท้ายทอย สลับเข่า ซ้าย-ขวา
11. นอนหงายยกเท้าแตะเหนือศีรษะ ซ้าย-ขวา สลับหรือเท้าคู่
12. นอนราบกับพื้น ลูก-ยืน
13. จับคู่ยืนเท้าซ้ายนำ มือทั้งสองต่างประสานกัน แล้วเกร็งหัวไหล่ แขน ข้อมือ โดยการดันไปข้างหน้าให้ต่างฝ่ายต่างดันไปข้างหน้าสลับ ซ้าย-ขวา
14. จับคู่ต่างฝ่ายต่างยกเท้าซ้ายและจับเท้าซ้าย ต่างฝ่ายต่างจับด้วยมือทั้งสอง แล้วดึงกันให้เดินมาข้างหน้าหรือวนไป ซ้าย-ขวา
15. จับคู่ยืนห่างกันประมาณ 1 ก้าว หันหน้าเข้าหากันให้แต่ละฝ่ายเอามือทั้งสองข้างสอดจับตรงท้ายทอยหรือคอ แล้วต่างฝ่ายดึงให้มาข้างหน้าสลับด้วยการเหวี่ยงไปข้างซ้ายและขวา
16. จับคู่กอดปล้ำ เหวี่ยงซ้าย-ขวา



1. กระโดดตบมือ



2. ปิดตัว



3. หมุนเอว



4. หมุนคอ



5. หมุนหัวไหล่



6. ยืนแยกเท้าสลับแขน



7. นกแก้วจิตรกรรม



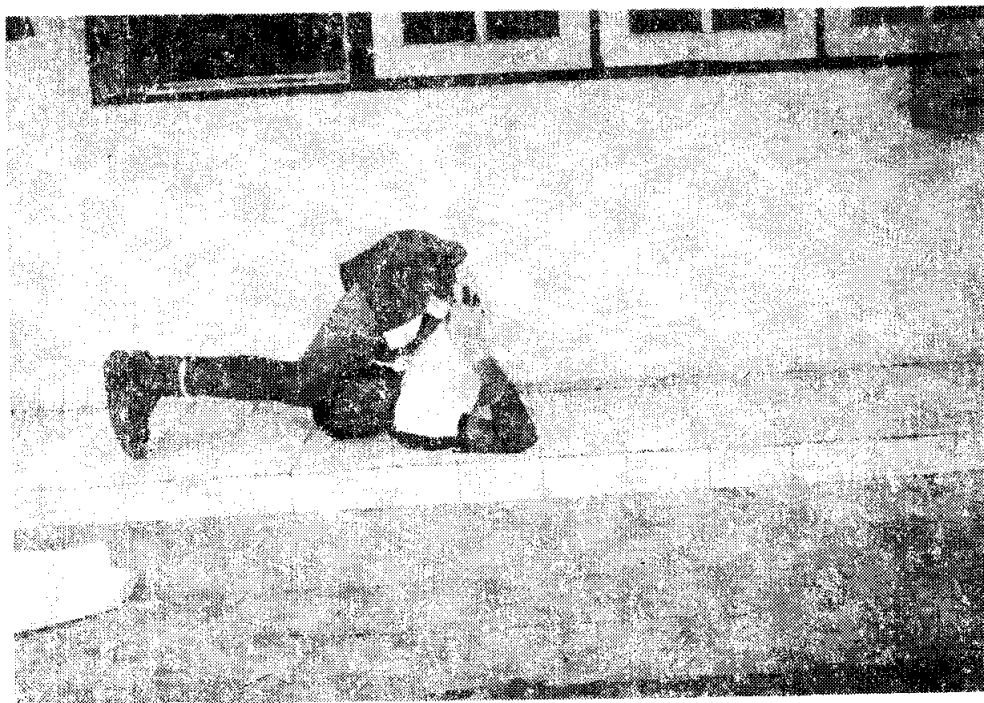
8. นกแก้วจิตรกรรม



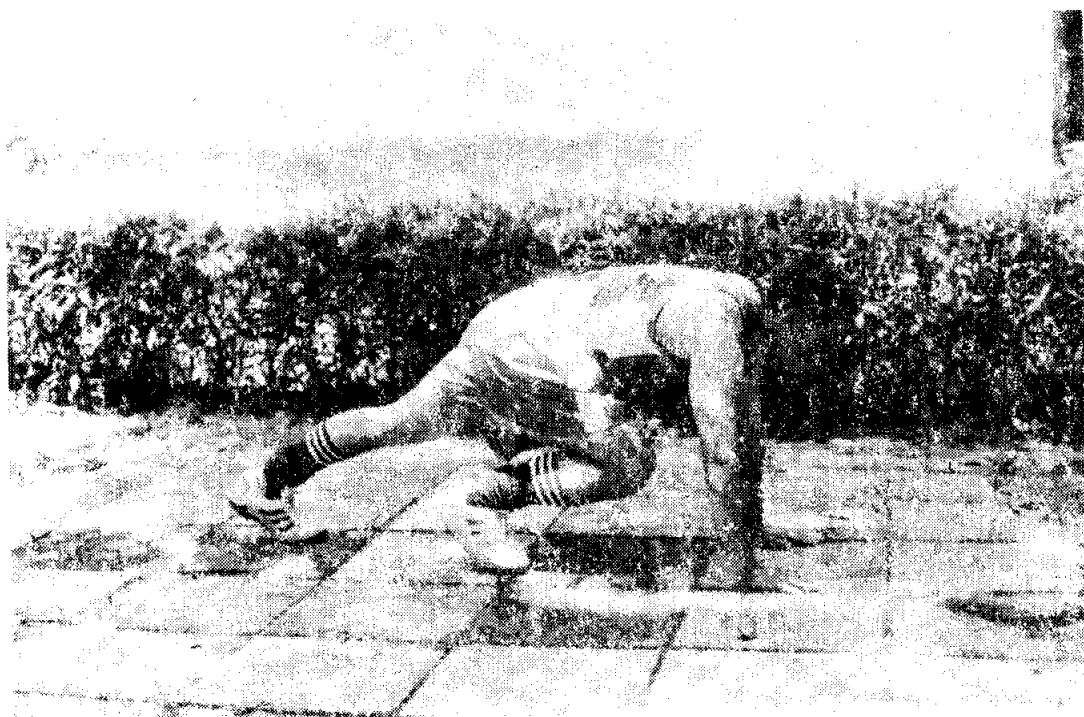
9. หมุนหัวเข้า



10. สลับเข้า



11. นอนหงายเตะ



12. นอนราบกับพื้น ดูก-ขึ้น



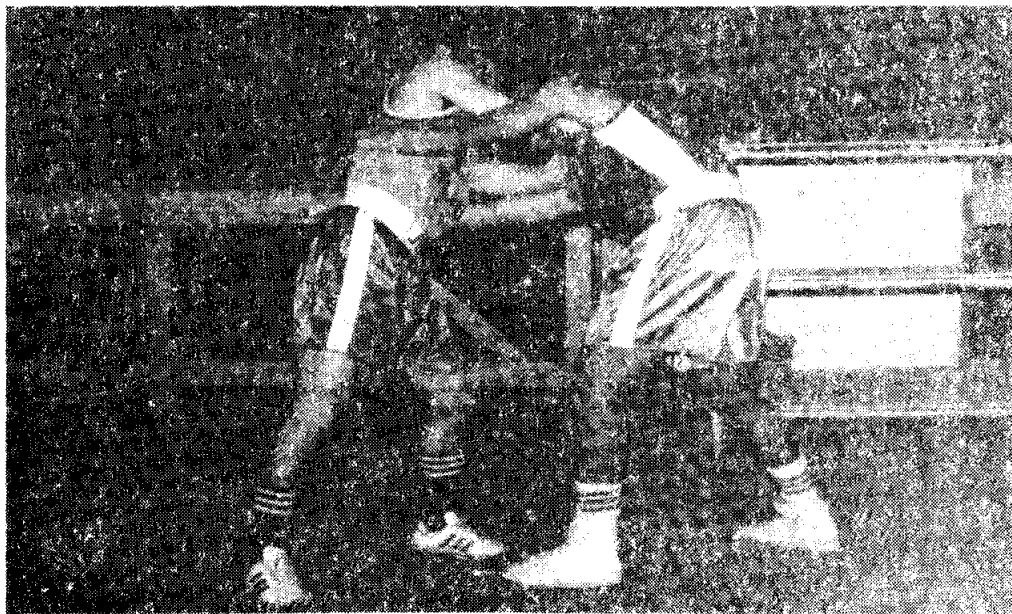
13. จับคู่ดันแขน



14. จับเท้าตั้ง



15. จับคอดึง



16. กอดปล้ำ