

ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 13 ทำสำหรับนักกีฬาและบุคคลทั่วไป (ชุดที่ 1)



ท่าที่ 1 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขนและไหล่



ท่าที่ 2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้างและต้นแขนด้านหลัง



ท่าที่ 3 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหัวไหล่



ท่าที่ 4 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหน้าอกและไหล่



ท่าที่ 5 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อน่อง



ท่าที่ 6 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า





ท่าที่ 7 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและหลังส่วนล่าง



ท่าที่ 8 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัวและสะโพก



ท่าที่ 9 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านใน



ท่าที่ 10 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง



ท่าที่ 11 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะโพก



ท่าที่ 12 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัวและหลัง



ท่าที่ 13 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างและสะโพก

(ในแต่ละท่าให้ปฏิบัติค้างไว้ประมาณ 10 – 30 วินาทีและควรทำซ้ำอย่างน้อยท่าละ 2- 3 ครั้ง)





หลักปฏิบัติทั่วไปในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้มีประสิทธิภาพ

- 1.ขั้นแรก ควรอบอุ่นร่างกายก่อน เพราะถ้าหากอุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น จะทำให้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และเส้นเอ็นได้ดี ลดการบาดเจ็บได้มากขึ้น
- 2.ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและออกกำลังกายทุกครั้ง
- 3.ควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนที่กำลังทำการยืด
- 4.ควรยืดเหยียดค้างไว้ประมาณ 10-30 วินาที เพื่อให้กล้ามเนื้อค่อยๆ เหยียดยาวขึ้น อย่างช้าๆ โดยเฉพาะช่วงการCool down หลังการเล่นควรทำการยืดเหยียดนานกว่าช่วง Warm up หลักการก็คือ ยิ่งเล่นหนักมาก ยิ่งต้องคลายหรือยืดเหยียดให้มาก เพื่อให้กล้ามเนื้อสามารถกลับสู่สภาพปกติและฟื้นคืนสภาพได้เร็วขึ้น
- 5.ควรยืดเหยียดด้วยความนุ่มนวล และค่อยๆ เพิ่มขึ้น อย่ากระตุกหรือกระชาก
- 6.ยืดเหยียดจนถึงจุดที่เริ่มรู้สึกตึงกล้ามเนื้อ ถ้ายืดเหยียดจนเจ็บ แสดงว่า ออกแรงดึง หรือดันมากเกินไป
- 7.ควรหายใจอย่างสม่ำเสมอ ไม่ควรกลั้นหายใจ
- 8.ควรปฏิบัติอย่างน้อย 2-3 ครั้งในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในแต่ละท่า เพื่อเพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อต่อและเพิ่มความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อ
- 9.ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ละส่วนอย่างเป็นระบบ
- 10.ควรจัดทำกรยืดเหยียดกล้ามเนื้อในแต่ละท่าให้ถูกต้อง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสูงสุด

ข้อห้ามในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

1. ควรดยัดเหยียดกล้ามเนื้อในบริเวณที่มีอาการอักเสบ ปวด บวมของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
2. ควรดยัดเหยียดกล้ามเนื้อในบริเวณที่อยู่ในช่วงกำลังบำบัดรักษาอาการเจ็บปวด
3. ควรดการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในส่วนที่มีการบาดเจ็บอยู่



จัดทำโดย นายสมยศ พรหมบุตร นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์