



## ยืด ๆ เหยียด ๆ กล้ามเนื้อสบาย

อาจารย์ ธีรรัตน์ อร่ามวัฒนชัย

### ประโยชน์ของการยืดกล้ามเนื้อ

1. ลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายรู้สึกได้ถึงความผ่อนคลาย
2. ทำให้การเคลื่อนไหวคล่องขึ้น เพิ่มพิสัยการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
3. ป้องกันหรือลดโอกาสเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ
4. เป็นการเตรียมหรือเตือนให้กล้ามเนื้ออยู่ในสภาพพร้อมที่จะทำงานหนักหรือรุนแรงต่อไปได้
5. ทำให้ร่างกายมีความตื่นตัว
6. ส่งเสริมการไหลเวียนเลือด
7. ทำให้สภาวะจิตใจผ่อนคลาย

### หลักการยืดกล้ามเนื้อ

1. ค่อย ๆ ยืดด้วยความนุ่มนวล
2. ยืดจนถึงจุดที่ตึงที่สุด หรือมีอาการปวดเล็กน้อยถึงปานกลาง
3. ค้างไว้ 10 – 30 วินาที
4. ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง
5. ทำทั้งสองข้าง
- 6.

ตัวอย่างทำยืดกล้ามเนื้อ สามารถทำได้ตลอดวัน



กอดเข่าลงกับพื้นเตียง



ดึงเข่าชิดอก



เหยียดแขนเหยียดขา



ไขว้ขา กอดเข่าลงกับเตียง ไม่ยกไหล่



ไขว้ขา ใช้ศอกค้ำเข่า และหันศีรษะไปทางด้านหลัง



ดันสะโพกไปทางด้านหน้า



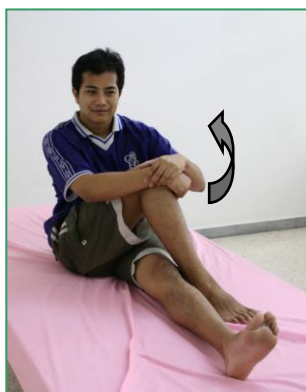
เหยียดแขนแตะปลายเท้า เข่าเหยียด



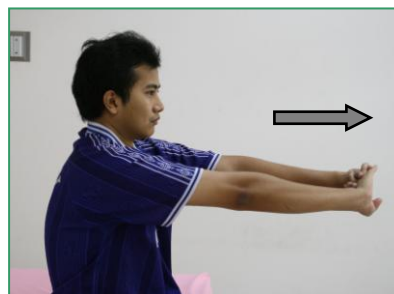
ฝ่าเท้าชนกัน กอดเข่าลงกับเตียง



ไขว้ขา กอดเข่าลงกับเตียง ไม่ยกไหล่



ไขว้ขา ดึงเข่าไปทางด้านตรงข้าม



ประสานมือ ดันฝ่ามือไปด้านหน้า



ประสานมือ หันฝ่ามือออก บิดตัวซ้ายขวา



ประสานมือ หันฝ่ามือออก ดันขึ้นเหนือศีรษะ



หมุนศีรษะซ้ายขวา



มือจับไหล่ตรงข้าม ดันศอกไปทางด้านหลัง



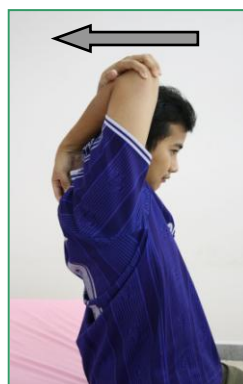
เอียงศีรษะ อีกมือจับเตียง ไม่เอียงตัว



มือไขว้หลัง อีกมือช่วยดึง เอียงศีรษะ



ยกมือตะแคงหลัง อีกมือดันไปทางด้านข้าง



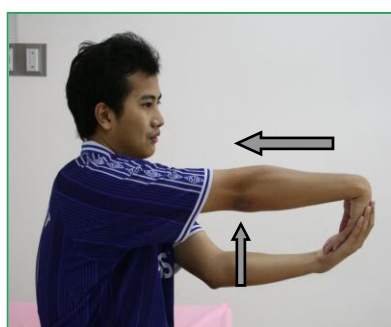
ยกมือตะแคงหลัง อีกมือดันไปทางด้านหลัง



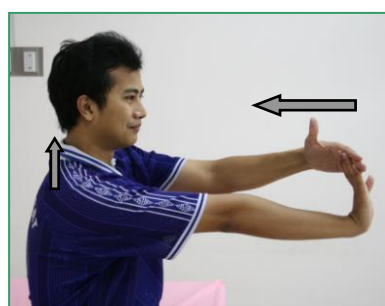
ไขว่ห้าง บิดตัวและศีรษะไปด้านตรงข้าม



เงยศีรษะ เบาะอก ดันไหล่ไปทางด้านหลัง



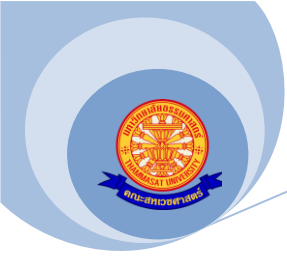
คว่ำมือ อีกมือช่วยดึงเข้าหาตัว สอกเหยียด



หงายมือ อีกมือช่วยดึงเข้าหาตัว สอกเหยียด



มือหนึ่งยืดขึ้นจนสุด อีกมือยึดขอบเก้าอี้



ยกแขนขึ้น อีกมือค้ำคอก เอียงลำตัวไป  
ทางด้านข้าง



มือเท้าสะเอว บิดตัวซ้ายขวา



ยื่นเข่งเท้า





ดันสะโพกไปด้านหน้า  
ขาหลังเหยียดตรง



ดันสะโพกไป  
ด้านหน้า ขาหลังงอ



ดันปลายเท้ากับขอบกำแพง  
ดันสะโพกไปด้านหน้า