







ภาคผนวก จ

การขีดเขียนค้ำเนื้อ

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการฝึกและหลังการฝึก

เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการฝึกและคลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก จำนวน 8 ท่าฝึกดังนี้

ท่าฝึก	กล้ามเนื้อและข้อต่อที่ฝึก	เวลาที่ใช้ฝึก
1. ยืนยืดลำตัวด้านข้าง	Hip Abductor Trunk Lateral Flexor	ข้างละ 15 วินาที
		
2. ยืนก้มลำตัวมือแตะพื้น	Hamstrings, Back	15 วินาที
		
3. นั่งเหยียดขาตรงก้มตัวไปข้างหน้า	Hamstrings, Back	15 วินาที
		

ท่าฝึก	กล้ามเนื้อและข้อต่อที่ฝึก	เวลาที่ใช้ฝึก
4. นั่งเหยียดขา	Hamstrings, Gastrocnemius Lower Back	ข้างละ 15 วินาที
		
5. นอนเหยียดลำตัวขึ้น	Abdominal	15 วินาที
		
6. เหยียดสะโพกและหลัง	Lower Back, Latissimus dorsi	15 วินาที
		

ท่าฝึก	กล้ามเนื้อและข้อต่อที่ฝึก	เวลาที่ใช้ฝึก
7. นอนดิ่งขา	Lower Back, Gluteus muscle	ข้างละ 15 วินาที
		
8. นอนหงายไขว้ขาใช้มือจับขา	Oblique, Hips	ข้างละ 15 วินาที
		