

ภาคผนวก ง

การขีดเขียนดกล้ำเนื้อก่อนการฝึก และหลังการฝึก

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการฝึก และหลังการฝึก

เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายให้พร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ระบบประสาทกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด ซึ่งมีหน้าที่เกี่ยวข้องและควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย อีกทั้งยังมีผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกาย

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการฝึกและหลังการฝึก

ท่าฝึก	กล้ามเนื้อ
1. เอียงศีรษะไปทางขวา : ใช้มือสัมผัสที่ศีรษะทางด้านซ้ายออกแรงดึงศีรษะให้เอียงไปทางด้านขวาให้ได้มากที่สุด หยุดนิ่งค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่รู้สึกตึง ประมาณ 10 – 30 วินาที จากนั้นเปลี่ยนไปปฏิบัติข้างตรงกันข้ามในลักษณะเดียวกัน	คอด้านข้าง
	

ท่าฝึก	กล้ามเนื้อ
--------	------------

2. ก้มศีรษะลง : ใช้มือทั้งสองข้างวางบนศีรษะด้านหลัง ออกแรง
 เหนี่ยวดึงศีรษะลงด้านล่างให้ได้มากที่สุด หยุดนิ่งค้างไว้
 ณ ตำแหน่งที่รู้สึกตึง ประมาณ 10 -30 วินาที



3. เหยียดไหล่ : ประสานมือทั้งสองข้างไว้ด้านหลังสะโพก
 จากนั้นพยายามยกแขนทั้งสองขึ้น ทางด้านหลัง ให้ได้สูงที่สุด
 หยุดนิ่งค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่รู้สึกตึง ประมาณ 10 – 30 วินาที



ท่าฝึก	กล้ามเนื้อ
--------	------------

4. ยืนประสานมือทั้งสองข้างเหยียดขึ้นเหนือศีรษะเอียงลำตัวไปทางขวาให้ได้มากที่สุด หยุดนิ่งค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่รู้สึกตึงประมาณ 10-30 วินาที จากนั้น เปลี่ยนไปปฏิบัติข้างตรงข้ามในลักษณะเดียวกัน

ลำตัวด้านข้าง - ไหล่



5. หุบไหล่: ยกแขนขวาพาดผ่านเหนือหน้าอกไปทางซ้าย ใช้มือซ้ายจับที่ศอกขวาดึงเข้าหาไหล่ซ้ายให้ได้มากที่สุด หยุดนิ่งค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่รู้สึกตึง ประมาณ 10-30 วินาที จากนั้น เปลี่ยนไปปฏิบัติข้างตรงข้ามในลักษณะเดียวกัน

ไหล่ - สะบัก



ท่าฝึก

กล้ามเนื้อ

6. กางไหล่: ยกแขนขวาทางขึ้นเหนือศีรษะ งอศอกขวา

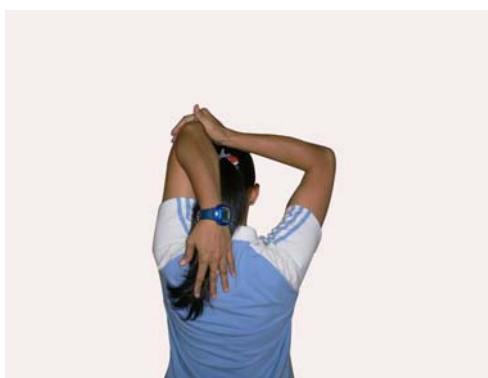
ไหล่ – ต้นแขนด้านหลัง

ให้มือขวาอยู่ด้านหลังต้นคอ ใช้มือซ้ายจับที่ศอกขวา

ค่อย ๆ ออกแรงดึงดึงศอกขวามาทางไหล่ซ้ายให้ได้มากที่สุด

หยุดนิ่งค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่รู้สึกตึง ประมาณ 10 -30 วินาที

จากนั้น เปลี่ยนไปปฏิบัติข้างตรงข้ามในลักษณะเดียวกัน



7. ยืนแยกเท้าหน้าหลัง ห่างกันประมาณ 1 ช่วงก้าว เข้าหน้าอ

น่อง

เข้าหลังเหยียดตึง โน้มตัวไปข้างหน้า ใช้ฝ่ามือทั้งสองยัน

ผนังห้องไว้พยายามกดสันเท้าหลังลงสู่พื้น ในขณะที่พยายาม

โน้มตัวไปข้างหน้าและเข้าหน้าอมากขึ้น หยุดนิ่งค้างไว้

จากนั้น เปลี่ยนไปปฏิบัติข้างตรงข้ามในลักษณะเดียวกัน



ท่าฝึก	กล้ามเนื้อ
8. ยืนแยกเท้าหลังกว้างประมาณ 1 เมตร งอเข่าหลังลง สัมผัสพื้นรับน้ำหนักตัว เข่าหน้าอเป็นมุมฉาก ลำตัวตรง พยายามดันสะโพกถอยน้ำหนักตัวไปข้างหน้าให้มากที่สุด หยุดนิ่งค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่รู้สึกตึงประมาณ 10-30 วินาที จากนั้นเปลี่ยนไปปฏิบัติข้างตรงข้ามในลักษณะเดียวกัน	สะโพกด้านหน้า
	
9. นั่งเหยียดขาซ้ายไปข้างหน้า ปลายเท้าชี้ขึ้น งอเข่าขวา กางต้นขาให้ฝ่าเท้าสัมผัสต้นขาด้านในของขาซ้าย ก้มตัวไปข้างหน้าพร้อมทั้งพยายามเหยียดแขนทั้งสองไปสัมผัสปลายเท้าซ้าย หยุดนิ่งค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่รู้สึกตึงประมาณ 10 -30 วินาที จากนั้นเปลี่ยนไปปฏิบัติข้างตรงข้ามในลักษณะเดียวกัน	ต้นขาด้านหลัง
	

ท่าฝึก	กล้ามเนื้อ
10. นิ่งคุกเข่าวางเท้าราบกับพื้น มือทั้งสองข้างวาง สัมผัสพื้นด้านหลัง เอนตัวมาทางด้านหลังให้ได้ มากที่สุดโดยใช้มือหรือใช้ศอกพยุงรับน้ำหนักตัว หยุดนิ่งค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่รู้สึกตึง ประมาณ 10 -30 วินาที	ต้นขาด้านหน้า
11. นิ่งงอเข่ากางต้นขาฝ่าเท้าประกบกัน พยายามก้มลำตัว ไปข้างหน้าพร้อมกับเหยียดแขนทั้งสองข้างไปสัมผัส พื้นข้างหน้าให้ไกลที่สุดหยุดนิ่งค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่ รู้สึกตึงประมาณ 10 -30 วินาที	ต้นขาด้านใน

