

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ Static Stretching (SS)

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่

ท่าที่ 1

วัตถุประสงค์ ยืดกล้ามเนื้อ Hamstring

ท่าเริ่มต้น นักกีฬา: นั่งบนเตียง ขาเหยียดตรง

วิธีปฏิบัติ

1. นักกีฬานั่งเหยียดขาข้างที่จะทำการยืดเหยียดให้เข้าตึงปลายเท้าชี้ขึ้นด้านบน งอเข่าขาอีกด้านโดยให้ฝ่าเท้าแนบกับต้นขาด้านในของขาที่ทำการยืดเหยียด
2. ให้นักกีฬาค่อยๆ ไน้มตัวไปแตะปลายเท้าของขาที่ทำการยืดเหยียดจนรู้สึกตึงที่บริเวณต้นขาด้านหลัง จากนั้นให้ค้างไว้เป็นเวลา 10 วินาที
3. เมื่อครบแล้วให้นักกีฬากลับท่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น
4. ทำข้อ 1-3 ซ้ำ 3 ครั้ง
5. สลับข้างปฏิบัติ



ท่าเริ่มต้น



ขณะนักกีฬาเหยียดกล้ามเนื้อ

ภาพผนวกที่ 1 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ ท่าที่ 1

ท่าที่ 2

วัตถุประสงค์ ยืดกล้ามเนื้อ Quadriceps

ท่าเริ่มต้น นักกีฬา: ยืนข้างขบเคี้ยวในลักษณะขาทั้งสองข้างเหยียดตรง

วิธีปฏิบัติ

1. นักกีฬาอ้าขาของขาข้างที่ทำการยืดเหยียดจับบริเวณปลายเท้า ขาอีกข้างยืนในลักษณะเข้าเหยียดตรง ลำตัวตรง
2. นักกีฬาออกแรงดึงขาข้างที่ยืดเหยียดกล้ามเนื้อไปด้านหลังจนรู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านหน้า ค้างไว้นาน 10 วินาที
3. เมื่อครบแล้วให้นักกีฬายกเท้ากลับสู่ท่าเริ่มต้น
4. ทำข้อ 1-3 ซ้ำ 3 ครั้ง
5. สลับข้างปฏิบัติ



ท่าเริ่มต้น



ขณะนักกีฬาเหยียดกล้ามเนื้อ

ภาพผนวกที่ 2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ ท่าที่ 2

ท่าที่ 3

วัตถุประสงค์ ยึดกล้ามเนื้อ Gastrocnemius, Soleus

ท่าเริ่มต้น นักกีฬา: ยืนข้างขอบเตียงในลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม

วิธีปฏิบัติ

1. นักกีฬายืนในลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม โดยขาข้างที่จะยืดเหยียดอยู่ด้านหลัง ลำตัวตรง
 2. นักกีฬาค่อย ๆ ถ่ายน้ำหนักตัวไปทางด้านหน้าโดยขาที่ยืดเหยียดมีลักษณะเข่า
 เหยียดตรง ส้นเท้าหลังไม่เปิด ขาด้านหน้างอเข้าเล็กน้อยจนรู้สึกตึงบริเวณน่องด้านหลัง ค้างไว้
 10 วินาที

3. เมื่อครบแล้วให้นักกีฬาดำเนินท่ากลับสู่ท่าเริ่มต้น
4. ทำข้อ 1-3 ซ้ำ 3 ครั้ง
5. สลับข้างปฏิบัติ



ท่าเริ่มต้น



ขณะนักกีฬาเหยียดกล้ามเนื้อ

ภาพผนวกที่ 3 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ ท่าที่ 3

ท่าที่ 4

วัตถุประสงค์ ยึดกล้ามเนื้อ Tibialis anterior

ท่าเริ่มต้น นักกีฬา: นั่งบนเตียงในลักษณะเหยียดขาไปด้านหน้าเข่าตั้งทั้งสองข้าง

วิธีปฏิบัติ

1. นักกีฬานั่งเหยียดขาไปด้านหน้า เข่าทั้งสองข้างเหยียดตึงปลายเท้าทั้งสองข้างชี้ขึ้น ด้านบน ลำตัวตรง
2. นักกีฬาค่อยๆ เหยียดปลายเท้าลงทั้งสองข้างไปทางด้านหน้า จนรู้สึกตึงบริเวณที่ข้อเท้าด้านหน้าทั้งสองข้าง ค้างไว้ 10 วินาที
3. เมื่อครบแล้วให้นักกีฬากลับท่าเริ่มต้น
4. ทำข้อ 1-3 ซ้ำ 3 ครั้ง



ท่าเริ่มต้น



ขณะนักกีฬาเหยียดกล้ามเนื้อ

ภาพผนวกที่ 4 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ ท่าที่ 4