

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นระบบประสาท เทคนิค Contract-Relax

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นระบบประสาท เทคนิค Contract-Relax

ท่าที่ 1

วัตถุประสงค์ ยืดกล้ามเนื้อ Hamstring

ท่าเริ่มต้น นักกีฬา: นอนหงายบนเตียง ขาเหยียดตรง

ผู้ช่วย: ยืนบริเวณปลายเท้าของนักกีฬา และใช้บ่ารองขาข้างที่ต้องการยืดไว้

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ช่วยจับขาข้างที่จะยืดของนักกีฬายกขึ้นในลักษณะเข้าเหยียดตรง (hip flexion with knee extension) และดันขาเข้าหาลำตัว จนนักกีฬารู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านหลัง
2. ให้นักกีฬาออกแรงพับต้นขาเข้าหาลำตัวพร้อมกับเหยียดเข่าตรง (Quadriceps Contraction) ค้างไว้ 6 วินาที
3. ให้นักกีฬาคายกล้ามเนื้อจากการออกแรง
4. ผู้ช่วยจับขาของนักกีฬายกขึ้นในลักษณะเข้าเหยียดตรง (hip flexion with knee extension) และดันขาเข้าหาลำตัวเพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว จนนักกีฬารู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านหลัง ค้างไว้ 10 วินาที
5. ทำข้อ 1-4 ซ้ำ 3 ครั้ง
6. สลับข้างปฏิบัติ



ท่าเริ่มต้น



ขณะนักกีฬาดึงขาเข้าหาตัว

ภาพผนวกที่ 9 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเทคนิค Contract-Relax ท่าที่ 1

ท่าที่ 2

วัตถุประสงค์ ยึดกล้ามเนื้อ Quadriceps

ท่าเริ่มต้น นักกีฬา: นอนหงายบนเตียง สะโพกอยู่ที่ขอบเตียง งอเข่าและสะโพกด้านหนึ่งไว้
ผู้ช่วย: นั่งด้านข้างของขาที่ทำการยึดของนักกีฬา

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ช่วยจับขาข้างที่จะยึดของนักกีฬาโดยจับให้ต้นขาเหยียดไปด้านหลังพร้อมกับงอเข่า (hip extension with knee flexion) จนกระทั่งนักกีฬารู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านหน้า
2. ให้นักกีฬาออกแรงงอเข่าเข้าหาลำตัวพร้อมกับออกแรงเหยียดสะโพก (Hamstring Contraction) ค้างไว้ 6 วินาที
3. ให้นักกีฬาลายกล้ามเนื้อจากการออกแรง
4. ผู้ช่วยจับขาของนักกีฬาโดยจับให้ต้นขาเหยียดไปด้านหลังพร้อมกับงอเข่า (hip extension with knee flexion) เพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว จนนักกีฬารู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านหน้า ค้างไว้ 10 วินาที
5. ทำข้อ 1-4 ซ้ำ 3 ครั้ง
6. สลับข้างปฏิบัติ



ท่าเริ่มต้น

ขณะนักกีฬาออกแรงงอเข่าเข้าหาตัว

ภาพผนวกที่ 10 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเทคนิค Contract-Relax ท่าที่ 2

ท่าที่ 3

วัตถุประสงค์ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ Gastrocnemius, Soleus
ท่าเริ่มต้น นักกีฬา: นั่งบนเตียง เหยียดขาข้างใดข้างหนึ่งตรงไปข้างหน้า
 ผู้ช่วย: ยืนด้านข้างลำตัวของนักกีฬา

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ช่วยใช้มือรองใต้ส้นเท้าของนักกีฬาและดันฝ่าเท้าเข้าหาหน้าแข้ง (dorsiflexion) จนรู้สึกตึงบริเวณน่อง
2. ให้นักกีฬายกแรงกระดกข้อเท้าเข้าหาหน้าแข้งพร้อมทั้งเหยียดเข่าให้ข้อพับกดลงกับพื้น ค้างไว้ 6 วินาที
3. ให้นักกีฬายกกล้ามเนื้อจากการออกแรง
4. ผู้ช่วยใช้มือรองใต้ส้นเท้าของนักกีฬาและดันฝ่าเท้าเข้าหาหน้าแข้งเพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว จนรู้สึกตึงบริเวณน่อง ค้างไว้ 10 วินาที
5. ทำข้อ 1-4 ซ้ำ 3 ครั้ง
6. สลับข้างปฏิบัติ



ท่าเริ่มต้น



ขณะนักกีฬาออกแรงกระดกข้อเท้า

ภาพผนวกที่ 11 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเทคนิค Contract-Relax ท่าที่ 3

ท่าที่ 4

วัตถุประสงค์ ยึดกล้ามเนื้อ Tibialis anterior

ท่าเริ่มต้น นักกีฬา: นั่งบนเตียง เขยิบขาข้างใดข้างหนึ่งตรงไปข้างหน้า

ผู้ช่วย: ยืนด้านข้างลำตัวของนักกีฬา

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ช่วยจับปลายเท้าของนักกีฬาและเหยียดปลายเท้าลง (plantar flexion) จนนักกีฬารู้สึกตึงบริเวณข้อเท้าด้านหน้า

2. ให้นักกีฬาออกแรงเหยียดปลายเท้าลง พร้อมทั้งเหยียดเข้าให้ข้อพับกดลงกับพื้น ค้างไว้ 6 วินาที

3. ให้นักกีฬากลายกล้ามเนื้อจากการออกแรง

4. ผู้ช่วยจับปลายเท้าของนักกีฬาและเหยียดปลายเท้าลงเพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว จนนักกีฬารู้สึกตึงบริเวณข้อเท้าด้านหน้า ค้างไว้ 10 วินาที

5. ทำข้อ 1-4 ซ้ำ 3 ครั้ง

6. สลับข้างปฏิบัติ



ท่าเริ่มต้น



ขณะนักกีฬาออกแรงเหยียดปลายเท้า

ภาพผนวกที่ 12 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเทคนิค Contract-Relax ท่าที่ 4