

ภาคผนวก ง

โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นระบบประสาท

เทคนิค Slow-Reversal-Hold-Relax (SRHR)

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นระบบประสาท
เทคนิค Slow-Reversal-Hold-Relax

ท่าที่ 1

วัตถุประสงค์ ยืดกล้ามเนื้อ Hamstring

ท่าเริ่มต้น นักกีฬา: นอนหงายบนเตียง ขาเหยียดตรง

ผู้ช่วย: ยื่นบริเวณปลายเท้าของนักกีฬา และใช้บ่ารองขาข้างที่ต้องการยืดไว้

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ช่วยจับขาข้างที่จะยืดของนักกีฬายกขึ้นในลักษณะเข้าเหยียดตรง (hip flexion with knee extension) และดันขาเข้าหาลำตัว จนนักกีฬารู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านหลัง
2. ให้นักกีฬาเกร็งกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังต้านกับแรงดันที่ผู้ช่วยนาน 6 วินาที
3. ให้นักกีฬาออกแรง พับต้นขาเข้าหาลำตัวพร้อมกับเหยียดเข่าตรง (Quadriceps Contraction) ค้างไว้ 6 วินาที
4. ให้นักกีฬาคลายกล้ามเนื้อจากการออกแรง
5. ผู้ช่วยจับขาของนักกีฬายกขึ้นในลักษณะเข้าเหยียดตรง (hip flexion with knee extension) และดันเข้าหาลำตัวเพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว จนนักกีฬารู้สึกตึงบริเวณต้นขาด้านหลัง ค้างไว้ 10 วินาที
6. ทำข้อ 1-4 ซ้ำ 3 ครั้ง
7. สลับข้างปฏิบัติ



ทำเริ่มต้น



ขณะนักกีฬาออกแรงต้าน



ขณะนักกีฬาดึงขาเข้าหาตัว

ภาพผนวกที่ 13 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเทคนิค Slow-Reversal-Hold-Relax ทำที่ 1

ท่าที่ 2

วัตถุประสงค์ ยึดกล้ามเนื้อ Quadriceps

ท่าเริ่มต้น นักกีฬา: นอนหงายบนเตียง สะโพกอยู่ที่ขอบเตียง งอเข่าและสะโพกด้านหนึ่งไว้
ผู้ช่วย: นั่งด้านข้างของขาที่ทำการยึดของนักกีฬา

วิธีปฏิบัติ

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



ท่าเริ่มต้น



ขณะนักกีฬาออกแรงต้าน



ขณะนักกีฬาออกแรงงอเข้าหาหัว

ภาพผนวกที่ 14 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเทคนิค Slow-Reversal-Hold-Relax ท่าที่ 2

ท่าที่ 3

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

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ช่วยใช้มือรองใต้ส้นเท้าของนักกีฬาและดันฝ่าเท้าเข้าหาหน้าแข้ง (dorsiflexion) จนรู้สึกตึงบริเวณน่อง
2. ให้นักกีฬาเกร็งกล้ามเนื้อน่องต้านแรงที่ผู้ช่วยนาน 6 วินาที
3. ให้นักกีฬาออกแรงกระดกข้อเท้าเข้าหาหน้าแข้งพร้อมทั้งเหยียดขาให้ข้อพับลดลงกับพื้น ค้างไว้ 6 วินาที
4. ให้นักกีฬาคลายกล้ามเนื้อจากการออกแรง
5. ผู้ช่วยใช้มือรองใต้ส้นเท้าของนักกีฬาและดันฝ่าเท้าเข้าหาหน้าแข้งเพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว จนรู้สึกตึงบริเวณน่อง ค้างไว้ 10 วินาที
6. ทำข้อ 1-4 ซ้ำ 3 ครั้ง
7. สลับข้างปฏิบัติ



ท่าเริ่มต้น



ขณะนักกีฬาออกแรงต้าน



ขณะนักกีฬาออกแรงกระดกข้อเท้า

ภาพผนวกที่ 15 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเทคนิค Slow-Reversal-Hold-Relax ท่าที่ 3

ท่าที่ 4

วัตถุประสงค์ ยึดกล้ามเนื้อ Tibialis anterior

ท่าเริ่มต้น นักกีฬา: นั่งบนเตียง เขยียดขาข้างใดข้างหนึ่งตรงไปข้างหน้า

ผู้ช่วย: ยืนด้านข้างลำตัวของนักกีฬา

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ช่วยจับปลายเท้าของนักกีฬาและเขยียดปลายเท้าลง (plantar flexion) จนนักกีฬารู้สึกตึงบริเวณข้อเท้าด้านหน้า

2. ให้นักกีฬาเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณข้อเท้าด้านหน้าด้านแรงที่ผู้ช่วยให้นาน 6 วินาที

3. ให้นักกีฬาออกแรงเขยียดปลายเท้าลง พร้อมทั้งเขยียดเข้าให้ข้อพับกดลงกับพื้นค้างไว้ 6 วินาที

4. ให้นักกีฬายกปลายเท้าจากการออกแรง

5. ผู้ช่วยจับปลายเท้าของนักกีฬาและเขยียดปลายเท้าลงเพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว

จนนักกีฬารู้สึกตึงบริเวณข้อเท้าด้านหน้า ค้างไว้ 10 วินาที

6. ทำข้อ 1-4 ซ้ำ 3 ครั้ง

7. สลับข้างปฏิบัติ



ท่าเริ่มต้น



ขณะนักกีฬาออกแรงต้าน



ขณะนักกีฬาออกแรงเหยียดคลายเท้า

ภาพผนวกที่ 16 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเทคนิค Slow-Reversal-Hold-Relax ท่าที่ 4