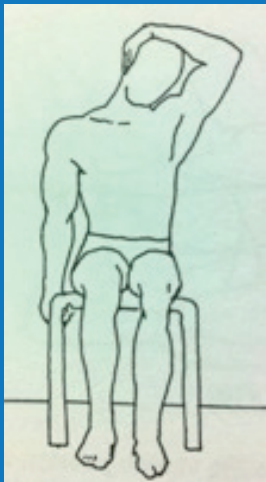


6 ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ต้นแขนด้านหลัง



7 ทำยืดเหยียด กล้ามเนื้อคอด้านข้าง



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสามารถ
ทำร่วมกับการอบอุ่นร่างกาย
(Warm up) และการคลายอุ่น
(Cool down) ก่อน-หลังการออก
กำลังกาย ซึ่งจะช่วยป้องกันการ
บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย
และช่วยในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
หลังจากการออกกำลังกายได้เป็น
อย่างดี

⚠️ ข้อควรระวัง ในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่ตั้งที่สุดแล้วค้างไว้
2. หลีกเลี่ยงการยืดเหยียดรุนแรงในบริเวณที่เข้าฝืด
3. ผู้ที่สงสัยว่าอยู่ในภาวะกระดูกพรุนควรยืดเหยียด
ด้วยความระมัดระวัง
4. ห้ามยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากกระดูกหัก
ในช่วง 8-12 สัปดาห์แรก
5. ควรศึกษาทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง
และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายจากผู้เชี่ยวชาญ

“
กีฬา
คือ
ยาวิเศษ
”



ผู้เรียบเรียง

คุณวิภพค์ สิ้นสูงสุด

จัดทำโดย

ศูนย์กีฬารามาธิบดี ฝ่ายทรัพยากรบุคคล
งานสร้างเสริมสุขภาพ โทร. 02-201-2652
พ.ศ. 2557

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



กีฬา คือ ยาวิเศษ

EXERCISE IS MEDICINE

การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอ่อนตัว
หรือความยืดหยุ่นของร่างกาย



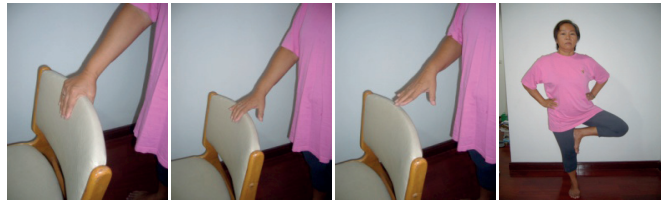
<http://ramacclinic.ra.mahidol.ac.th>

การออกกำลังกายคือยา (Exercise is medicine) ที่เสียค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด แต่ได้รับประโยชน์มากที่สุดเมื่อออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการทรงตัว

ความสามารถในการทรงตัวสามารถช่วยให้เราใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปลอดภัยโดยสามารถเลือกออกกำลังกายแบบโยคะ พิลาทิส (Pilates) รำมวยจีน ไทชิ อย่างน้อย 2-3 วัน/สัปดาห์ ครั้งละ 20-60 นาทีหรือฝึกการทรงตัวตามแบบฝึกต่อไปนี้

1. ยืนขาเดียว โดยมีมือวางจับเก้าอี้เพื่อช่วย ค้างไว้ประมาณ 10-30 วินาที หากการทรงตัวดีขึ้นเปลี่ยนจากมือจับเป็นแตะด้วยปลายนิ้ว จนสามารถยืนขาเดียวได้โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งภายนอก



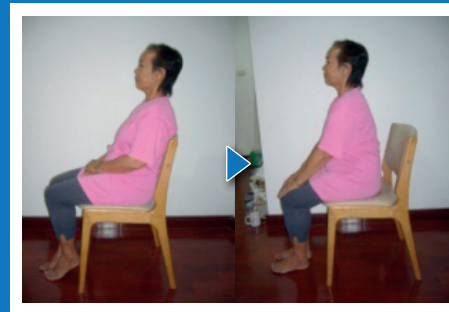
2. เดินต่อเท้า โดยยืนตัวตรง ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าให้เส้นเท้าซ้ายชิดปลายเท้าขวา แล้วก้าวเท้าขวาให้เส้นเท้าขวาชิดปลายเท้าซ้าย สลับกันไปประมาณ 10-20 ก้าว ในช่วงแรกอาจใช้มือจับกำแพงหรือโต๊ะเพื่อช่วยทรงตัว



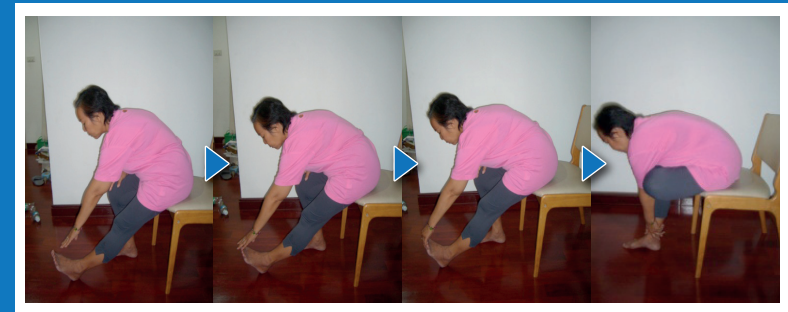
การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอ่อนตัว หรือความยืดหยุ่นของร่างกาย

ความอ่อนตัวของร่างกายจะลดลงเมื่ออายุมากขึ้น แต่หากความอ่อนตัวต่ำโอกาสในการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายมักจะสูงขึ้นด้วย ดังนั้นควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อพัฒนาความอ่อนตัวของร่างกายอย่างน้อย 2-3 วัน/สัปดาห์โดยยืดเหยียดกล้ามเนื้อแต่ละกลุ่มกล้ามเนื้อค้างไว้ 30-60 วินาที ทำซ้ำ 2-4 ครั้ง

1 ทำเตรียมพร้อม ให้นั่งหลังตรงไม่พิงพนักเก้าอี้



2 ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง-หลังส่วนล่าง



3 ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อน่อง-หน้าแข้ง



4 ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัว-หน้าท้อง



5 ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง

