

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

รูปภาพและวิธีการยืดกล้ามเนื้อ
ก่อนและหลังการฝึกพลัยโอเมตริก (William B. Allerheiligen, 1994)

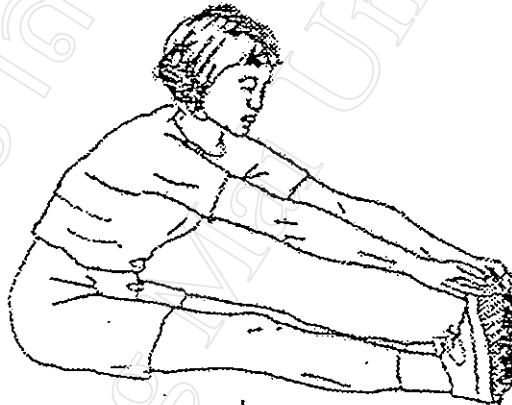
การยืดกล้ามเนื้อที่นำเสนอนี้จะเน้นเฉพาะกล้ามเนื้อส่วนต่าง เพื่อใช้ประกอบ โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกของการศึกษาครั้งนี้

การยืดกลุ่มกล้ามเนื้อที่อยู่บริเวณต้นขาด้านหลัง (Posterior of thigh)

1. ท่า Setting toe touch

จุดประสงค์เพื่อยืดกล้ามเนื้อ Hamstring, spinal erectors and gastrocnemius

วิธีการปฏิบัติ เริ่มต้นโดยการเหยียดเท้าทั้งสองเท้าและเข้าไม่งอ เสร็จแล้วก้มตัวลงไปและใช้มือทั้งสองค่อยๆยื่นออกไปแตะที่ปลายเท้า และใช้มือจับที่ข้อเท้าแล้วค่อยๆดึงตัวลงไปจนรู้สึกตึงเต็มที่แล้ว ยืดค้างทิ้งไว้ประมาณ 10 วินาที ในขณะที่ยืดห้ามงอเข่า (ดังรูปที่ 1, 2 และ 3 ตามลำดับ)



รูปที่ 1



รูปที่ 2

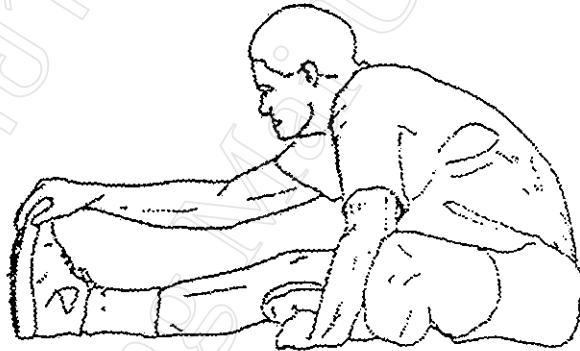


รูปที่ 3

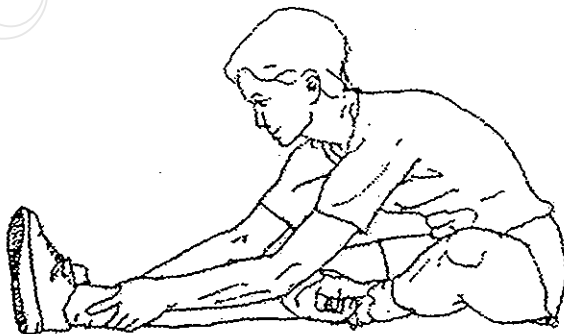
2. ท่า Semistraddle (figure four)

จุดประสงค์เพื่อยืดกล้ามเนื้อ Hamstring, spinal erectors and gastrocnemius

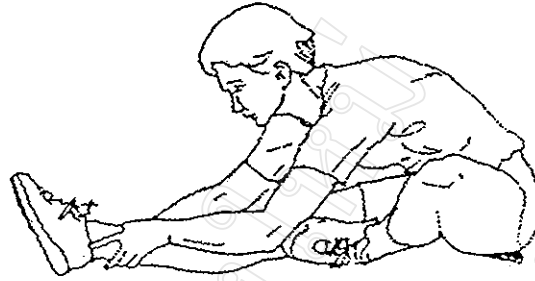
วิธีการปฏิบัติ ทำคล้ายกับท่า Setting toe touch แต่วิธีนี้ใช้ขาทำการยืดที่ละข้าง และยืดประมาณ 10 วินาที (ดังรูปที่ 4, 5 และ 6 ตามลำดับ)



รูปที่ 4



รูปที่ 5



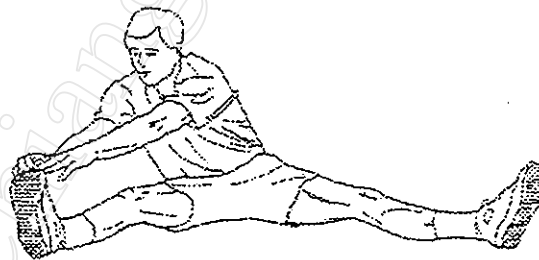
รูปที่ 6

การยืดกล้ามเนื้อส่วนขาหนีบ (Groin)

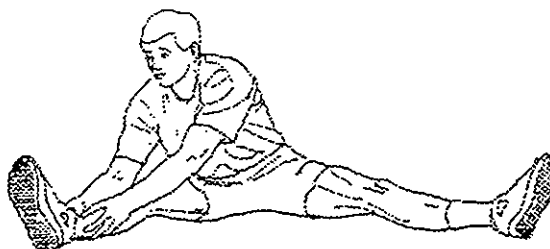
3. ท่า Straddle (spread eagle)

จุดประสงค์เพื่อยืดกล้ามเนื้อ gastrocnemius, hamstrings, spinal erectors and sartorius

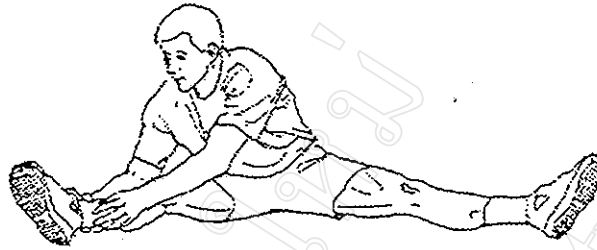
วิธีปฏิบัติ เริ่มต้นโดยการนั่งแยกขาเท่าที่สามารถแยกได้และเข้าไม่ถอ แล้วก้มตัวลงไปพร้อมกับยื่นมือแตะที่ปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่งและมือจับที่ข้อเท้า ใช้มือค้ำโน้มลำตัวลงไปข้างเดียวกันกับมือจับข้อเท้าอย่างช้าๆ ยืดค้างไว้ประมาณ 10 วินาที ทำทีละข้าง และใช้มือจับที่ข้อเท้าทั้งสองข้างแล้วค่อยๆ ค้ำตัวโน้มลงตรงกลางระหว่างขาทั้งสองข้าง ยืดค้างไว้ประมาณ 10 วินาที (ดังรูปที่ 7, 8, 9, 10 ตามลำดับ)



รูปที่ 7



รูปที่ 8



รูปที่ 9

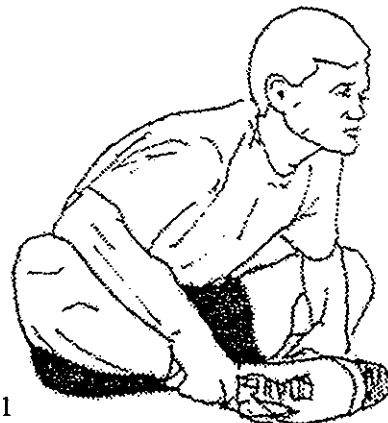


รูปที่ 10

4. ท่า Butterfly

จุดประสงค์ เพื่อยืดกล้ามเนื้อ sartorius

วิธีการปฏิบัติ เริ่มต้นนั่งแยกขาและงอเข่า โดยให้หันฝ่าเท้าเข้าหากันและจับมือที่ข้อเท้าทั้งสอง คึงเข้าหาลำตัวแล้วโน้มตัวไปข้าง ขณะเดียวกันข้อศอกทั้งสองข้างก็ดันเข่าให้แยกออก ยึดค้างไว้ ประมาณ 10-15 วินาที (ดังรูปที่ 11)



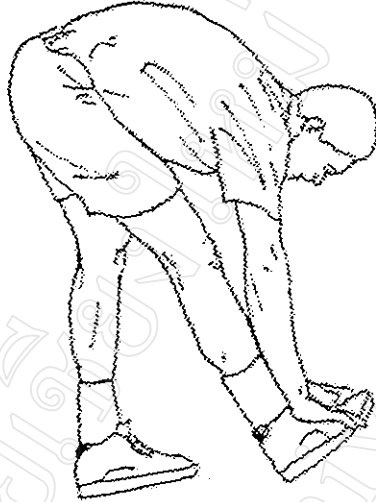
รูปที่ 11

การยืดกลุ่มกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Posterior of lower leg)

5. ท่า Bent-over toe raise

จุดประสงค์เพื่อยืดกล้ามเนื้อ gastrocnemius and soleus

วิธีการปฏิบัติ เริ่มต้นโดยการยืน ก้าวเท้าไปข้างหน้า สันเท้ากับปลายเท้าห่างกันประมาณ 15-20 เซนติเมตร แล้วงอปลายเท้าขึ้นมาและใช้สันเท้าดันพื้นไว้ เสร็จแล้วค่อยๆ โน้มตัวลงไปก้มแตะ และจับบริเวณปลายเท้าอย่างช้าๆ ขณะเดียวกันเข่าทั้งสองข้างห้ามงอ ยึดค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที (ดังรูปที่ 12)

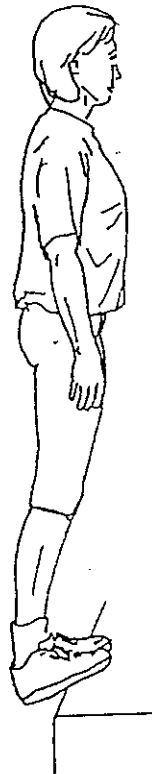


รูปที่ 12

8. ท่า Step stretch

จุดประสงค์เพื่อยืดกล้ามเนื้อ gastrocnemius and soleus; also, achilles tendon

วิธีการปฏิบัติ เริ่มต้นโดยการยืนบนบันไดหรือกล่องที่มีความสูงประมาณ 8-10 เซนติเมตร ซึ่งการยืนนั้นต้องยืนด้วยปลายเท้าบริเวณขอบบันไดหรือกล่องให้สันเท้าอยู่ด้านนอก เสร็จแล้วให้งอปลายเท้า ยึดค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที (ดังรูปที่ 13, 14, 15 ตามลำดับ)



รูปที่ 13



รูปที่ 14



รูปที่ 15

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายรัชพล หน่อแก้ว
วัน เดือน ปีเกิด	วันที่ 24 มกราคม 2515
ที่อยู่ปัจจุบัน	424/4 ต.น้ำดิบ อ.ป่าซาง จ.ลำพูน
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2528	ระดับประถมศึกษา โรงเรียนบ้านห้วยทรายขาว ต.ห้วยแก้ว อ.เมือง จ. พะเยา
พ.ศ. 2534	ระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนเมธีวุฒิกิจ อ. เมือง จ. ลำพูน
พ.ศ. 2538	ระดับปริญญาตรี สถาบันราชภัฏจังหวัดเชียงราย อ. เมือง จ. เชียงราย
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2539	รับราชการครู ตำแหน่ง อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 26 ต.น้ำดิบ อ.ป่าซาง จ.ลำพูน
ปัจจุบัน	รับราชการครู ตำแหน่ง อาจารย์ 1 ระดับ 5 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 26 ต.น้ำดิบ อ.ป่าซาง จ.ลำพูน