

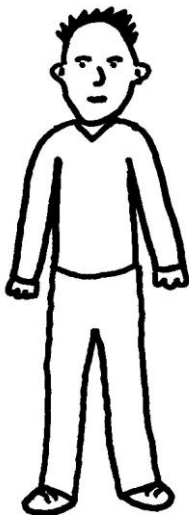
## การบริหารร่างกาย เพื่อยืด – เหยียดกล้ามเนื้อ

การยืด – เหยียดกล้ามเนื้อ จะช่วยลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ช่วยป้องกันและลดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ขณะยืดกล้ามเนื้อต่างๆ ให้หายใจเข้า – ออกช้าๆ ไม่กลั้นหรือเบ่ง เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายช้าๆ และนุ่มนวลไม่กระแทก จนรู้สึกถึงบริเวณกล้ามเนื้อที่ต้องการยืด ค้างไว้ 5 – 10 วินาที ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง

### วิธีการบริหาร

#### ท่าเตรียม

ยืนตรงแยกปลายเท้าเล็กน้อย เมื่อเริ่มปฏิบัติควรทำแต่น้อยๆ ครั้งก่อนแล้ว ค่อยๆ เพิ่มจำนวนครั้ง



#### ท่าที่ 1

ตั้งศีรษะตรง ก้มหน้าลง จนต่ำที่สุดแล้วค่อยๆ เยกหน้าขึ้นช้าๆ ตั้งศีรษะตรงหันไปทางซ้ายตั้งศีรษะตรงหันไปทางขวาแล้วทำซ้ำ



#### ท่าที่ 2

ยกแขน 2 ข้างไปด้านหน้า มือประสานกันไว้ยืดแขนทั้ง 2 ข้างไปด้านหน้าเต็มที่ ค้างไว้ นับ 1 – 10 ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง

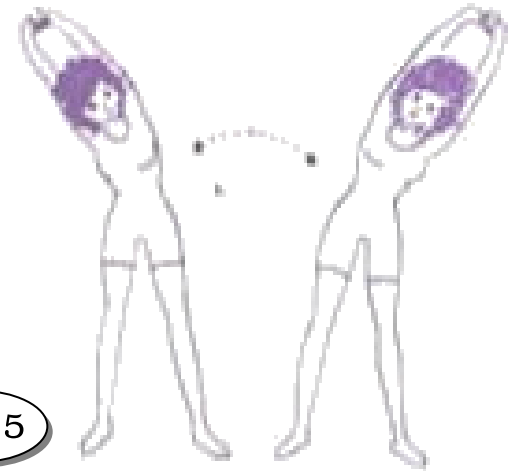


#### ท่าที่ 3

ยกแขน 2 ข้างขึ้นประสานมือไว้ที่เหนือศีรษะ ยืดแขน 2 ข้างเหนือศีรษะเต็มที่ ค้างไว้ นับ 1 – 10 ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง

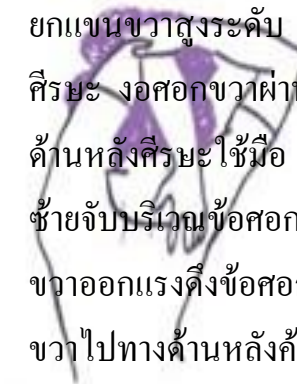
#### ท่าที่ 4

ยกแขน 2 ข้างขึ้น ด้านบน มือประสานไว้ที่เหนือศีรษะ ยืดแขน 2 ข้างขึ้นเหนือศีรษะเต็มที่พร้อมเอนตัวไปทางด้านซ้าย ค้างไว้ นับ 1 – 10 ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง แล้วเอนตัวไปทางด้านขวา



#### ท่าที่ 5

ยกแขนขวาสูงระดับศีรษะ งอศอกขวาผ่านด้านหลังศีรษะใช้มือซ้ายจับบริเวณข้อศอกขวาออกแรงดึงข้อศอกขวาไปทางด้านหลังค้างไว้ นับ 1 – 10 ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง แล้วสลับข้าง



### ท่าที่ 6



ยกแขนขวา

ด้านหน้า พลิกแขนขวาให้  
นิ้วโป่งชี้ลงพื้น ใช้แขนซ้าย  
ดันแขนขวาเข้าหาลำตัว ค้าง  
ไว้ นับ 1 - 10 ทำซ้ำ 5 - 10  
ครั้ง แล้วสลับข้าง

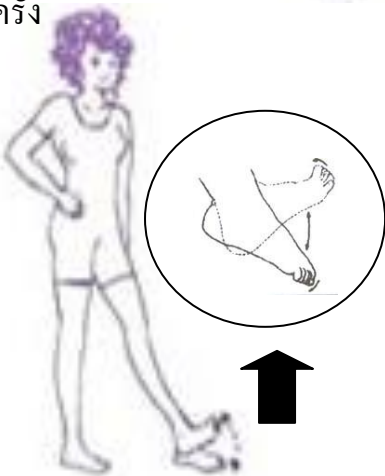
### ท่าที่ 7

มือประสานกันไว้  
ด้านหลัง ข้อศอกเหยียด  
ตรง ยกแขน 2 ข้าง ด้าน  
หลังให้มากที่สุด ยึด  
หน้าอกเต็มที่ ค้างไว้ นับ  
1 - 10 ทำซ้ำ 5 - 10 ครั้ง



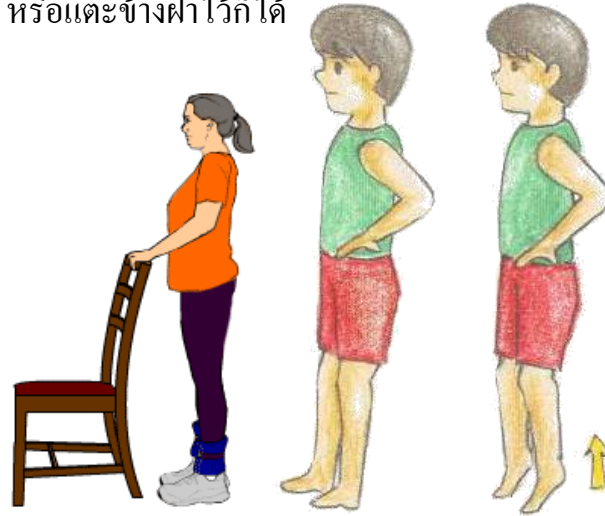
### ท่าที่ 8

กระดกปลาย  
เท้าแตะพื้นสลับด้าน  
เท้าแตะพื้น (ทำทีละ  
ข้าง) ทำซ้ำ 5 - 10  
ครั้ง



### ท่าที่ 9

ยืนตรง มือเท้าเอว เขย่งปลายเท้าขึ้นให้  
น่องตึงแล้วค่อย ๆ ผ่อนลงกลับมาท่าเดิม ทำซ้ำ  
5 - 10 ครั้ง (กรณีถ้ายืนไม่อยู่ให้ใช้มือจับเก้าอี้  
หรือแตะข้างฝาไว้ก็ได้)



### ท่าที่ 10

สลับข้อมือสลับซ้าย  
ขวาพร้อมกัน ทำร่วมกับ  
สลับข้อเท้า



# การบริหารร่างกาย เพื่อ ยืด - เหยียด กล้ามเนื้อ



ผลิต/เผยแพร่ : กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 056 - 219 - 888 ต่อ 5200, 9801