

ยืดเหยียด 
คลายกล้ามเนื้อ
เพื่อสุขภาพ

Stretching

หากในการทำงาน การออกกำลังกาย
และการเล่นกีฬา ทำให้คุณ**“บาดเจ็บ”**

ลองฝึกยืดเหยียด**“33 กระบวนท่า”**
แล้วคุณจะรู้ว่า**“ความสุข”**เกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องใช้ยา



 เขียนโดยผู้เชี่ยวชาญ
ดร.สินทนี เกรืองอน

คำนิยม	(10)
คำนำสำนักพิมพ์	(14)
คำนำผู้เขียน	(16)

PART 1 รู้จักสรีระของตนเอง 3

1. รู้จักโครงสร้างกล้ามเนื้อและข้อต่อ 4
กระดูก (Bone) 5
ข้อต่อ (Joint) 7
กล้ามเนื้อ (Muscle) 8
2. Check up ร่างกาย “สมดุลหรือไม่” 10
Check ความสมมาตรของโครงสร้าร่างกาย 11
Check ความสมมาตรของความยาวขา 15
Check ลักษณะเข่า 18
Check ลักษณะเท้า 19
Check การเคลื่อนไหว 22
ทำทดสอบการเคลื่อนไหวอื่นๆ 24
ท่าที่ 1 : ท่าก้มตัวและพื้น 24
ท่าที่ 2 : ท่าเขย่งตัวและดันขา 26
ท่าที่ 3 : ท่าเหยียดมือขึ้นหลัง 29

3. แคะพร้อมก็ไม่เจ็บ	36
4. การยืดเหยียด	37
รู้จักการยืดเหยียด	37
ทำไมกล้ามเนื้อจึงยืดเหยียดได้	38
ประโยชน์ของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	39
รูปแบบของการยืดเหยียด	40
แบบที่ 1 Static Stretching	40
แบบที่ 2 Ballistic Stretching	41
แบบที่ 3 Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) Stretching	41
เทคนิคการยืดเหยียดให้ได้ผลดี	43

PART 3 ทำยืดเหยียดแบบง่าย วันละ 10 นาที 45

5. ความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อกับกลุ่มการทำงานรูปแบบต่างๆ	46
กลุ่มงานที่ต้องนั่งนานๆ	46
กลุ่มงานที่ต้องยืนหรือเดินนานๆ	46
กลุ่มงานที่ต้องใช้กำลังในการยกเคลื่อนย้ายมากๆ	46
กลุ่มงานที่ต้องก้มลำตัว หรืออยู่ในท่าทางที่ไม่สบาย	47
กลุ่มงานที่ต้องทำงานที่มีการสั่นสะเทือน	47
กลุ่มงานที่ต้องขยับแขนซ้ำๆ ในท่าเดิมเป็นเวลานาน	47
6. 22 ทำยืดเหยียดแบบง่าย	48
ท่าที่ 1 : ทำยืดกล้ามเนื้อคอส่วนหน้า-หลัง	49
ท่าที่ 2 : ทำยืดกล้ามเนื้อคอส่วนข้าง	50
ท่าที่ 3 : ทำยืดแขนท่อนล่าง	52

ท่าที่ 4 : ทำยืดข้อไหล่ด้านหน้า	53
ท่าที่ 5 : ทำยืดหมุนข้อไหล่สองข้าง	54
ท่าที่ 6 : ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลัง กระดุกละบัก	56
ท่าที่ 7 : ทำยืดกล้ามเนื้อแขนด้านนอก	58
ท่าที่ 8 : ทำเหยียดกระดูกสันหลังส่วนอก	59
ท่าที่ 9 : ทำยืดลำตัวทางด้านข้าง	60
ท่าที่ 10 : ทำยืดเข้าอุ้งเชิงอก	62
ท่าที่ 11 : ทำยืดเข้าอุ้งหมุนหัว	63
ท่าที่ 12 : ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังในท่านอน	64
ท่าที่ 13 : ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังในท่านั่ง	65
ท่าที่ 14 : ทำยืดกล้ามเนื้อตึงสะโพกและข้อหมุนสะโพก (ท่าผีเสื้อ)	66
ท่าที่ 15 : ทำยืดกล้ามเนื้อก้น	67
ท่าที่ 16 : ทำยืดกล้ามเนื้อก้นและหลังส่วนล่าง (ท่าบิดเพร็ดเซด)	68
ท่าที่ 17 : ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (ท่าที่ 1)	69
ท่าที่ 18 : ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า (ท่าที่ 2)	70
ท่าที่ 19 : ท่าขาสี่นิ้ว	71
ท่าที่ 20 : ทำยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านใน	72
ท่าที่ 21 : ทำยืดแถบโกลิโกลิเบียสและกล้ามเนื้อด้านนอกต้นขา	73
ท่าที่ 22 : ทำยืดกล้ามเนื้อน่อง	74
ตารางสรุปท่ายืดเหยียด	75

PART 4 การวอร์มร่างกายและกล้ามเนื้อ สำหรับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

79

7. การวอร์มร่างกาย

80

8. การกล้ามเนื้อ

82

9. วัดความสามารถของร่างกาย

83

ขีดจำกัดที่ร่างกายบอกว่า "กำลังบาดเจ็บ"	84
จากเบากลายเป็นหนัก	84
เมื่อไหร่ที่ควรพบแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ	87

10. เรื่องต้องรู้ก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 88

การออกกำลังกายหรือกีฬาที่สนใจมีความหนักในระดับใด	89
กลุ่มของการออกกำลังกายหรือกีฬา	90
ความอ่อนตัว (Flexibility)	90
ความทนทาน (Endurance)	91
ความแข็งแรง (Strength)	91

PART 5 เตรียมร่างกายสำหรับกลุ่มกีฬายอดฮิต 95

11. "วิ่ง" ถูกวิธีไม่มีบาดเจ็บ 96

รู้จักความพร้อมภายใน	97
11 ทำยืดเหยียดที่แนะนำให้ทำก่อนวิ่ง	98
รู้จักความพร้อมภายนอก	110
อาการบาดเจ็บจากการวิ่งที่มักพบบ่อย	112
อาการบาดเจ็บเข่าจากการวิ่ง (Runner's Knee)	112
อาการเจ็บบริเวณหน้าแข้ง (Shin Spine)	114
ทำยึดกล้ามเนื้อหน้าแข้งกลายเป็นอาการบาดเจ็บ	115
อาการเอ็นร้อยหวายอักเสบ (Achilles Tendinitis)	117
ทำออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูเอ็นร้อยหวายหลังการบาดเจ็บ	118

12. ปั่นจักรยาน เล่นแบดมินตัน ฟุตบอลให้ถูกวิธี 124

ปั่นจักรยาน	124
การบาดเจ็บที่พบบ่อยจากการปั่นจักรยาน	125
ทำยืดกล้ามเนื้อไอส์ไอทีบีเอส	130
ทำเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสะโพกกลูเตียลมีเดียล	131

ทำเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออกดูเดียสมึเดียส
และกล้ามเนื้อขา (แบบปลายเท้าปิด) 134

แบดมินตัน 140

การบาดเจ็บที่พบบ่อยจากการเล่นแบดมินตัน 140

ทำออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูข้อไหล่หลังการบาดเจ็บ 142

การบาดเจ็บบริเวณแขนท่อนล่าง 148

ทำออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูแขนท่อนล่างหลังการบาดเจ็บ 148

โยคะ 156

การบาดเจ็บจากการฝึกโยคะ 156

บาสเกตบอล 161

ภาคผนวก 162

จำด้วยเรื่องกระดูก 163

"กีฬา" กับ "การออกกำลังกาย" ต่างกันอย่างไร 165

ภาวะกระดูกสันหลังคด 166

วิธีการสังเกตร่างกายแบบอื่น ๆ 167

การทำ Wet Print เพื่อสังเกตรูปเท้าว่าผิดปกติหรือไม่ 168

แบบทดสอบ Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q) 170

3 คำตามยอวธิตที่ใคร ๆ ก็อยากรู้ 172

เกี่ยวกับผู้เขียน 177