



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ตารางการฝึกซ้อมโดยรวม ตลอดทั้ง 6 สัปดาห์

สัปดาห์ที่ 1-3

Endulanc 60% + speed 40

สัปดาห์ที่ 4-5

Endulanc 60% + Speed 30% + Skill 10%

สัปดาห์ที่ 6

Speed 80% + Endulanc 10% + Skill 10%

ดำเนินการฝึกซ้อม

การฝึกเป็นจำนวน 6 สัปดาห์

สัปดาห์ที่ 1-3

Warm = Duel + Skill

กลุ่มที่ 1 (H + 1 + 2)	กลุ่มที่ 2 (H+1+3)
Warm = Duel + Skill A2 + L 4, 6 = 1stroke 25 X 4 = 1A+L2 = 100 50 X 2 = A1+L4 = 100 W = 400 X 1 = 400 K = 400 X 1	Warm = Duel + Skill Arm3 + L5, 7 25 X 4 = 1A + L3 = 100 50X2 = A1 + L5 = 100 W = 400 X 1 K = 200 X 1 = 200
พัก 1 นาที	พัก 1 นาที
Main Set Fr 200 X 5 = 4.15 + พัก	Main Set Fr 200 X 5 = 4.15 + พัก
พัก 30วินาที	พัก 30วินาที
Fr 200X3 = 5นาที + พัก	Fr 200X3 = 5นาที + พัก
Cool Down 200X1	Cool Down 200X1

หมายเหตุ A1 = ค้างแขน 2ข้าง , L = ขา , H = หายใจ , 1A = ค้างแขน 1 ครั้ง , W = วอร์ม , K = แคะ
เท้า , Fr = ทำวัควา

ลำดับที่ 4-5

$$\text{Warm} = \text{Duel} + \text{Dkill}$$

กลุ่มที่ 1 (H + 1 + 2)	กลุ่มที่ 2 (H + 1 + 3)
Warm = Duel + Skill A2 + L 4,6 = 1 Stroke 25 X 4 = 1A + L2 = 100 50 X 2 = A1 + L4 = 100 W = 400 X 1 = 400 K = 200 X 1	Warm = Duel + Skill Arm3 + L5, 7 25 X 4 = 1A + L3 = 100 50 X 2 = A1 + L5 = 100 W = 400 X 1 K = 200 X 1 = 200
พัก 1 นาที	พัก 1 นาที
Main Set Fr 200 X 3 = 4 นาที + พัก Fr 100 X 4 = 2 นาที + พัก	Main Set Fr 200 X = 4+ พัก Fr 100 X 4 = 2 นาที + พัก
พัก 30 วินาที	พัก 30 วินาที
Fr 200 X 3 = 4.15 นาที + พัก	Fr 200 X 3 = 4.15 นาที + พัก
Cool Down 400 X 1	Cool Down 400 X 1

หมายเหตุ A 1 = ดึงแขน 2 ข้าง, L = ขา, H = หายใจ, 1A = ดึงแขน 1 ครั้ง, W = วอร์ม,

K = ตะเท้า, Fr = ทำควา

สัปดาห์ที่ 6

Warm = Duel + Skill

กลุ่มที่ 1 (H + 1 + 2)	กลุ่มที่ 2 (H+1+3)
Warm = Duel + Skill A2 + L 4, 6 = 1Stroke 25 X 4 = 1A + L2 = 100 50 X 2 = A1 + L4 = 100 W = 400 X 1 = 400 K = 200 X 1	Warm = Duel + Skill Arm3 + L5, 7 25X4 = 1A + L3 = 100 50 X 2 = A1 + L5 = 100 W = 400 X 1 K = 200 X 1 = 200
พัก 1 นาที	พัก 1 นาที
Main Set Fr 200 X 5 = 3.50 นาที + พัก Fr 200 X 4 = 100% พัก 10 วิ	Main Set Fr 200 X = 4 + พัก Fr 200 X 4 = 100% พัก 10 วิ
พัก 30 วินาที	พัก 30 วินาที
Fr 200 X 3 = 4นาที + พัก	Fr 200 X 3 = 4นาที + พัก
Cool Down 400X1	Cool Down 400X1

หมายเหตุ A1 = ดึงแขน 2ข้าง , L = ขา , H = หายใจ , 1A = ดึงแขน 1 ครั้ง, W = วอร์ม,

K = แตะเท้า, Fr = ทำไว้ควา

ท่ายืดตัว

ด้านข้าง (คำอธิบายภาพต่อภาพ)



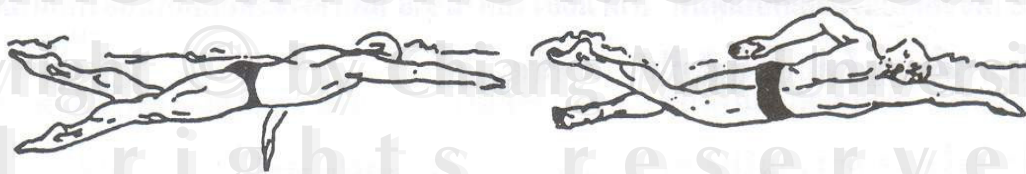
ภาพที่ 11

ภาพที่ 12

ภาพที่ 11 ที่ใช้ภาพนี้เป็นจุดเริ่มต้นสำหรับลำดับขั้นตอนที่ต่อเนื่องเพราะการเริ่มช่วงว่ายน้ำควรจะเริ่มอย่างถูกต้องข้อผิดพลาดในจุดนี้จะทำให้เกิดการดึงมือที่ไม่ดีในช่วงต่อไป)

แขนขวากำลังจ้วงลงน้ำโดยข้อศอกยกสูงกว่าข้อมือ ข้อศอกงอในระดับที่ทำให้แขนสั้นกว่า เมื่อเหยียดเต็มที่อยู่หนึ่งช่วงฝ่ามือ ขาซ้ายเตะลงเพื่อให้เกิดสมดุล แขนซ้ายอยู่ในช่วงเตรียมดึงมือในจังหวะสุดท้ายโดยข้อศอกเริ่มงอเกือบเต็มที่ ลำตัวเอียงไปด้านซ้าย แต่กำลังจะพลิกกลับเพื่อให้กลับเนื้อลำตัวทำงานในการดึงแขนซ้ายมาข้างหลังเป็นช่วงสุดท้าย

ภาพที่ 12 แขนขวาลงไปอยู่ในน้ำพร้อม ๆ กับที่ลำตัวพลิกกลับมาเป็นคว่ำหน้า แต่แขนและไหล่ขวายังคงพุ่งไปข้างหน้าทำให้ลำตัวพลิกมาด้านขวา ภาพนี้เป็นจังหวะที่แขนทั้งสองข้างเป็นมุมฉากกัน ซึ่งเป็นจุดที่ใช้ตรวจสอบจังหวะเวลาว่าถูกต้องหรือไม่ ศีรษะอยู่ในแนวแกนกลางของลำตัว ระดับน้ำอยู่กลางศีรษะ



ภาพที่ 13

ภาพที่ 14

ภาพที่ 13 แขนซ้ายเร่งความเร็วอย่างมากด้วยความช่วยเหลือจากกล้ามเนื้อลำตัวที่มีขนาดใหญ่ และถึงจะสิ้นสุดการดึงน้ำไปข้างหลังข้อมือซ้ายผ่อนคลายลงให้ฝ่ามือหันไปด้านหลังการเตะขา ยังคงอยู่ในแนวเดียวกับลำตัวเพื่อให้เพรียน้ำ ลำตัวอยู่ในท่าคว่ำหน้าเต็มทีและขนานกับพื้นน้ำโดย ศีรษะก้มลงและสะโพกยกสูงขึ้นแขนขวาเหยียดไปข้างหน้าเกือบจะสุดซึ่งจะเริ่มทำให้ลำตัวพลิกไป ด้านขวา

ภาพที่ 14 ลำตัวเอียงไปด้านขวา อยู่ในลักษณะเพรียน้ำขนานกับพื้นน้ำ ศีรษะก้มลงและเท้าไขว้ กัน ทำให้น้ำไหลผ่านไปโดยมีแรงต้านน้อย ในขณะที่แขนข้างหนึ่งพื้นน้ำขึ้นมาและแขนขวา เริ่มต้นการดึงน้ำโดยยกข้อศอกสูง ทำให้สมดุลของลำตัวเปลี่ยนไปซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการว่ายน้ำที่มี ประสิทธิภาพ



ภาพที่ 15

ภาพที่ 16

ภาพที่ 15 ข้อศอกซ้ายยกถึงจุดสูงสุดขณะที่ดึงแขนกลับมาได้ครึ่งทาง โดยไหล่เป็นส่วนสำคัญในการดึงแขนกลับขาที่ยังคงไขว้กันอยู่ทำให้ยังคงอยู่ในแนวลำตัวและรักษาสภาพการเพรียน้ำไว้ ตลอดร่างกายแขนขวาอยู่ในลักษณะที่ยังคงยกข้อศอกสูงทำให้เกิดคานที่เหมาะสมสำหรับการดึงน้ำ อย่างแรงต่อไป

ภาพที่ 16 แขนซ้ายเหวี่ยงขึ้นมาเป็นแนวโค้งซึ่งจะทำให้แขนมาอยู่ในแนวเดียวกับรักแร้ขณะที่จะลงสู่ น้ำ เมื่อแขนซ้ายถูกดึงมาข้างหน้าลำตัวก็จะพลิกกลับมา แขนขวาซึ่งยกข้อศอกอยู่สูงกว่าข้อมือก็กำลังอยู่ในช่วงการดึงน้ำ การยกข้อศอกสูงนี้ทำได้โดยกางแขนออกให้ข้อศอกชี้ออกด้านนอก



ภาพที่ 17

ภาพที่ 18

ภาพที่ 17 แขนซ้ายกำลังจะลงสู่ น้ำโดยข้อศอกยกสูง ปลายนิ้วลงสู่ น้ำก่อน ฝ่ามือหันออกด้านนอกเล็กน้อย ในจังหวะนี้แขนท่อนล่างข้างหนึ่งกับแขนท่อนล่างอีกข้างหนึ่งจะทำมุมประมาณ 45 องศา ลำตัวอยู่ในแนวราบและอยู่ในลักษณะที่เพรียวน้ำ ตั้งแต่หน้าอกลงไปตามด้านหน้าของขา ขวาและด้านในของเท้าเกือบจะเป็นเส้นตรง

ภาพที่ 18 ในช่วงจังหวะนี้น้ำหนักตัวจะเปลี่ยนถ่ายไปทางแขนซ้ายซึ่งกำลังเริ่มเหยียดออกไป ข้างหน้า แขนขวาเร่งความเร็วในการดึงน้ำ จะสังเกตได้ว่าไหล่จะงุ่มไปข้างหน้าเล็กน้อยทำให้หน้าอกและท้องแบนราบลง การกระทำดังกล่าวช่วยให้แขนทั้งสองข้างเคลื่อนไหวอย่างอิสระมากขึ้นในข้อต่อไหล่ การเตะขายังคงอยู่ในแนวของลำตัว ในจังหวะนี้เส้นตรงที่ลากจากไหล่ผ่านข้อต่อสะโพกจะผ่านจุดกึ่งกลางระหว่างข้อเท้าพอดี



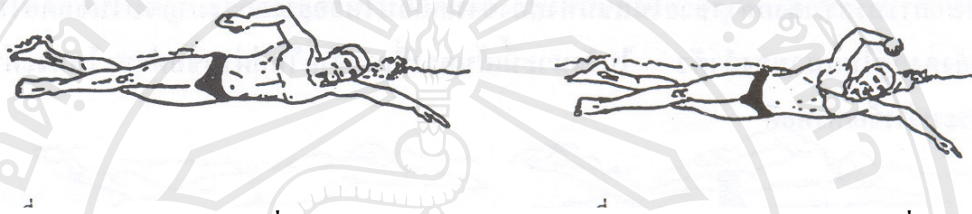
ภาพที่ 19

ภาพที่ 20

ภาพที่ 19 แขนซ้ายเกือบจะเหยียดเต็มที่โดยไหล่ขึ้นตามไปด้วย แขนขวาเร่งความเร็วในการที่จะสิ้นสุดการดึงน้ำไปข้างหลังในช่วงท้ายพร้อม ๆ กันกับที่ลำตัวพลิกไปด้านซ้ายมากขึ้น

ภาพที่ 20 ลำตัวพลิกไปข้างซ้ายเต็มที่ แขนขวาพ่นน้ำขึ้นม โดยมีข้อศอกนำทางนักว่ายน้ำหายใจเข้าในขณะที่ลำตัวตะแคงอยู่โดยไม่ต้องเคลื่อนศีรษะออกจากแนวแกนกลางลำตัวหรือเปลี่ยนระดับ

ของน้ำที่อยู่รอบ ๆ ศีรษะ ข้อเท้าทั้งสองข้างอยู่ในลักษณะไขว่กันอีกครั้งหนึ่งเพื่อให้เพรียวน้ำและเพื่อให้ได้สมดุล จะสังเกตได้ว่าร่างกายจะอยู่ในแนวราบขนานกับผิวน้ำอยู่ตลอดช่วงการว่ายน้ำ



ภาพที่ 21

ภาพที่ 22

ภาพที่ 21 แขนซ้ายเคลื่อนมาอย่างมีพลังเพื่อเริ่มการดึงน้ำโดยที่ข้อศอกยังยกสูงอยู่ ขณะที่ข้อศอกซ้ายเริ่มงอเข้าและมือเคลื่อนเข้าข้างในเล็กน้อยไปบริเวณใต้หน้าอกน้ำจะหมุนวนอยู่รอบแขนท่อนล่างร่างกายอยู่ในลักษณะเพรียวน้ำ อยู่ในแนวราบ ขาทั้งสองข้างไขว่กันและอยู่ภายในแนวของลำตัว

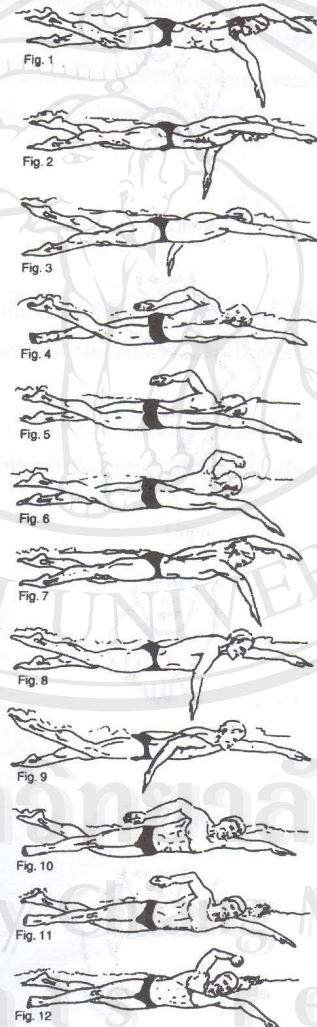
ภาพที่ 22 แขนขวาเหวี่ยงขึ้นมาเป็นแนวโค้งเพื่อเตรียมจ้วงลงสู่น้ำเบื้องหน้าในแนวที่อยู่ตรงกับไหล่ น้ำหนักตัวเคลื่อนไปยังแขนซ้ายซึ่งกำลังเข้าสู่ช่วงของการดึงน้ำโดยที่ข้อศอกยังสูงอยู่

ท้าวายัดดา (ด้านหน้า)

แขนข้างที่จ้วงลงน้ำซึ่งอยู่ข้างหน้าในแนวเดียวกับไหล่จะขาลงเพื่อไม่ให้ต้านกับโมเมนตัมที่เกิดขึ้นจากแขนข้างที่ดึงน้ำอยู่ การศึกษาลำดับขั้นตอนของการว่ายน้ำนี้แสดงให้เห็นถึงการเคลื่อนไหวของแขนที่แตกต่างกันในเวลาเดียวกัน คือการเคลื่อนไหวที่ช้าของแขนที่จ้วงลงน้ำและการเคลื่อนไหวที่เร็วของแขนที่ใช้ในการผลักดันตัวไปข้างหน้า

จุดสำคัญของการจัดช่วงจังหวะของนักว่ายน้ำที่ดีคือวิธีการที่แขนจ้วงลงสู่น้ำในช่วงแรก ของช่วงว่ายน้ำ มือจะจ้วงลงน้ำช้ากว่าแขนตรงข้ามที่กำลังสิ้นสุดช่วงการดึงน้ำด้วยวิธีการเช่นนี้ก็จะไม่เป็นการไปยับยั้งโมเมนตัมที่เกิดจากแขนที่กำลังดึงน้ำอยู่

ลำตัวจะพลิกไปตามจังหวะของการใช้แขน โดยการพลิกลำตัวจะเริ่มขึ้นจากการเหยียด
 ไหล่ออกไปข้างหน้าในขณะที่จะจ้วงลงน้ำ การพลิกของลำตัวช่วยให้นักว่ายน้ำสามารถสร้างพลัง
 ได้มากขึ้นและยังช่วยรักษาความเปรียวน้ำของร่างกายไว้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยตลอดช่วง
 การว่ายน้ำอีกด้วย



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ภาพที่ 23 แสดง การว่ายน้ำแบบท่าผีเสื้อ



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



ภาพที่ 3



ภาพที่ 4



ภาพที่ 5



ภาพที่ 6



ภาพที่ 7



ภาพที่ 8



ภาพที่ 9



ภาพที่ 10



ภาพที่ 11



ภาพที่ 12

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาพที่ 24 แสดง การดึงแขน

การพลิกตัวช่วยให้กล้ามเนื้อลำตัวซึ่งมีขนาดใหญ่ได้ร่วมทำงาน โดยเฉพาะในช่วงการผลักแขนไปข้างหลังอย่างแรงในช่วงท้ายของการดึงน้ำ การพลิกตัวยังช่วยทำให้ไหล่และสะโพกเพรียวน้ำมากขึ้นในขณะที่แขนแต่ละข้างเสร็จสิ้นการดึงน้ำและพื้นน้ำขึ้นมา ขณะที่มือข้างหนึ่งจับช่วงว่ายน้ำอีกข้างหนึ่งก็กำลังผลักดันตัวไปข้างหน้า จะไม่มีช่วงเวลาที่ขาดหายไปในช่วงรอบที่ต่อเนื่องเป็นจังหวะจะโคนของช่วงว่ายน้ำ

การบริหารร่างกายบนบก

การเหยียดยืดกล้ามเนื้อคนเดียว

ปล่อยตัวตามสบายและหายใจตามปกติในขณะที่ฝึกการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ ไม่ต้องรีบร้อนระหว่างการเหยียดยืดกล้ามเนื้อแต่ละครั้งและมุ่งความสนใจว่าร่างกายมีปฏิกิริยาอย่างไรต่อการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ วิธีการหนึ่งที่จะทำดังกล่าวคือเริ่มต้นการเหยียดยืดกล้ามเนื้อแต่ละท่าจากท่าเริ่มต้นเดียวกัน

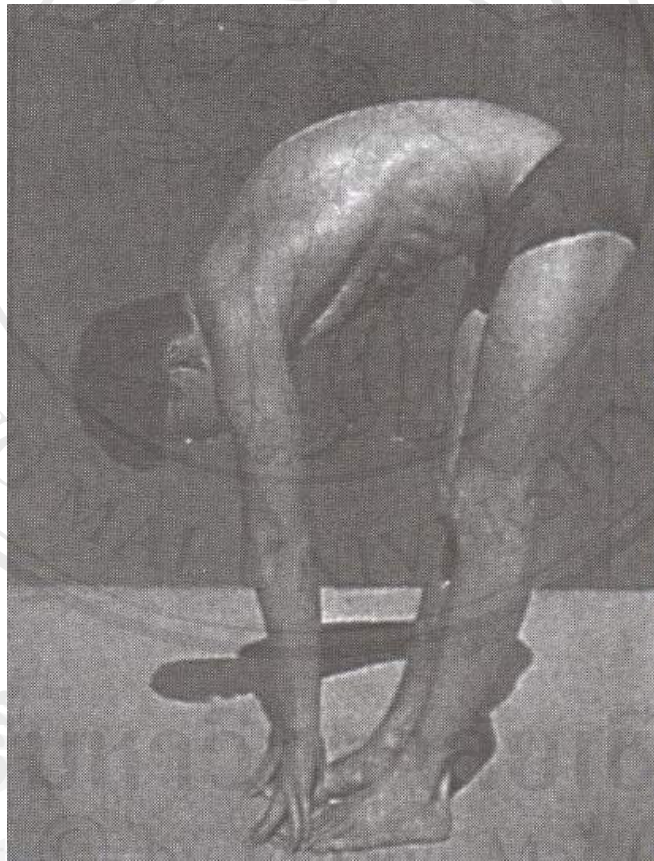
ทำขึ้นเริ่มต้นในการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ

ทำขึ้นเริ่มต้นในการเหยียดยืดกล้ามเนื้อคือทำขึ้นตัวตรงแยกเท้าเท้าช่วงสะโพกหย่อนเข่าเล็กน้อยและให้สะโพกขึ้นมาข้างหน้าเล็กน้อยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อจากท่าขึ้นทุกท่าควรเริ่มต้นจากท่านี้ เมื่อเริ่มต้นควรเตือนตัวเองให้หายใจตามปกติและให้เข่าหย่อนเล็กน้อย



ก้มแตะปลายเท้า

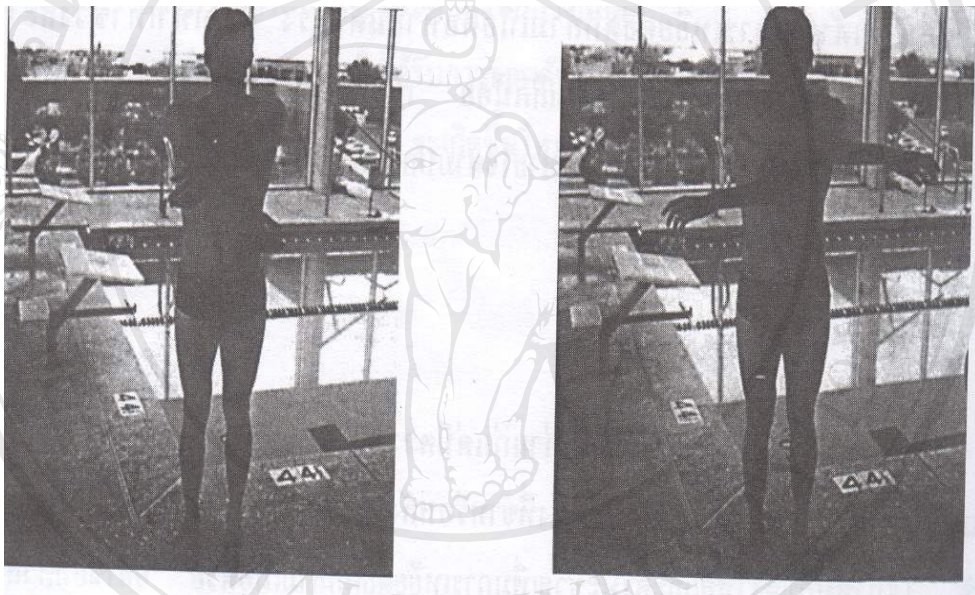
ท่านี้เป็นท่าเหยียดยืดกล้ามเนื้อที่เก่าแก่แต่มีความสำคัญท่าหนึ่ง ทำโดยการก้มตัวมาข้างหน้าและใช้นิ้วมือแตะปลายเท้า เมื่อรู้สึกตึงที่ขาหรือหลังให้หยุดแล้วหายใจเข้าและค้างอยู่ในท่านั้น 7 วินาที ใช้น้ำหนักของไหล่และศีรษะช่วยเพิ่มการเหยียดยืดกล้ามเนื้อด้วย อย่างข่มตัวลงไปเมื่อยืดกลับสู่ท่าเดิมพยายามเก็บคางให้ชิดลำตัวตลอดเวลาเพื่อช่วยให้กระดูกสันหลังเหยียดตรง ทำซ้ำ 3 ครั้ง ควรจะสามารถก้มลงไปได้มากขึ้นในแต่ละครั้ง



ภาพที่ 26 ท่าก้มแตะปลายเท้า

เหยียงแขนรูปเลขแปด

การทำท่านี้ช่วยให้หัวไหล่มีความคล่องตัวดี ทำโดยเหยียงไหล่และแขนมาข้างหน้าลำตัว แล้วเหยียงกลับไปข้างหลัง อย่าให้แขนสูงกว่าไหล่ ทำนี้นอกจากช่วยให้หัวไหล่มีความคล่องตัวแล้วยังเป็นการเตรียมตัวสำหรับท่าหมุนแขนด้วย

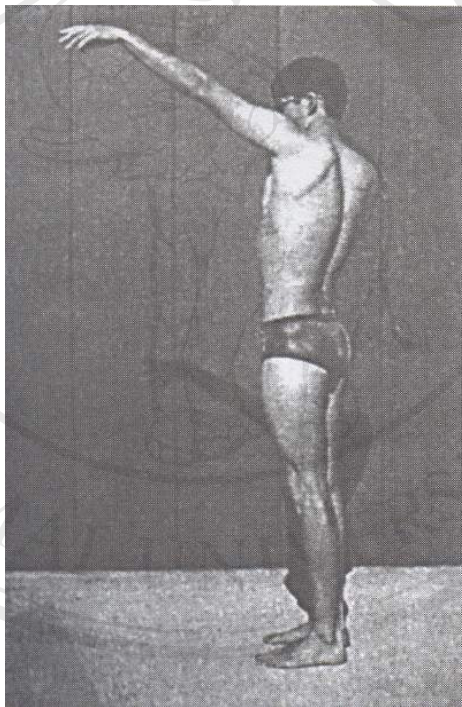


ภาพที่ 27 แสดงท่าเหยียงแขนรูปเลขแปด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ท่าหมุนแขน

ท่านี้เป็นท่าที่เป็นที่นิยมมากในการเหยียดยึดกล้ามเนื้อสำหรับการว่ายน้ำ ทำโดยการหมุนแขนทั้งสองข้างเป็นวงกลมกว้างเหนือไหล่ทั้งไปข้างหน้าและไปข้างหลัง ท่านี้ช่วยให้หัวไหล่มีความคล่องตัว เ็นยึดกล้ามเนื้อและกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ยึดตัว หมุนแขนไปซ้ำ ๆ ท่านี้ไม่ควรใช้ในกรณีที่มีปัญหาเกี่ยวกับหัวไหล่



ภาพที่28 แสดงท่าหมุนแขนท่าเหยียดยึดกล้ามเนื้อท้องแขน 1

ท่าเหยียดยืดกล้ามเนื้อท้องแขน1

กล้ามเนื้อท้องแขนต้องใช้ในการว่ายน้ำอย่างมาก จากทำยืนให้เหยียดแขนซ้ายไว้ผ่านหน้าอกและใช้แขนท่อนล่างข้างขวากดที่ข้อศอกซ้ายดันเข้าไป ทำซ้ำโดยสลับข้างกัน แต่ครั้งควรทำอย่างช้า ๆ และค่อย ๆ ทำ



ลิขสิทธิ์ของวิทยุกระจายเสียงใหม่
 ภาพที่ 29 แสดงท่าเหยียดยืดกล้ามเนื้อท้องแขน1
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ท่าเหยียดยืดกล้ามเนื้อท้องแขน 2

จากท่ายืนให้ยกแขนข้างหนึ่งขึ้นเหนือศีรษะและพับแขนท่อนล่างลงมาหลังต้นคอใช้มืออีกข้างหนึ่งจับข้อศอกดึงเข้ามาที่กลางศีรษะ พยายามทรงตัวให้ดี



ภาพที่ 30 แสดงท่าเหยียดยืดกล้ามเนื้อท้องแขน 2

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ท่าเหยียดยืดสะบัก

มือทั้งสองข้างจับประสานกันและเหยียดออกไปข้างหน้าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ จะช่วยเหยียดยืดส่วนกลางของหลังตอนบน แล้วพลิกมือทั้งสองให้ฝ่ามือหันไปข้างหน้าและเหยียดแขนออกไปอีกครั้งหนึ่ง ครั้งนี้จะสังเกตได้ว่ามีการเหยียดยืดส่วนบนของหัวไหล่และส่วนกลางของหลังตอนบน



ภาพที่ 31 แสดงท่าเหยียดยืดสะบัก

ทำเหยียดยืดข้อเท้า

นั่งทับส้นเท้าโดยให้ปลายเท้างุ่มและชี้ไปข้างหลัง การนั่งในท่านี้จะช่วยให้ข้อเท้ามีความอ่อนตัวดีขึ้น การเหยียดยืดกล้ามเนื้อเกี่ยวกับข้อ

การเหยียดยืดกล้ามเนื้อเกี่ยวกับข้อจะมีประสิทธิภาพมากถ้ามีการสื่อสารที่ชัดเจนระหว่างคู่ในขณะที่ยืดกล้ามเนื้อ ซึ่งอาจจะใช้สัญญาณมือง่ายๆ ก็ได้ ในบางท่าอาจจะเป็นการยากที่จะใช้คำพูดในการสื่อสาร ดังนั้นผู้ที่เหยียดยืดกล้ามเนื้ออาจจะแจ้งแก่คู่ของตนโดยใช้การกระดิกนิ้วก็ได้ ควรคอยดูการสื่อสารจากคู่ของตนอยู่ตลอดเวลา

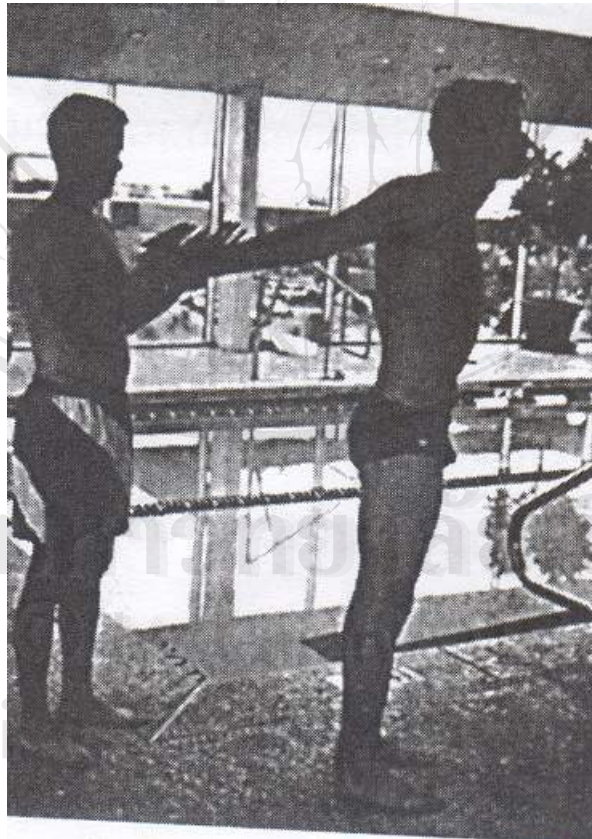


ภาพที่ 32 แสดงท่าเหยียดยืดข้อเท้า

ท่าเหยียดยืดไหล่กับคู่ 1

ผู้ที่จะเหยียดยืดกล้ามเนื้อเหยียดแขนทั้งสองข้างไปข้างหลังให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้ให้ผู้ที่เป็นคู่ยืนอยู่ข้างหลังจับข้อมือทั้งสองข้างและดึงเข้าหากันอย่างช้า ๆ ถ้ารู้สึกตึงก็ให้กระดิกนิ้วเป็นสัญญาณ ให้ค้างอยู่ในท่านี้ 7 วินาทีแล้วปล่อยกลับคืน 2-3 วินาทีก่อนที่จะทำซ้ำอีก

การสื่อสารระหว่างคู่เป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก ผู้ที่เป็นคู่ควรเตือนกันและกันให้หายใจตามปกติและให้เข้าห่อ่นเล็กน้อย ในการเหยียดยืดไม่ควรจะทำให้เกิดความเจ็บปวดหรือเกิดความไม่สะดวกสบาย ในกรณีที่เจ็บข้อศอกก็อาจจะให้คู่จับที่บริเวณเหนือข้อศอกแทนการจับข้อมือก็ได้



ภาพที่33 แสดงท่าเหยียดยืดไหล่กับคู่ 1

ท่าเหยียดยืดไหล่กับคู่ 2

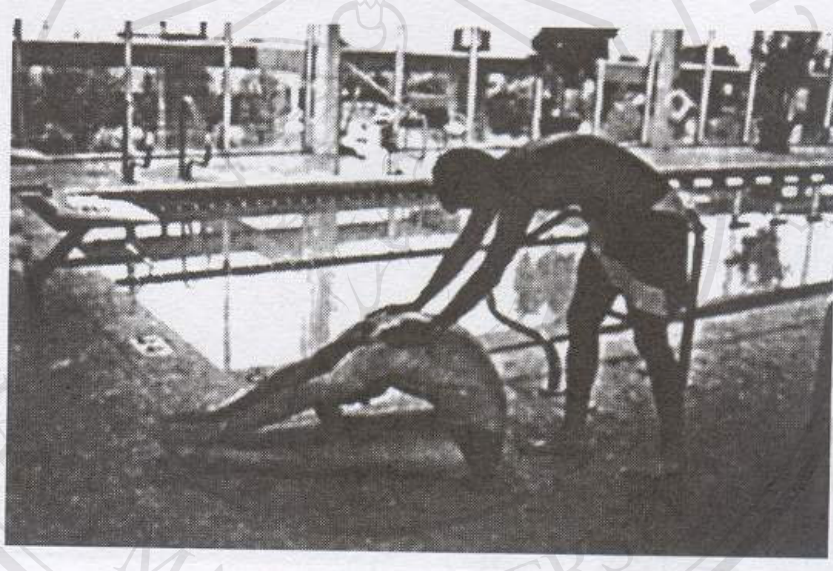
ยืนใช้ฝ่ามือทั้งสองวางไว้ที่ข้างสะโพกให้ข้อศอกทั้งสองข้างยื่นไปข้างหลัง ผู้ที่เป็นคู่ยืนอยู่ด้านหลังใช้มือจับข้อศอกดึงเข้าหากันเข้าสู่กลางหลังอย่างช้า ๆ ถ้ารู้สึกตึงก็ให้กระดิกนิ้วเป็นสัญญาณให้ค้างอยู่ในท่านี้ 7 วินาทีแล้วปล่อยกลับคืน 2-3 วินาทีก่อนที่จะทำซ้ำอีก



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ทำเหยียดยืดหลังตอนล่างและขา

นั่งบนพื้นเหยียดขาทั้งสองข้างไปข้างหน้า เข่างอเล็กน้อย ก้มตัวไปข้างหน้าใช้มือทั้งสองข้างแตะปลายเท้า ผู้ที่เป็นคู่กดลงบนหลังเบา ๆ ถ้ารู้สึกตึงก็ให้กระดิกนิ้วเป็นสัญญาณให้ค้างอยู่ในท่านี้ 7 วินาที กลับสู่ท่านั่งและหายใจลึก ๆ ก่อนที่จะทำซ้ำอีก 2 ครั้ง



ภาพที่ 35 แสดงทำเหยียดยืดหลังตอนล่าง

สรุป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 การเหยียดยืดกล้ามเนื้อเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมากสำหรับการฝึกกีฬาและการว่ายน้ำโดยไม่มี
 ข้อบกพร่อง
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-นามสกุล	นายตระการ นาคง
วัด เดือน ปี เกิด	31 พฤษภาคม 2523
ที่อยู่ปัจจุบัน	543/421 ซอยหมู่บ้านการเคหะ ตำบลหนองหอย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2541	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาริตวัตสวนดอก จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ. 2545	ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved