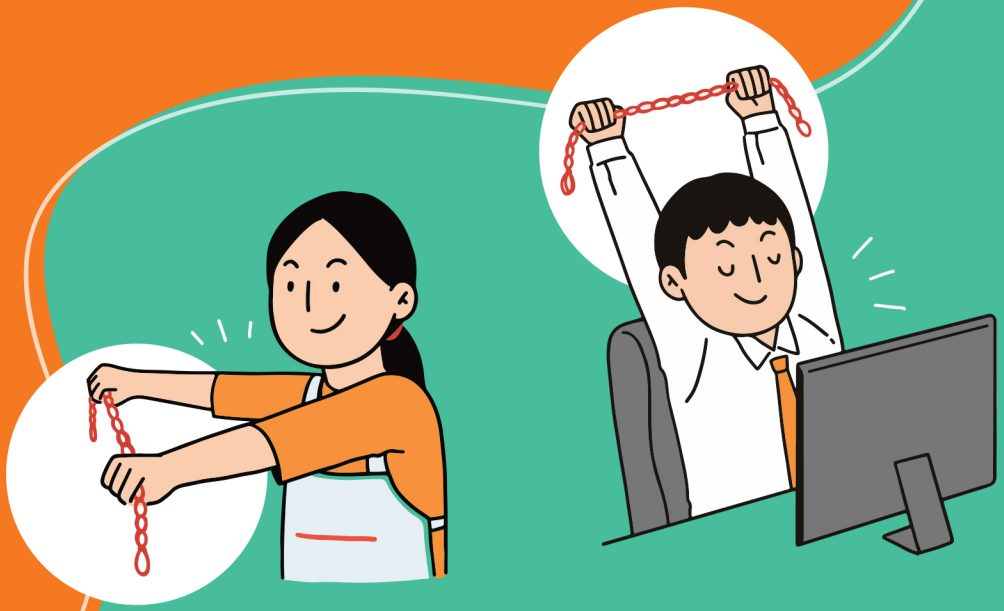
ไทยรู้สู้โควิด

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

#ชีวิตวิถีใหม่วิถีชีวิตสุขภาวะ
ยืดเหยียดยางเสริมสร้างกล้ามเนื้อ

ยืดหด หมดเมื่อย



ออกแบบและคิดค้นโดย ศ.ดร.เจริญ กระบวนรัตน์
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

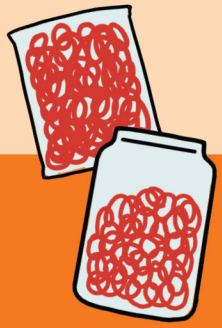
ยืดหด หมดเมื่อย

ไทยรู้สู้โควิด

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ประโยชน์

โดยปกติยางยืดจะมีปฏิกิริยาสะท้อนกลับหรือมีแรงดึงกลับจากการถูกดึงให้ยืดออก เรียกว่า Stretch Reflex ซึ่งเป็นคุณสมบัติพิเศษของยางยืด ที่ส่งผลต่อการช่วยกระตุ้นระบบประสาทรับรู้ความรู้สึก อันเป็นผลดีต่อการพัฒนาและบำบัดรักษาระบบการทำงานของประสาทกล้ามเนื้อ ช่วยป้องกันการเสื่อมสภาพของระบบประสาท กล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และกระดูก



เหยียดยืดร่างกายด้วยยางยืด

ยืดเหยียดท่าละ 12-15 ครั้ง
ทำซ้ำทั้งหมด 3 รอบ พักรอบละ 1 นาที

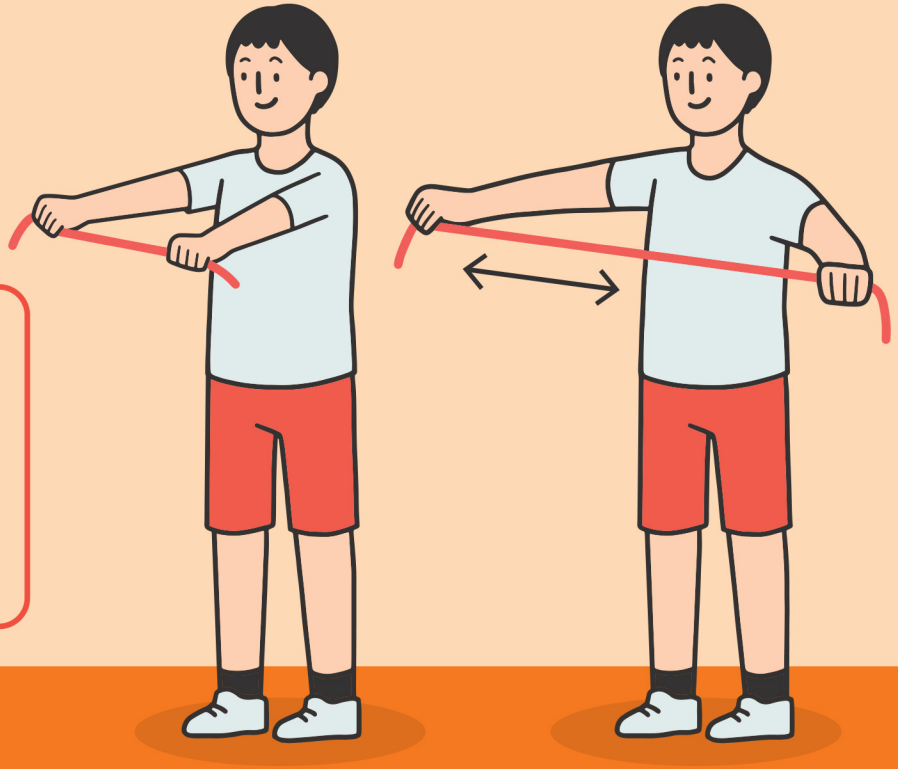
ออกแบบและคิดค้นโดย ศ.ดร.เจริญ กระบวนรัตน์
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ยืดหด หมดเมื่อย

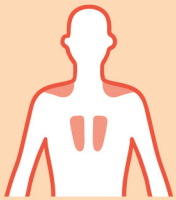
ไทยรู้สู้โควิด

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ท่าบริหารกล้ามเนื้อไหล่ และหลังส่วนบน



กล้ามเนื้อ



- หัวไหล่
- หลังส่วนบน

กำยางไว้ด้วยมือทั้งสองข้าง กว้างประมาณช่วงไหล่
จากนั้นใช้มือทั้งสองข้างเหนี่ยวดึงยาง กางแขนออกด้านข้างลำตัว

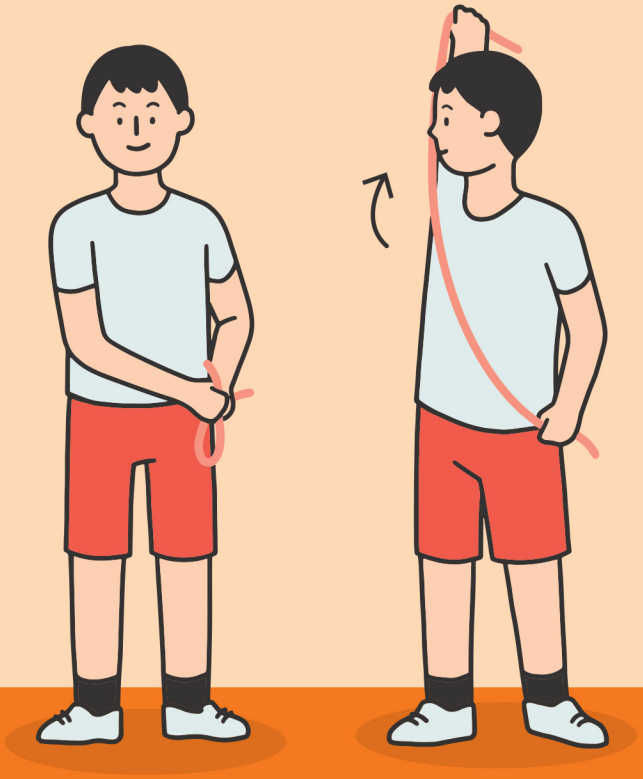
ออกแบบและคิดค้นโดย ศ.ดร.เจริญ กระบวนรัตน์
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ยืดหด หมดเมื่อย

ไทยรู้สู้โควิด

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ท่าบริหารกล้ามเนื้อไหล่ ลำตัวด้านข้าง และหลังส่วนบน



ยืนตรงใช้มือซ้ายจับปลายยางข้างหนึ่งไว้ที่บริเวณด้านข้างของต้นขาด้านซ้าย มือขวาจับที่ปลายยางอีกข้างหนึ่งไว้ที่บริเวณด้านหน้าของต้นขาด้านซ้าย จากนั้นยกแขนขวาเหนี่ยวดึงยางเฉียงขึ้นไปทางด้านขวาของลำตัวเลยไปทางด้านหลัง และบิดตัวไปทางด้านหลังเมื่อดึงยางสุด คล้ายกับท่าชักดาบ

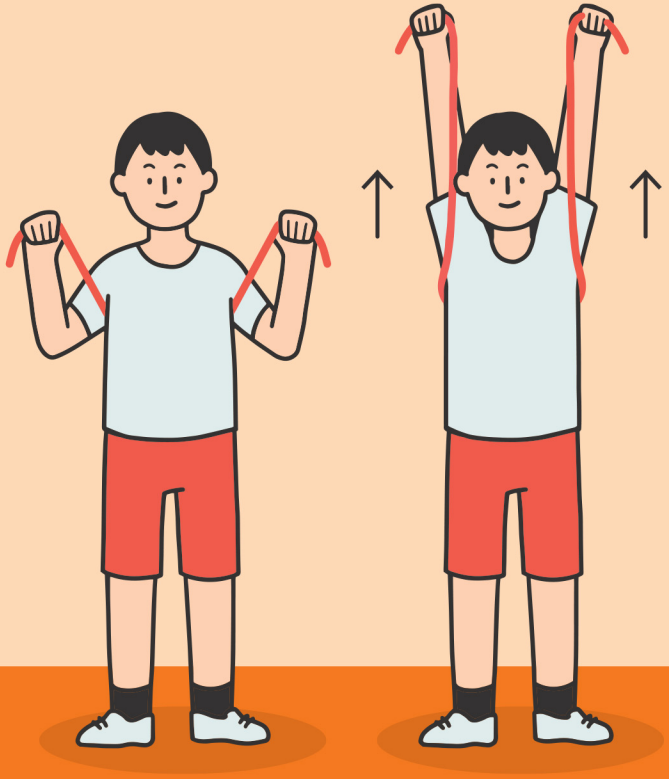
ออกแบบและคิดค้นโดย ศ.ดร.เจริญ กระบวนรัตน์
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ยืดหด หมดเมื่อย

ไทยรู้สู้โควิด

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ท่าบริหารกล้ามเนื้อไหล่มัดกลาง ไหล่ด้านหน้า และต้นแขนด้านหลัง



มือทั้งสองจับที่ปลายยาง งอศอก กางต้นแขนออกข้างลำตัว
มืออยู่เหนือไหล่ทั้งสองข้าง ฝ่ามือหันไปด้านหน้า ออกแรง
ผลักดันยางเหยียดแขนทั้งสองข้างชูขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกัน

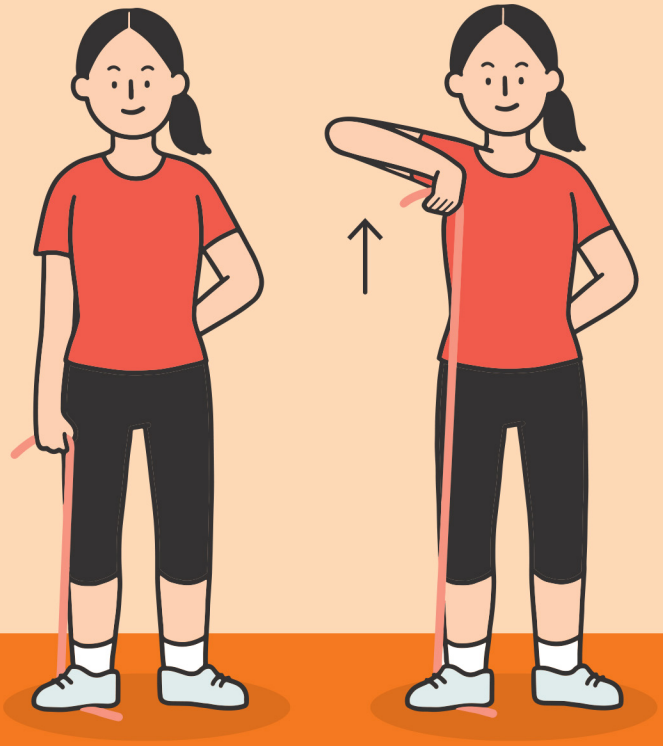
ออกแบบและคิดค้นโดย ศ.ดร.เจริญ กระบวนรัตน์
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ยืดหด หมดเมื่อย

ไทยรู้สู้โควิด

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ท่าบริหารกล้ามเนื้อไหล่มัดกลาง หลังส่วนบน และต้นแขนด้านหน้า



ใช้เท้าขวาเหยียบที่ปลายยางข้างหนึ่งไว้ มือขวาจับปลายยาง
อีกข้างหนึ่งในลักษณะคว่ำฝ่ามือเข้าต้นขาด้านหน้า ยักไหล่ขวา
พร้อมใช้มือดึงยางขึ้นในลักษณะกางศอก จากนั้นสลับข้าง

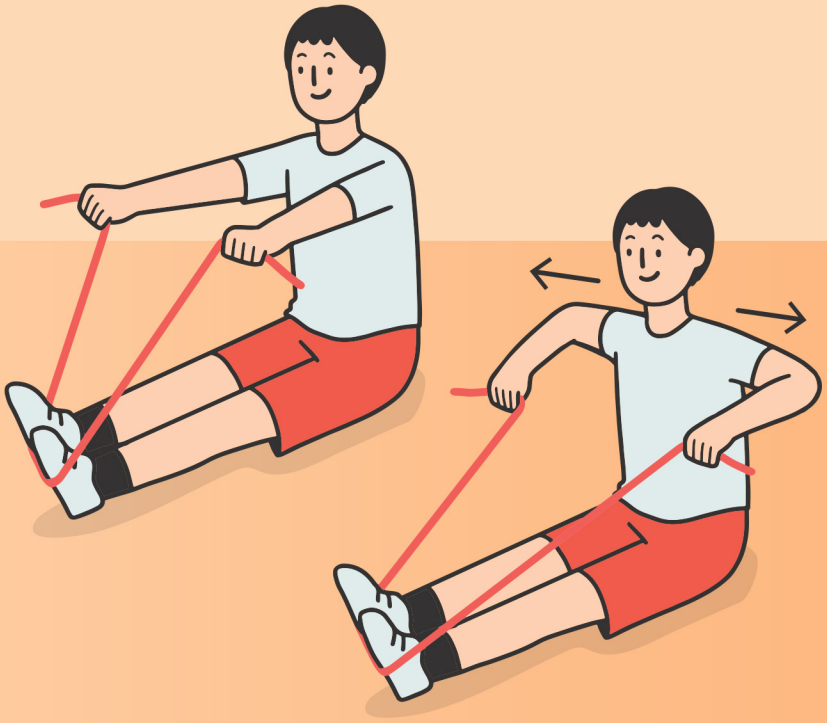
ออกแบบและคิดค้นโดย ศ.ดร.เจริญ กระบวนรัตน์
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ยืดหด หมดเมื่อย

ไทยรู้สู้โควิด

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนบน ไหล่ และต้นแขน



กล้ามเนื้อ

- หัวไหล่
- หลังส่วนบน
- หน้าแขน

นั่งเหยียดเท้าตรง คล้องยางไว้ที่ฝ่าเท้า มือจับที่ปลายยางทั้งสองข้าง ในลักษณะคว่ำฝ่ามือ แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงไปทางปลายเท้า จากนั้นออกแรงดึงยางกางศอกออกทางข้างลำตัวระดับอก

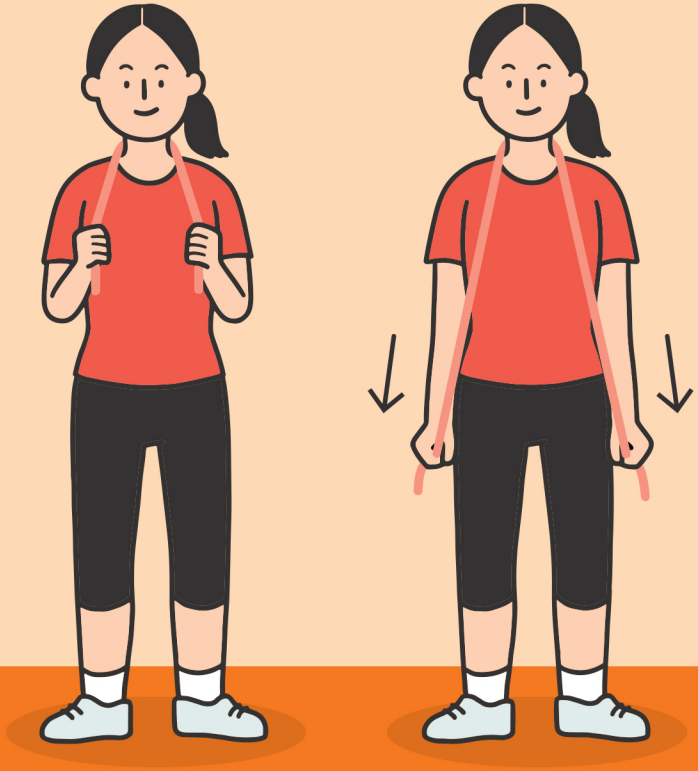
ออกแบบและคิดค้นโดย ศ.ดร.เจริญ กระบวนรัตน์
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ยืดหด หมดเมื่อย

ไทยรู้สู้โควิด

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง



ยืนหรือนั่งตัวตรง คล้องยางยืดไว้ที่บริเวณต้นคอ มือจับปลายยาง
แต่ละข้างลักษณะฝ่ามือหันเข้าหากัน ต้นแขนทั้งสองแนบชิดลำตัว
จากนั้นออกแรงดึงยางเหยียดแขนลงสู่พื้น จนแขนเหยียดตรง

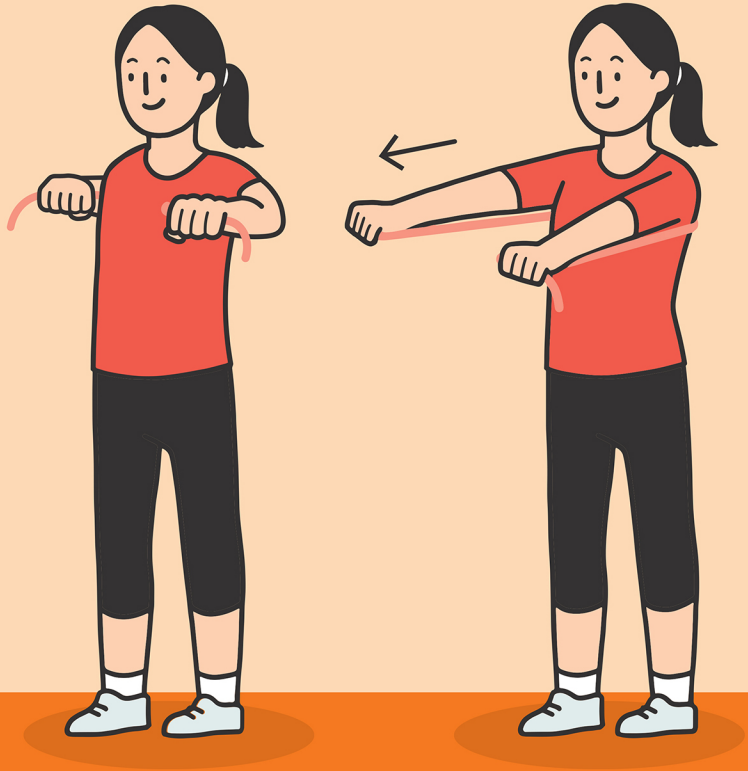
ออกแบบและคิดค้นโดย ศ.ดร.เจริญ กระบวนรัตน์
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ยืดหด หมดเมื่อย

ไทยรู้สู้โควิด

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ท่าบริหารกล้ามเนื้อออกส่วนกลาง



กล้ามเนื้อ

หน้าอกส่วนบน
และส่วนกลาง

พาดยางไว้ทางด้านหลังของลำตัวระดับอก มือจับปลายยางทั้งสองข้าง
ในลักษณะคว่ำฝ่ามือ งอศอก ต้นแขนกางออกข้างลำตัวสูงระดับอก
ออกแรงเหยียดแขนผลักยางยืดไปข้างหน้า แขนเหยียดตรงขนานกับพื้น
และงอศอกกลับสู่ท่าเริ่มต้น

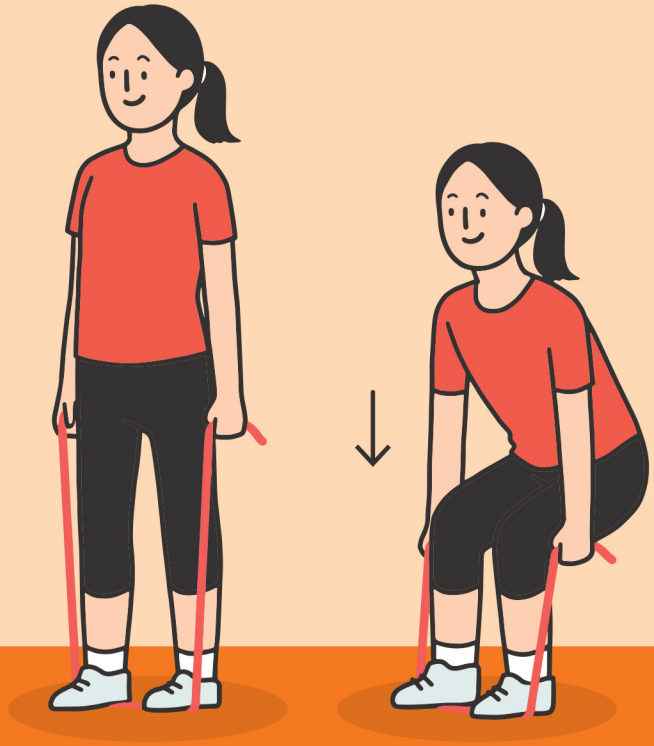
ออกแบบและคิดค้นโดย ศ.ดร.เจริญ กระบวนรัตน์
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ยืดหด หมดเมื่อย

ไทยรู้สู้โควิด

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า สะโพก และต้นขาด้านหลัง



ยืนใช้เท้าเหยียบที่กึ่งกลางยาง เหยียดแขนข้างลำตัวและใช้มือทั้งสอง
จับที่ปลายยาง งอสะโพก งอเข่า ย่อตัวลงจนต้นขาขนานพื้น
หลังเหยียดตรง จากนั้นเหยียดสสะโพก เหยียดเข่ากลับสู่ท่ายืนตรง

ออกแบบและคิดค้นโดย ศ.ดร.เจริญ กระบวนรัตน์
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ยืดหด หมดเมื่อย

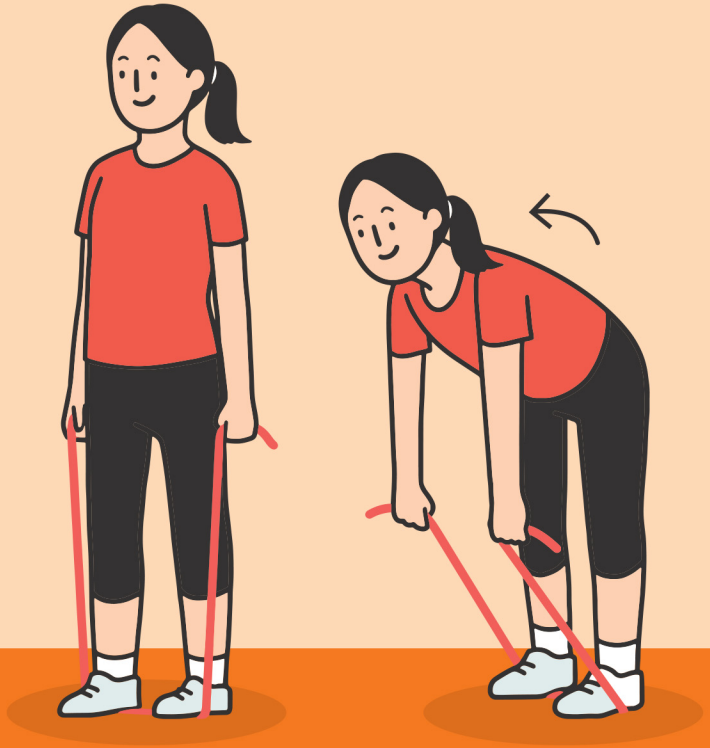
ไทยรู้สู้โควิด

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง สะโพก และต้นขาด้านหลัง

กล้ามเนื้อ

- สะโพก
- หลังส่วนล่าง
- ขาด้านหลัง



ยืนตรงใช้เท้าเหยียบไว้ที่กึ่งกลางยาง มือทั้งสองจับที่ปลายยาง แขนเหยียดลงสู่พื้น งอลำตัว ก้มไปข้างหน้าจนลำตัวเกือบขนานกับพื้น หลังเหยียดตรง งอเข่าเล็กน้อย จากนั้นเหยียดตัวขึ้นสู่ท่ายืนตรง

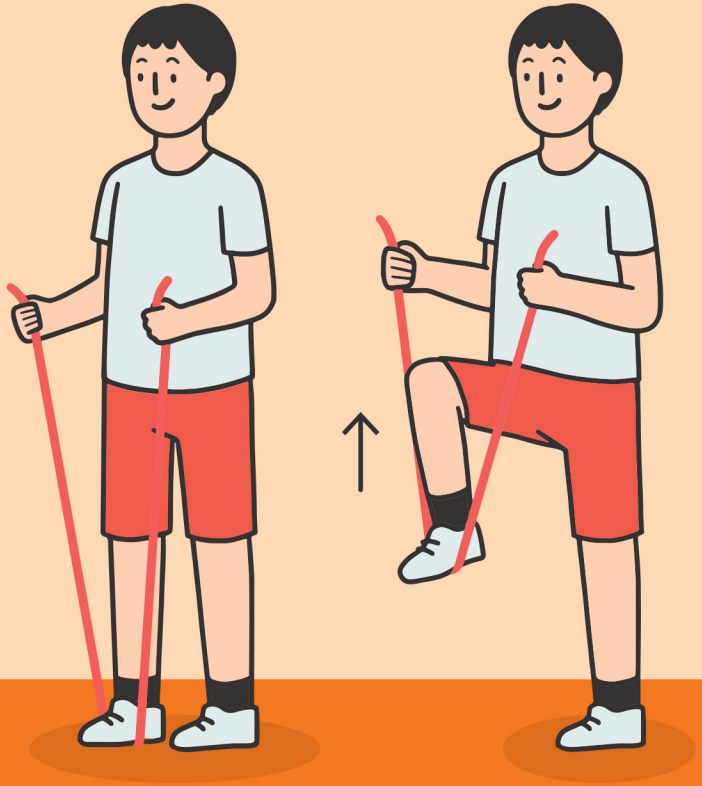
ออกแบบและคิดค้นโดย ศ.ดร.เจริญ กระบวนรัตน์
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ยืดหด หมดเมื่อย

ไทยรู้สู้โควิด

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า



ยืนหรือนั่งเก้าอี้ คล้องยางไว้ที่ฝ่าเท้า มือทั้งสองจับที่ปลายยาง งอเข่า ยกเท้าที่เกี่ยวคล้องยางจากพื้นพร้อมกับงอศอกใช้มือดึงปลายยางแต่ละข้าง รั้งไว้ จากนั้นใช้เท้าถีบยันเส้นยางยืดออกไปจนกระทั่งเข่าเหยียดตรง

ออกแบบและคิดค้นโดย ศ.ดร.เจริญ กระบวนรัตน์
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

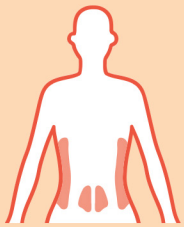
ยืดหด หมดเมื่อย

ไทยรู้สู้โควิด

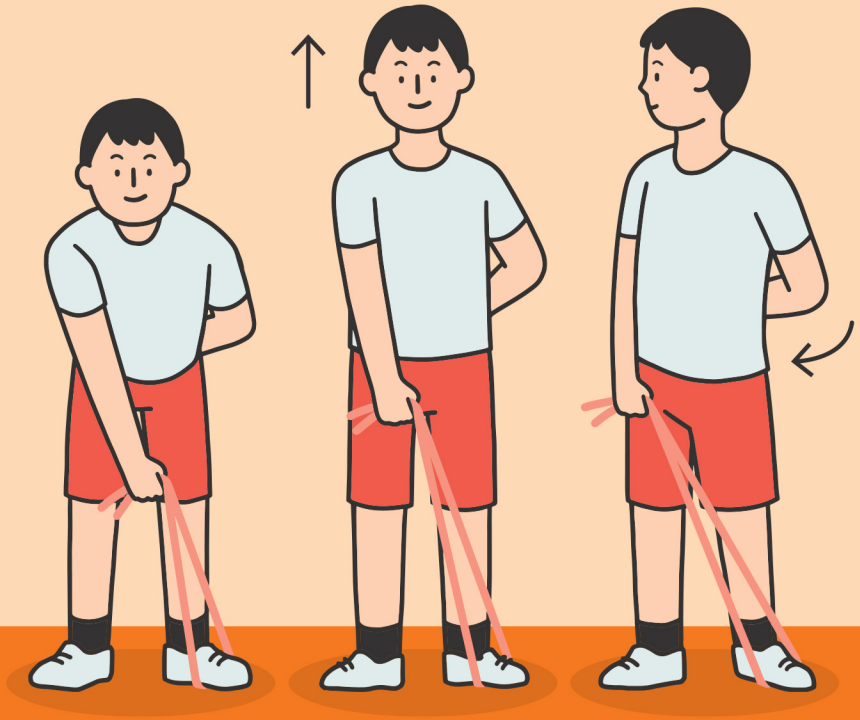
สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างและลำตัวด้านข้าง

กล้ามเนื้อ



- หน้าท้อง
- หลังส่วนล่าง
- ข้างลำตัว



ใช้เท้าซ้ายเหยียบที่กึ่งกลางยางยืด งอลำตัวก้มไปทางเท้าซ้ายที่เหยียบยาง จากนั้นใช้มือขวาจับรวบปลายยางทั้งสองข้างไว้ในลักษณะแขนเหยียดตึง แขนซ้ายงอไขว้ไว้ที่ด้านหลังลำตัว จากนั้นเหยียดหลังกลับสู่ท่ายืนตรงและบิดหมุนลำตัวไปทางด้านขวามือ

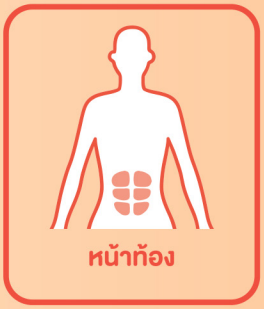
ออกแบบและคิดค้นโดย ศ.ดร.เจริญ กระบวนรัตน์
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

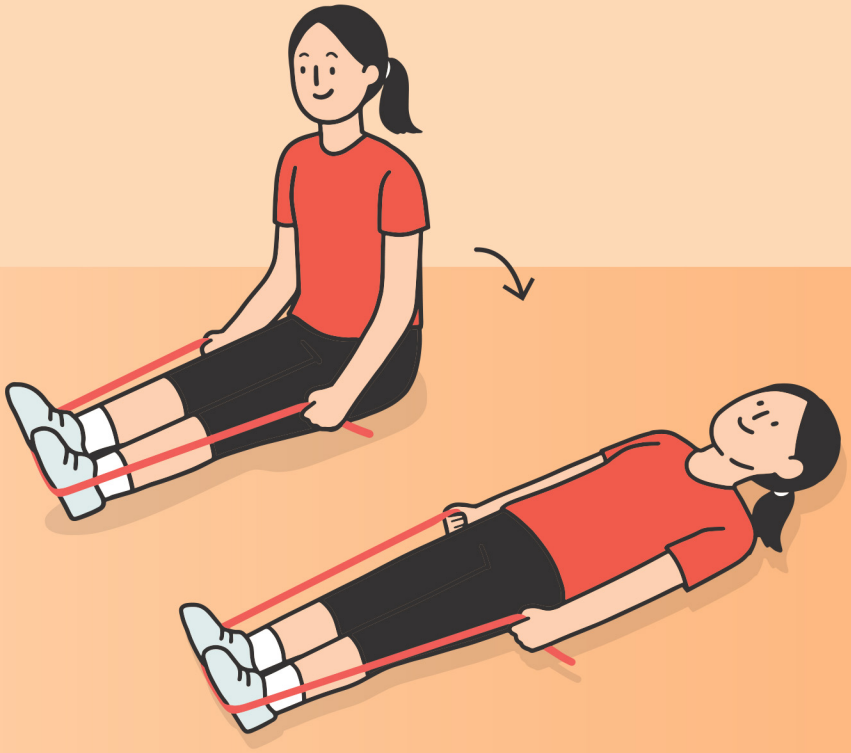
ยืดหด หมดเมื่อย

ไทยรู้สู้โควิด

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องและต้นแขน





นั่งกับพื้นหลังตรง ขาเหยียดไปข้างหน้า คล้องยางไว้ที่กึ่งกลางของฝ่าเท้า
ใช้มือทั้งสองจับที่ปลายยาง จากนั้นค่อยๆเอนหลังนอนราบกับพื้น
จากนั้น ยกศีรษะ ไหล่ และลำตัวกลับสู่ท่าเริ่มต้น

ออกแบบและคิดค้นโดย ศ.ดร.เจริญ กระบวนรัตน์
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์