ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อส่วนบน

สำหรับการบริหารกล้ามเนื้อร่างกายส่วนบนด้วยยางยืด ซึ่งเป็นกลุ่มกล้ามเนื้อที่มีบทบาทสำคัญต่อการเคลื่อนไหวในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการหยิบ จับ หิ้ว ยกสิ่งของหรือการเขียน การพิมพ์งานเอกสาร ตลอดจนการทุบ ตำ ตี ปา ขว้าง โยน ทุ่ม หรือเหวี่ยงในหลายอาชีพ รวมทั้งนักกีฬาที่ต้องใช้มือหรือแขนในการปฏิบัติทักษะ นอกจากนี้ ยังช่วยในการพัฒนาแก้ไขโครงร่างและรักษารูปร่างทรวดทรงให้คงสภาพหรือได้สัดส่วนสวยงาม เป็นการเพิ่มบุคลิกภาพและความมั่นใจในการดำเนินชีวิตให้กับบุคคลผู้นั้น ซึ่งประกอบด้วยท่ากายบริหารกลุ่มกล้ามเนื้อที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. **ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อออก :** ประกอบด้วยท่าการเคลื่อนไหวดังภาพ

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อออกส่วนกลาง ไหล่ด้านหน้า และต้นแขนด้านหลัง

วิธีปฏิบัติ

ยืนหรือนั่งหลังตรง เส้นยางพาดไว้ทางด้านหลังของลำตัวระดับอก มือจับปลายเส้นยางหรือที่จับแต่ละข้างไว้ระดับอกในลักษณะคว่ำฝ่ามือ งอศอกกางแขนออกทางด้านข้างลำตัวสูงระดับอก ออกแรงเหยียดแขนผลักยางยืดไปข้างหน้า ในลักษณะที่แขนเหยียดขนานกับพื้น หลังจากนั้น งอศอกกลับสู่ท่าเริ่มต้น

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อไหล่และศอกทำหน้าที่งอและเหยียดในขณะปฏิบัติการฝึก

ข้อควรระวัง มือที่จับถือยางในขณะปฏิบัติการฝึก จะต้องอยู่ด้านข้างลำตัวระดับอก ไม่หุบแขนลงข้างลำตัวในระหว่างปฏิบัติการฝึก

Copyright ® 7/31/2006 รศ.เจริญ กระบวนรัตน์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อออกส่วนบน ไหล่ด้านหน้า และต้นแขนด้านหลัง

วิธีปฏิบัติ

ยืนหรือนั่งหลังตรง เส้นยางพาดไว้ทางด้านหลังของลำตัว มือจับปลายเส้นยางหรือที่จับแต่ละข้างไว้ระดับอกในลักษณะคว่ำฝ่ามือ งอศอกกางแขนออกทางด้านข้างลำตัวสูงระดับอก ออกแรงเหยียดแขนผลักยางยืดเฉียงขึ้นไปข้างหน้า ทำมุมประมาณ 45 องศา หลังจากนั้น งอศอกกลับสู่ท่าเริ่มต้น

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อไหล่และศอกทำหน้าที่งอและเหยียดแขนในแนวเฉียงขึ้น

ข้อควรระวัง มือที่จับถือยางในขณะปฏิบัติการฝึก จะต้องอยู่ด้านข้างลำตัวระดับอก ไม่หุบแขนลงข้างลำตัวในระหว่างปฏิบัติการฝึก

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อออกส่วนล่าง และต้นแขนด้านหลัง

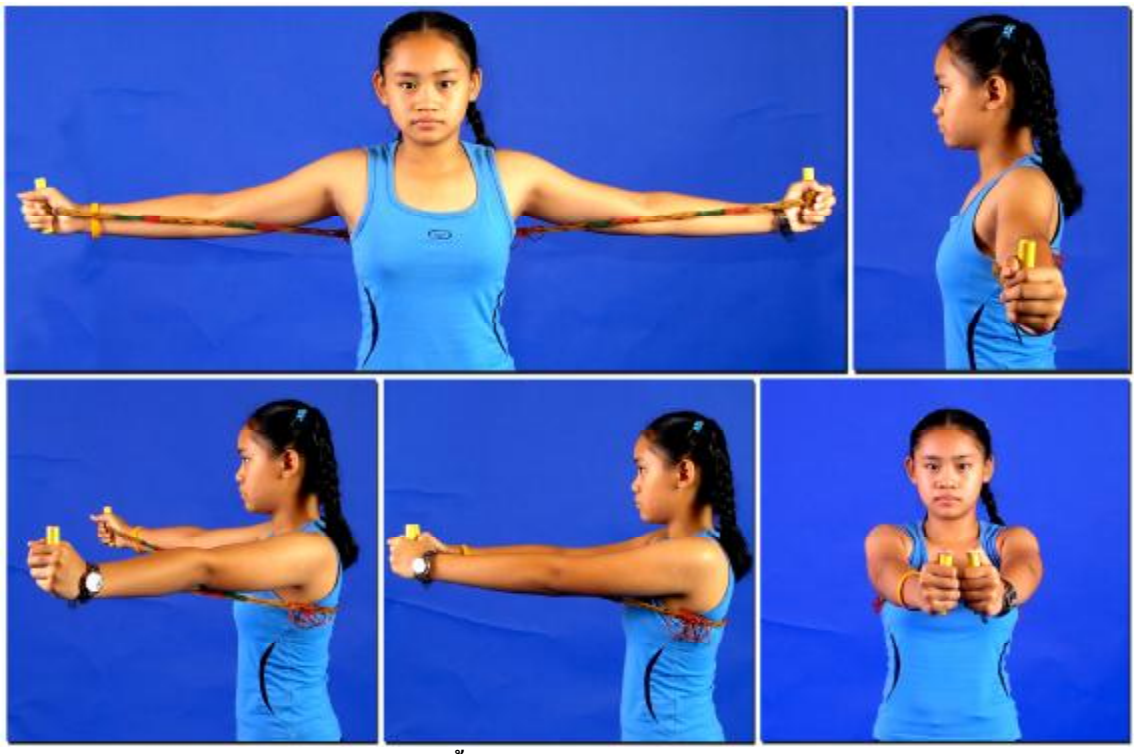
วิธีปฏิบัติ

ยืนหรือนั่งหลังตรง เส้นยางพาดไว้บริเวณด้านหลังของต้นคอ มือจับปลายยางหรือที่จับแต่ละข้างไว้ระดับอกในลักษณะคว่ำฝ่ามือ งอศอกกางแขนออกทางด้านข้างลำตัวสูงระดับอก ออกแรงเหยียดแขนผลักยางยืดเฉียงลงไปทางด้านหน้า ทำมุมประมาณ 45 องศา หลังจากนั้น งอแขนกลับสู่ท่าเริ่มต้น

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อไหล่และศอกทำหน้าที่งอและเหยียดแขนลงสู่พื้นในแนวเฉียงลง

ข้อควรระวัง มือที่จับถือยางในขณะปฏิบัติการฝึก จะต้องอยู่ด้านข้างลำตัวระดับอก ไม่หุบแขนลงข้างลำตัวในระหว่างปฏิบัติการฝึกหรือไม่พยายามกดมือเหยียดแขนลงข้างลำตัว

Copyright ® 7/31/2006 รศ.เจริญ กระบวนรัตน์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อออกด้านนอก – ด้านใน และไหล่ด้านหน้า

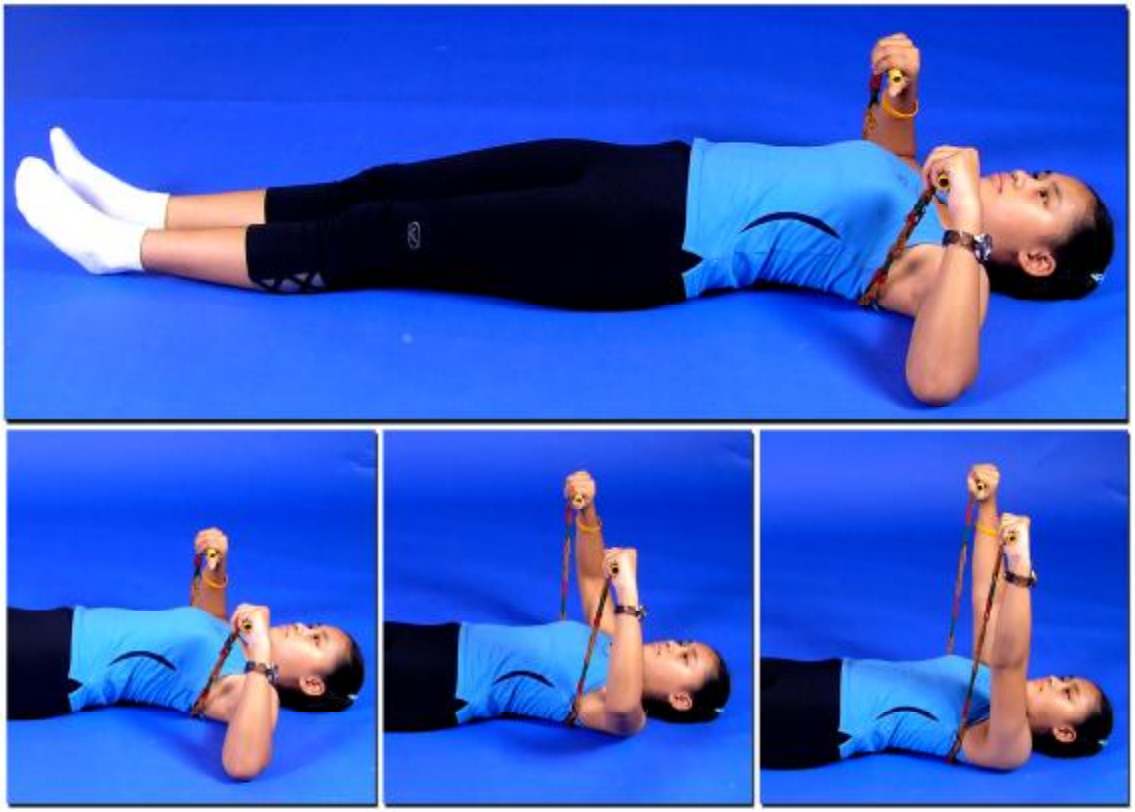
วิธีปฏิบัติ

ยืนหรือนั่งหลังตรง เส้นยางพาดไว้ทางด้านหลังของลำตัวมือจับปลายเส้นยางหรือที่จับแต่ละข้างไว้ กางแขนทั้งสองข้างออกทางด้านข้างของลำตัว ระดับไหล่ ฝ่ามือหันไปทางด้านหน้า รวบแขนทั้งสองข้างเข้าหากันทางด้านหน้าลำตัวระดับอก หลังจากนั้น กางแขนทั้งสองออกทางด้านข้างลำตัวกลับคืนสู่ท่าเริ่มต้น

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อไหล่ รวบแขนทั้งสองที่กางออกทางด้านข้างลำตัวเข้าหากันทางด้านหน้าลำตัว ในลักษณะแขนขนานกับพื้น

ข้อควรระวัง ไม่งอศอกในขณะรวบแขนทั้งสองข้างมาทางด้านหน้าลำตัว

Copyright ® 7/31/2006 รศ.เจริญ กระบวนรัตน์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ท่ากายบริหารกล้ามเนื้ออกส่วนกลาง ไหล่ด้านหน้า และต้นแขนด้านหลัง

วิธีปฏิบัติ

นอนหงายในลักษณะชันเข่าหรือเหยียดเท้าราบกับพื้น พาดเส้นยางไว้ที่ทางด้านหลังลำตัวมือจับปลายเส้นยางหรือที่จับแต่ละข้างไว้ กางต้นแขนออกทางด้านข้างลำตัวระดับอก งอศอกยกปลายแขนขึ้นเหนือหน้าอกทางด้านข้างลำตัว ออกแรงเหยียดแขนผลักยางขึ้นเหนือลำตัวระดับอก หลังจากนั้น งอศอกกลับสู่ท่าเริ่มต้น

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อไหล่ และข้อศอกทำหน้าที่งอและเหยียดแขนในขณะปฏิบัติการฝึก

ข้อควรระวัง อย่ายกสะโพก หลังหรือศีรษะขึ้นจากพื้นในจังหวะออกแรงผลักยางเหยียดแขนขึ้นเหนือออก

Copyright ® 7/31/2006 รศ.เจริญ กระบวนรัตน์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อออกส่วนบน ไหล่ด้านหน้า และต้นแขนด้านหลัง

วิธีปฏิบัติ

นอนหงายในลักษณะชันเข่าหรือเหยียดเท้าราบกับพื้น พาดเส้นยางไว้ที่ทางด้านหลังลำตัวมือจับปลายเส้นยางหรือที่จับแต่ละข้างไว้ กางต้นแขนออกทางด้านข้างลำตัวระดับอก งอศอกยกปลายแขนขึ้นเหนือหน้าอกทางด้านข้างลำตัว ออกแรงผลักยางยืดเฉียงขึ้นทางด้านเหนือศีรษะ ทำมุมประมาณ 45 องศา หลังจากนั้น งอศอกกลับสู่ท่าเริ่มต้น

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อไหล่ และข้อศอกทำหน้าที่งอและเหยียดแขนในแนวเฉียงขึ้นทางด้านเหนือศีรษะ

ข้อควรระวัง อย่ายกสะโพก หลังหรือศีรษะขึ้นจากพื้นในจังหวะออกแรงผลักยางให้ยืดออก

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อออกส่วนล่าง และต้นแขนด้านหลัง

วิธีปฏิบัติ

นอนหงายในลักษณะชันเข่าหรือเหยียดเท้าราบกับพื้น พาดเส้นยางไว้ที่ทางด้านหลังต้นคอมือจับปลายเส้นยางหรือที่จับแต่ละข้างไว้ กางต้นแขนออกทางด้านข้างลำตัวระดับอก งอศอกยกปลายแขนขึ้นเหนือหน้าอกทางด้านข้างลำตัว ออกแรงผลักยางยืดเฉียงลงทางด้านล่างของลำตัว ทำมุมประมาณ 45 องศา หลังจากนั้น งอศอกกลับสู่ท่าเริ่มต้น

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อไหล่ และข้อศอกทำหน้าที่งอและเหยียดแขนในแนวเฉียงลงด้านล่างของลำตัว

ข้อควรระวัง อย่าพยายามเหยียดแขนในลักษณะกดมือลงสู่พื้น

Copyright ® 7/31/2006 รศ.เจริญ กระบวนรัตน์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. **ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อไหล่ :** ประกอบด้วยท่าการเคลื่อนไหวดังภาพ

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อไหล่ด้านหน้า

วิธีปฏิบัติ

ยืนหรือนั่งหลังตรง มือด้านหนึ่งจับปลายเส้นยางหรือที่จับไว้ แขนเหยียดอยู่ข้างลำตัว หันฝ่ามือไปด้านหลัง ส่วนปลายยางอีกด้านหนึ่งใช้เท้าเหยียบไว้ หรือนั่งทับไว้ดังภาพ ยกแขนดึงยางขึ้นทางด้านหน้าลำตัวสูงระดับไหล่ ในลักษณะแขนเหยียดคว่ำฝ่ามือ หลังจากนั้น ลดแขนลงด้านข้างลำตัวกลับสู่ท่าเริ่มต้น

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อไหล่งอ ยกแขนขึ้นทางด้านหน้าของลำตัวสูงระดับไหล่หรือสูงกว่าไหล่เล็กน้อย

ข้อควรระวัง ไม่โยกลำตัวไปทางด้านหลังหรือพยายามเหวี่ยงแขนในขณะปฏิบัติการฝึก

Copyright ® 7/31/2006 รศ.เจริญ กระบวนรัตน์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อไหล่ด้านหลัง

วิธีปฏิบัติ

ยืนหรือนั่งหลังตรง มือด้านหนึ่งจับปลายเส้นยางหรือที่จับไว้ แขนเหยียดอยู่ข้างลำตัวหันฝ่ามือไปทางด้านหลัง ส่วนปลายยางอีกด้านหนึ่งใช้เท้าเหยียบไว้ หรือนั่งทับไว้ดังภาพ ยกแขนดึงยางขึ้นไปทางด้านหลังของลำตัว ให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อไหล่เหยียด เพื่อยกแขนขึ้นไปทางด้านหลังของลำตัว ฝ่ามือหันไปทางด้านหลัง

ข้อควรระวัง ไม่ยักไหล่ หรือก้มตัวมาข้างหน้า ในขณะที่พยายามยกแขนขึ้นทางด้านหลัง

Copyright ® 7/31/2006 รศ.เจริญ กระบวนรัตน์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อไหล่ด้านหน้าและด้านหลัง

วิธีปฏิบัติ

ยืนหรือนั่งหลังตรง มือทั้งสองจับถือยางไว้ทางด้านข้างสะโพกในลักษณะแยกหน้า-หลัง เหยียดแขนยกมือทั้งสองข้างดึงยางแยกออกจากกันไปทางด้านหน้าและด้านหลังให้ได้สูงที่สุดเท่าที่จะสามารถ ทำได้ โดยฝ่ามือที่อยู่ทางด้านหน้าลำตัวคว่ำลง ส่วนฝ่ามือที่อยู่ทางด้านหลังลำตัวหันเข้าด้านในหลังจากนั้น เปลี่ยนไปทำอีกด้านหนึ่งในลักษณะเดียวกัน

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อไหล่งอและเหยียด ยกแขนขึ้นทางด้านหน้าและด้านหลังลำตัว

ข้อควรระวัง ไม่ก้มตัวไปข้างหน้าในขณะใช้มือดึงยางยกแขนขึ้นทางด้านหน้าและทางด้านหลังของลำตัว

Copyright ® 7/31/2006 รศ.เจริญ กระบวนรัตน์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อไหล่ด้านหลัง

วิธีปฏิบัติ

ยืนตรง ใช้เท้าทั้งสองเหยียบยางไว้ มือทั้งสองจับปลายเส้นยางหรือที่จับแต่ละข้างไว้ในลักษณะแขนเหยียดอยู่ข้างลำตัว ออกแรงดึงยางงอศอกยกขึ้นทางด้านหลังลำตัวให้ได้สูงที่สุด หลังจากนั้น เหยียดแขนลงข้างลำตัว กลับสู่ท่าเริ่มต้น

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อศอกและข้อไหล่ทำหน้าที่งอและเหยียดในระหว่างบริหารกล้ามเนื้อไหล่ด้านหลัง

ข้อควรระวัง ไม่ยักไหล่ หรือก้มตัวมาด้านหน้า ในขณะพยายามงอศอกดึงยางขึ้นทางด้านหลังของลำตัว

Copyright ® 7/31/2006 รศ.เจริญ กระบวนรัตน์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อไหล่มัดกลาง หรือไหล่ด้านข้าง

วิธีปฏิบัติ

ยืนหรือนั่งหลังตรง มือด้านหนึ่งจับปลายเส้นยางหรือที่จับไว้ แขนเหยียดอยู่ข้างลำตัว ส่วนปลายยางอีกด้านหนึ่งใช้เท้าเหยียบไว้ หรือนั่งทับไว้ดังภาพ ดึงยางยกแขนกางขึ้นทางด้านข้างลำตัวสูงระดับไหล่หรือสูงกว่าไหล่เล็กน้อย

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อไหล่ ยกแขนกางขึ้นทางด้านข้างลำตัว

ข้อควรระวัง ไม่เอียงลำตัวไปทางด้านข้างหรือใช้การเหวี่ยงแขนดึงยางขึ้นในขณะปฏิบัติการฝึก

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อไหล่มัดกลาง

วิธีปฏิบัติ

ยืนหรือนั่งหลังตรง มือทั้งสองจับถือยางห่างกันประมาณช่วงไหล่ไว้ที่บริเวณต้นขาด้านหน้า แขนเหยียดอยู่ข้างลำตัว กางแขนทั้งสองดึงยางออกทางด้านข้างลำตัวสูงระดับไหล่ในลักษณะคว่ำฝ่ามือ เป็นการบริหารกล้ามเนื้อไหล่มัดกลาง

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อไหล่ ยกแขนกางขึ้นทางด้านข้างลำตัว

ข้อควรระวัง ไม่ยักไหล่ และหลังส่วนบนขึ้นในขณะดึงยางกางแขนออกทางด้านข้างลำตัว

Copyright ® 7/31/2006 รศ.เจริญ กระบวนรัตน์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อไหล่มัดกลางและต้นแขนด้านหลัง

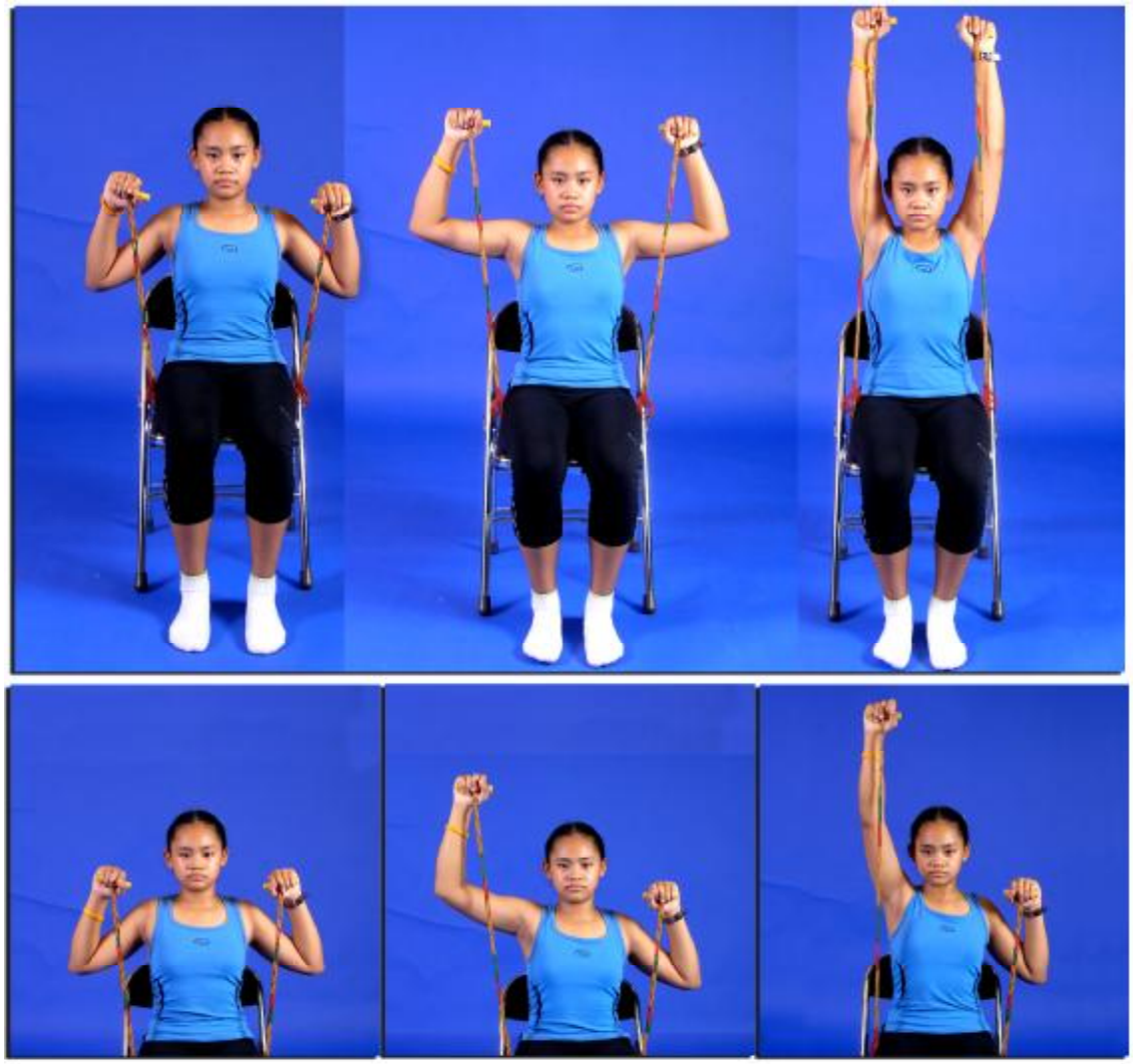
วิธีปฏิบัติ

ยืนหรือนั่งหลังตรง มือด้านหนึ่งจับปลายเส้นยางหรือที่จับไว้เหนือไหล่ ในลักษณะงอศอกกางต้นแขนออกทางด้านข้างลำตัว ส่วนปลายเส้นยางอีกด้านหนึ่งใช้เท้าเหยียบไว้ หรือนั่งทับไว้ดังภาพ ออกแรงเหยียดแขนชูมือที่จับถือยางขึ้นเหนือศีรษะจนกระทั่งแขนเหยียดสุด

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อไหล่ ข้อศอกทำหน้าที่งอและเหยียดแขนในขณะปฏิบัติการฝึก

ข้อควรระวัง ไม่โยกหรือเอียงตัวไปทางด้านข้าง ในขณะชูมือเหยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะ

Copyright ® 7/31/2006 รศ.เจริญ กระบวนรัตน์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อไหล่มัดกลางและต้นแขนด้านหลัง

วิธีปฏิบัติ

ยืนหรือนั่งหลังตรง ใช้เท้าทั้งสองเหยียบหรือนั่งทับไว้ มือทั้งสองจับปลายเส้นยางหรือที่จับแต่ละข้างไว้ งอศอกกางต้นแขนออกทางข้างลำตัว มือที่จับถือยางแต่ละข้างอยู่เหนือไหล่ทางด้านข้างหรือเหลื่อมมาทางด้านหน้าลำตัวเล็กน้อย ออกแรงผลักดันยางเหยียดแขนทั้งสองข้างชูขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกันหรือสลับทีละข้างจนกระทั่งแขนเหยียดตรง หลังจากนั้น งอศอกลดมือลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อไหล่ ข้อศอกทำหน้าที่งอและเหยียดแขนชูขึ้นเหนือศีรษะในขณะปฏิบัติการฝึก

ข้อควรระวัง ไม่งอศอกหุบมาทางด้านหน้าลำตัวในขณะงอและเหยียดแขนขึ้น-ลงขณะปฏิบัติการฝึก

Copyright ® 7/31/2006 รศ.เจริญ กระบวนรัตน์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์