3. **ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนบน** : ประกอบด้วยท่าทางการเคลื่อนไหว ดังภาพ

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนบนด้านในและไหล่มัดกลาง

วิธีปฏิบัติ

ยืนหรือนั่งหลังตรง ใช้เท้าทั้งสองเหยียบยางไว้ มือจับปลายเส้นยางหรือที่จับแต่ละข้างชิดกันไว้ที่บริเวณต้นขาด้านหน้า ยักไหล่พร้อมกับใช้มือทั้งสองดึงยางขึ้นทางด้านหน้าชิดลำตัวในลักษณะศอกกางออกทางด้านข้างลำตัว พยายามให้ศอกที่ถูกยกกางขึ้นอยู่สูงกว่าข้อมือเสมอและในจังหวะสิ้นสุดการเคลื่อนไหวตำแหน่งของศอกควรอยู่สูงกว่าไหล่ หลังจากนั้น ลดมือลงกลับสู่ท่าเริ่มต้น

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อไหล่และศอกถูกยกกางขึ้นทางด้านข้างของลำตัว โดยศอกที่ถูกยกกางออกทางด้านข้างลำตัวจะต้องอยู่ในตำแหน่งที่สูงกว่าข้อมือและไหล่เสมอเมื่อสิ้นสุดการเคลื่อนไหว

ข้อควรระวัง ในขณะดึงยางขึ้นจะต้องไม่หุบต้นแขนลงข้างลำตัว และข้อมือต้องไม่สูงกว่าข้อศอกในขณะปฏิบัติการฝึก

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

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนบนด้านใน

วิธีปฏิบัติ

ยืนหรือนั่งหลังตรง ใช้เท้าทั้งสองข้าเหยียบยางไว้ มือจับปลายเส้นยางหรือที่จับแต่ละข้างไว้ในลักษณะแขนเหยียดอยู่ข้างลำตัว ยักไหล่ทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกันให้ได้สูงที่สุด

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ สะบักถูกยกขึ้นลง ในขณะปฏิบัติการฝึก

ข้อควรระวัง อย่าใช้มือและแขนดึงยางขึ้นหรืองอศอกในขณะปฏิบัติการฝึก

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

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อกลางลำตัวด้านหลัง และหลังส่วนบน

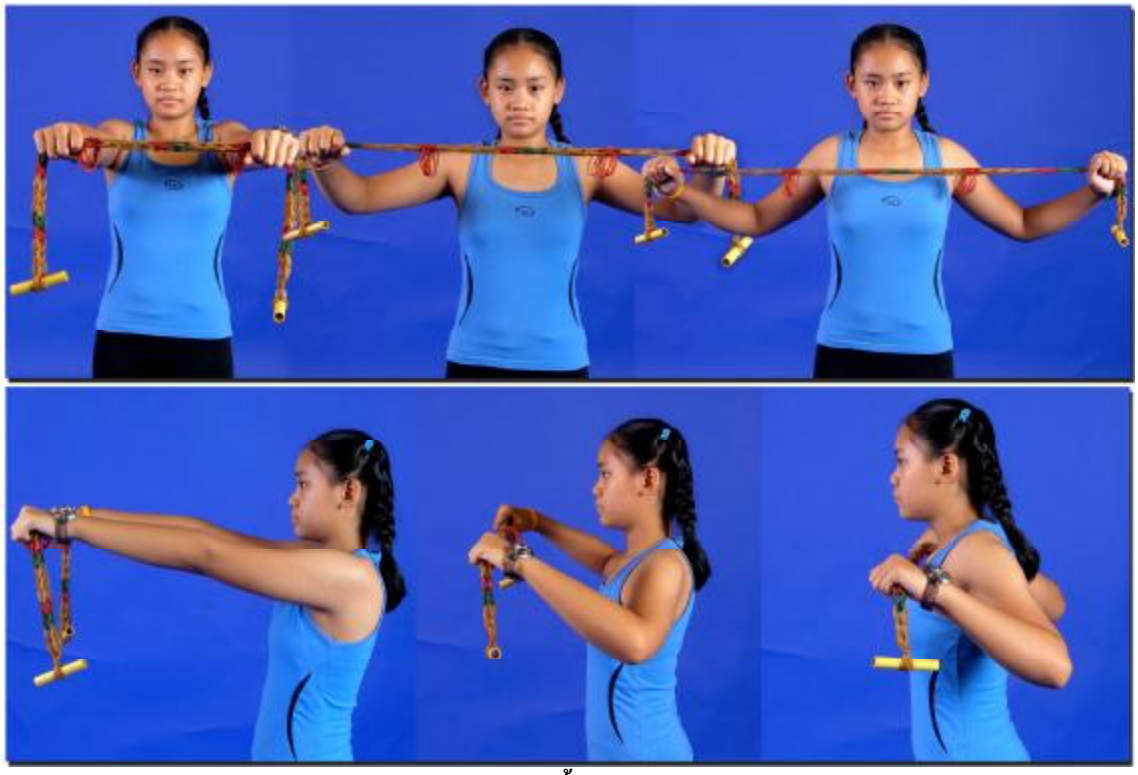
วิธีปฏิบัติ

ยืนหรือนั่งหลังตรง มือทั้งสองจับเส้นยางห่างกันประมาณช่วงไหล่ เหยียดแขนทั้งสองชูมือขึ้นเหนือศีรษะ งอศอกทั้งสอง กางต้นแขนหุบลงทางด้านข้างลำตัว มือทั้งสองจะเหนี่ยวดึงยางแยกออกทางด้านข้าง จนกระทั่งเส้นยางถูกดึงลงมาแตะที่ไหล่ด้านหลังในกรณีที่ดึงยางลงทางด้านหลังศีรษะ หรือแตะที่ไหล่ด้านหน้าในกรณีที่ดึงยางลงทางด้านหน้า

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ หุบไหล่ และงอศอกลงมาทางด้านข้างของลำตัวในขณะปฏิบัติการฝึก

ข้อควรระวัง ในขณะงอศอกหุบแขนลงทางด้านข้างลำตัว อย่าให้ศอกงออยู่ทางด้านหน้าของลำตัว

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



ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนบนด้านใน

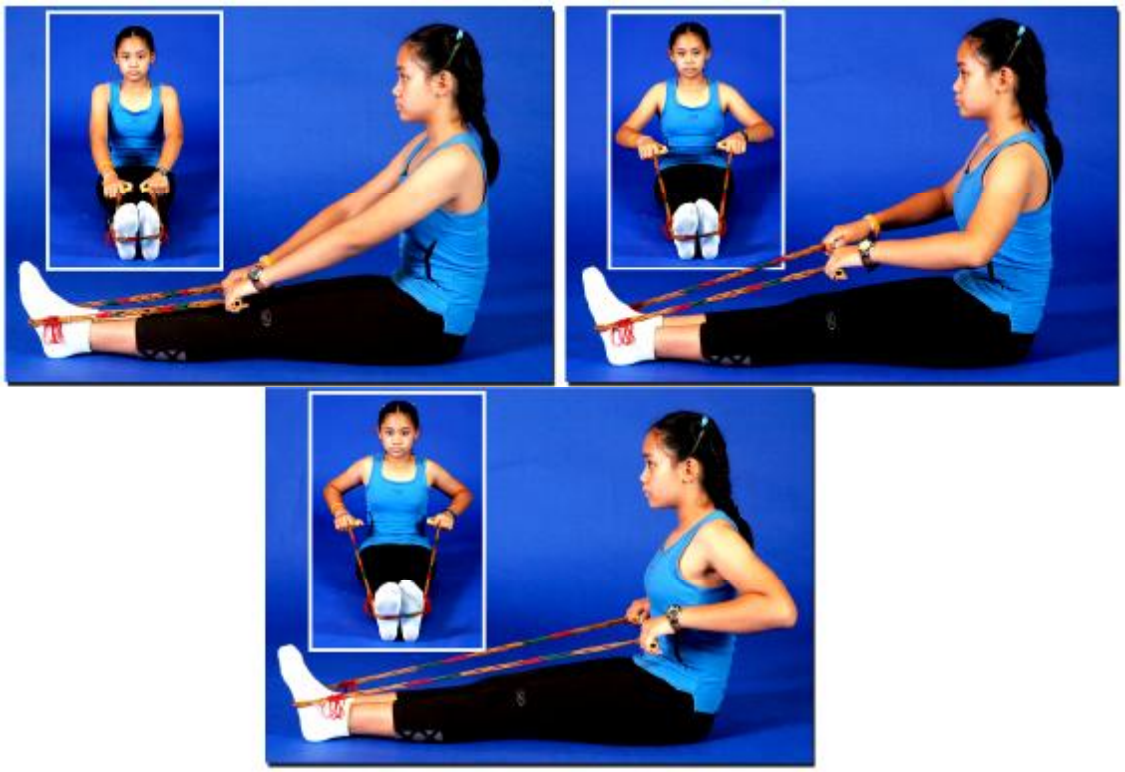
วิธีปฏิบัติ

ยืนหรือนั่งหลังตรง มือทั้งสองจับเส้นยางห่างกันประมาณช่วงไหล่ เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้าระดับอก งอศอกกางต้นแขนออกทางด้านข้างลำตัว ดึงศอกมาทางด้านหลังลำตัวให้ได้มากที่สุด จนกระทั่งเส้นยางถูกดึงมาชิดอกในลักษณะศอกกาง ปลายมือทั้งสองเหนี่ยวดึงยางแยกออกจากกันทางด้านข้างลำตัว

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อไหล่และศอกถูกดึงมาทางด้านหลังลำตัวในลักษณะกางออก

ข้อควรระวัง ในขณะดึงศอกมาทางด้านหลังลำตัว ให้งอศอกกางต้นแขนออกทางด้านข้างลำตัว อย่าหุบแขนลง

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



ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนบนด้านใน

วิธีปฏิบัติ

นั่งกับพื้นหลังตรง เหยียดขาทั้งสองไปข้างหน้า เกี่ยวคล้องยางไว้ที่ฝ่าเท้า มือทั้งสองจับที่ปลายเส้นยางหรือที่จับแต่ละข้างไว้ในลักษณะคว่ำมือ เหยียดแขนไปทางปลายเท้า จากนั้น ออกแรงดึงยาง งอศอกในลักษณะกางต้นแขนออกทางด้านข้างลำตัวระดับอก พยายามดึงศอกมาทางด้านหลังลำตัวให้ได้มากที่สุด จนกระทั่งมือที่จับถือยางถูกดึงมาอยู่ทางด้านข้างลำตัวระดับอก เป็นการบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนบนด้านใน

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อไหล่และศอกถูกดึงมาทางด้านหลังลำตัวในลักษณะกางออก

ข้อควรระวัง ในขณะดึงศอกมาทางด้านหลังลำตัว ให้งอศอกกางต้นแขนออกทางด้านข้างลำตัวระดับอก อย่าหุบแขนลง

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

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนบนและไหล่ด้านหลัง

วิธีปฏิบัติ

นั่งกับพื้นหลังตรง เหยียดขาทั้งสองไปข้างหน้า เกี่ยวคล้องยางไว้ที่ฝ่าเท้า มือทั้งสองจับที่ปลายเส้นยางหรือที่จับแต่ละข้างไว้ในลักษณะหันฝ่ามือเข้าหากัน เหยียดแขนไปทางปลายเท้า จากนั้น ออกแรงดึงยาง งอศอกในลักษณะต้นแขนชิดลำตัวด้านข้าง พยายามดึงศอกมาทางด้านหลังลำตัวให้ได้มากที่สุด จนกระทั่งมือที่จับถือยางถูกดึงมาอยู่ทางด้านข้างสะโพกหรือเอว เป็นการบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนบนและไหล่ด้านหลัง

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อไหล่และศอกถูกดึงมาทางด้านหลังลำตัวในลักษณะกางออก

ข้อควรระวัง ในขณะดึงศอกมาทางด้านหลังลำตัว อย่าโยกลำตัวไปทางด้านหลัง

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

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนบน และไหล่ด้านหลัง

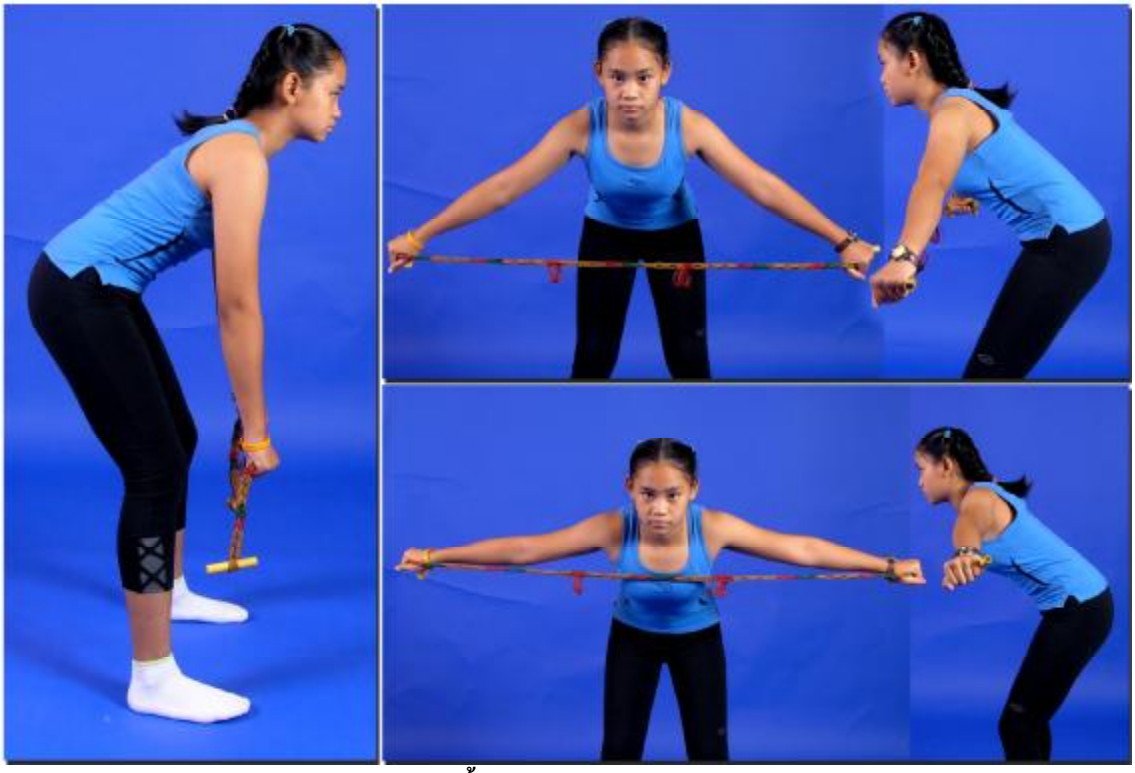
วิธีปฏิบัติ

ยืนหรือนั่งหลังตรง มือทั้งสองจับเส้นยางห่างกันประมาณช่วงไหล่ ถือไว้ที่บริเวณสะโพกด้านข้าง เหยียดแขนที่อยู่ด้านหน้าดึงยางปาดเฉียงขึ้นไปทางด้านข้างของลำตัวให้ปลายมือเลยไปทางด้านหลังของลำตัว ในลักษณะปลายมือสูงกว่าไหล่หรือศีรษะเล็กน้อย

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อไหล่และสะบักกางและหุบในระหว่างการบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนบน มือที่ดึงยางปาดเฉียงขึ้นให้เลยไปทางด้านหลังลำตัว และสูงกว่าไหล่ หรือศีรษะเล็กน้อย

ข้อควรระวัง ในขณะใช้แขนดึงยางปาดเฉียงขึ้นไปทางด้านหน้าผ่านเลยไปทางด้านหลังลำตัว อย่างอศอกหรือลดปลายแขนข้างที่ดึงยางลงต่ำกว่าไหล่

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



ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนบนด้านใน และไหล่ด้านหลัง

วิธีปฏิบัติ

ยืนเข่างอเล็กน้อย ก้มตัวมาข้างหน้า จนกระทั่งลำตัวเกือบขนานพื้นหรือขนานพื้น เงยหน้าหลังเหยียดตรงหรือแอ่นเล็กน้อย แขนทั้งสองเหยียดห้อยลงสู่พื้น มือจับถือเส้นยางกว้างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย เกร็งหลังและหน้าท้องไว้ จากนั้นออกแรงดึงยางกางแขนยกขึ้นทางด้านข้างลำตัวจนกระทั่งปลายมือสูงระดับไหล่หรือสูงกว่าไหล่เล็กน้อย

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อไหล่ และสะบักกางหุบในขณะปฏิบัติการฝึก

ข้อควรระวัง ไม่งอศอก หรือโยกลำตัวก้มเงยในขณะดึงยางกางแขนขึ้น

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

4. **ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อต้นแขน :** ประกอบด้วยท่าการเคลื่อนไหว ดังภาพ

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง

วิธีปฏิบัติ

ยืนหรือนั่งตัวตรง งอศอกกางต้นแขนทั้งสองข้างขึ้นทางด้านข้างของลำตัว มือทั้งสองจับถือเส้นยาง ยกปลายมือขึ้นระดับไหล่ห่างกันประมาณช่วงไหล่ หันฝ่ามือออกมาทางด้านหน้าลำตัวเกร็งกล้ามเนื้อหัวไหล่และหลังออกแรงดึงยางเหยียดแขนกางออกทางด้านข้างลำตัว จนกระทั่งศอกเหยียดตรง เป็นการบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อศอก ทำหน้าที่งอและเหยียดในขณะปฏิบัติการฝึก

ข้อควรระวัง อย่าดึงศอกมาทางด้านหลังลำตัวในขณะเหยียดแขน

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

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง

วิธีปฏิบัติ

นั่งหรือยืนตัวตรง งอศอกซ้ายมือซ้ายจับเส้นยางอยู่ทางด้านหลังลำตัว ยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ งอศอกขวาลงทางด้านหลังศีรษะมือขวาจับเส้นยางอยู่เหนือไหล่ขวา เหยียดศอกขวาชูมือขวาที่จับเส้นยางดึงขึ้นเหนือศีรษะจนกระทั่งแขนเหยียดตรง เป็นการบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนขวาด้านหลัง ในกรณีที่ต้องการบริหารต้นแขนซ้ายด้านหลังให้ปฏิบัติในทำนองเดียวกัน

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อศอกทำหน้าที่งอและเหยียดในขณะฝึกปฏิบัติการฝึก

ข้อควรระวัง ในขณะเหยียดแขนดึงยางยืดขึ้นทางด้านเหนือศีรษะ อย่าลดศอกลงข้างลำตัว

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

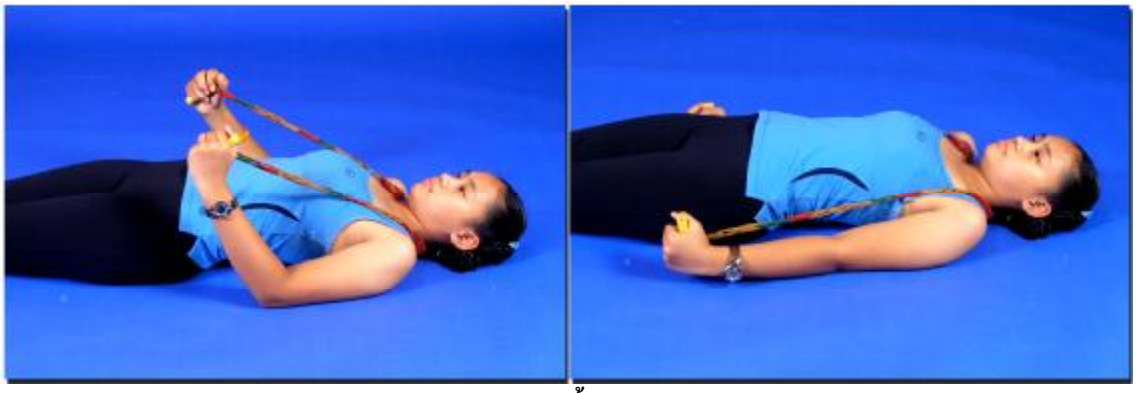
ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง

วิธีปฏิบัติ

ยืนหรือนั่งตัวตรง คล้องเส้นยางไว้ที่ต้นคอ ต้นแขนทั้งสองแนบชิดข้างลำตัว งอศอกขึ้นมาระดับอกใช้ มือจับยางแต่ละด้านที่คล้องคอไว้ จากนั้น ออกแรงเหยียดศอกหรือเหยียดแขนดึงยางกดลงสู่พื้นจนกระทั่งแขนเหยียดตรง เป็นการบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังที่ง่ายและสะดวกอีกท่าหนึ่ง

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อศอกงอและเหยียด ในขณะปฏิบัติการฝึก

ข้อควรระวัง ไม่ก้มตัวลงในขณะเหยียดแขนกดยางลงสู่พื้น



ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง

วิธีปฏิบัติ

นอนหงายชันเข่าหรือเหยียดเท้า แขนทั้งสองเหยียดอยู่ข้างลำตัว เส้นยางพาดไว้ทางด้านหลังของต้นคอ งอศอกยกมือขึ้นมาจับปลายเส้นยางหรือที่จับแต่ละข้างไว้ที่บริเวณเหนือหน้าอกในลักษณะฝ่ามือหันเข้าหากัน จากนั้น ออกแรงเหยียดศอกดึงยางกดมือลงสู่พื้นจนกระทั่งแขนเหยียดตรง เป็นการบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังที่สะดวกอีกวิธีหนึ่ง

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อศอกงอและเหยียดในขณะปฏิบัติการฝึก

ข้อควรระวัง อย่ายกศีรษะและลำตัวขึ้นในขณะเหยียดแขนกดมือลงสู่พื้น

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

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า

วิธีปฏิบัติ

ยืนหรือนั่งเหยียดขาตัวตรง คล้องเส้นยางไว้ที่ฝ่าเท้าหรือใช้เท้าเหยียบไว้ มือทั้งสองจับปลายเส้นยางหรือที่จับแต่ละข้าง ไว้ในลักษณะหงายฝ่ามือแขนเหยียด ต้นแขนแนบชิดข้างลำตัว ออกแรงงอศอกดึงยางขึ้นจนกระทั่งมือทั้งสองเกือบชิดไหล่ เป็นการบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อศอกงอและเหยียดในขณะปฏิบัติการฝึก

ข้อควรระวัง ในขณะงอศอกดึงยางขึ้น อย่าเคลื่อนไหวต้นแขนหรือใช้ไหล่ช่วย

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

5. **ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อปลายแขน :** ประกอบด้วยการเคลื่อนไหวดังภาพ

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อปลายแขนด้านหลัง

วิธีปฏิบัติ

นั่งบนเก้าอี้หรือม้านั่งงอเข่าก้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย วางแขนท่อนล่างไว้บนต้นขาให้ข้อมือเลยเข่าเล็กน้อย เท้าทั้งสองเหยียบเส้นยางไว้ มือทั้งสองจับปลายเส้นยางหรือที่จับแต่ละข้างไว้ในลักษณะคว่ำฝ่ามือและงอข้อมือลง จากนั้น เหยียดข้อมือดึงยางขึ้นเป็นการบริหารกล้ามเนื้อปลายแขนด้านหลัง

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อมือเหยียดและงอในขณะปฏิบัติการฝึก

ข้อควรระวัง อย่าใช้การงอศอกช่วยในขณะใช้ข้อมือดึงยางขึ้น

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

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อปลายแขนด้านหน้า

วิธีปฏิบัติ

นั่งบนเก้าอี้ หรือม้านั่งงอเข่าหรือนั่งชันเข่า ก้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย วางแขนท่อนล่างไว้บนต้นขา ให้ข้อมือเลยเข่าเล็กน้อย เท้าทั้งสองเหยียบเส้นยางไว้ มือทั้งสองจับปลายเส้นยางหรือที่จับแต่ละข้างในลักษณะหงายฝ่ามือ และเหยียดข้อมือลง จากนั้นงอข้อมือดึงยางขึ้น เป็นการบริหารกล้ามเนื้อปลายแขนด้านหน้า

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ข้อมืองอและเหยียดในขณะปฏิบัติการฝึก

ข้อควรระวัง อย่าใช้การงอศอกช่วยในขณะใช้ข้อมือดึงยางขึ้น

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