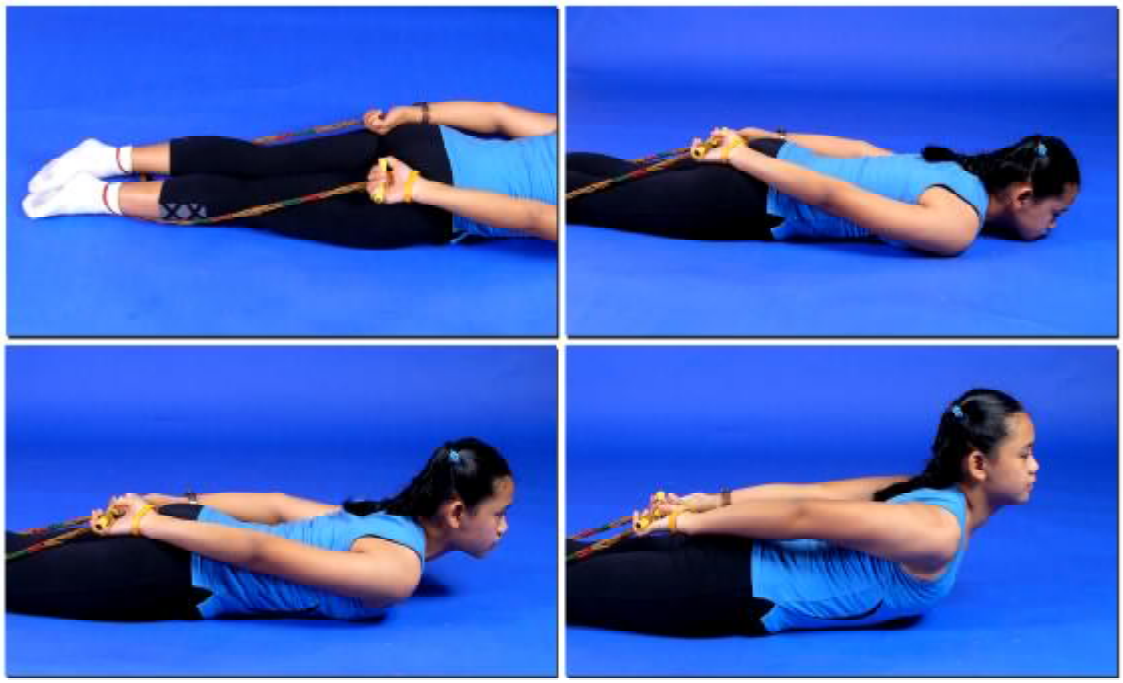
11.**ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง :** ประกอบด้วยท่าทางบริหารดังภาพ



ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง

วิธีปฏิบัติ

นอนคว่ำ คล้องเส้นยางไว้ที่ข้อเท้า ใช้มือทั้งสองจับปลายยางหรือที่จับแต่ละข้างไว้ทางด้านหลังของสะโพก ใช้มือทั้งสองจับรวบปลายยางดึงรั้งมาไว้ที่ด้านหลังสะโพก พยายามออกแรงยกลำตัวส่วนบนขึ้นให้ได้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ เงยหน้าขึ้น เป็นการบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ กระดูกสันหลังทำหน้าที่เหยียดขึ้น (หลังแอ่น) ในขณะปฏิบัติการฝึก

ข้อควรระวัง ไม่เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง และต้นขาด้านหน้าในขณะออกแรงยกลำตัวขึ้น

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

ท่ากายบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง

วิธีปฏิบัติ

ยืนใช้เท้าเหยียบที่กึ่งกลางของเส้นยาง มือทั้งสองจับปลายยางหรือที่จับแต่ละข้างไว้ปล่อยแขนเหยียดลงสู่พื้น งอลำตัวก้มไปข้างหน้าจนกระทั่งลำตัวเกือบขนานพื้น หลังเหยียดตรง ต่อจากนั้น เหยียดลำตัวกลับสู่ท่ายืนตรงหรือเอนลำตัวไปทางด้านหลังเล็กน้อย เป็นการบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ลำตัวงอและเหยียด ในขณะปฏิบัติการฝึก

ข้อควรระวัง อย่าใช้แรงจากกล้ามเนื้อต้นแขนและไหล่ช่วยดึงยางในขณะปฏิบัติการฝึก

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

วิธีปฏิบัติ

นั่งที่ขอบเก้าอี้เหยียดขาวางเท้าลงสู่พื้น เกี่ยวคล้องเส้นยางไว้ที่ฝ่าเท้า งอลำตัวก้มลงหาปลายเท้า เหยียดแขนจับรวบเส้นยางไว้ที่บริเวณเหนือข้อเท้า จากนั้น เหยียดลำตัวขึ้นสู่ท่านั่งและเอนไปทางด้านหลัง จนกระทั่งลำตัวเหยียดตรง เป็นการบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง

ตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่สำคัญ คือ ลำตัวงอและเหยียด หลังตรง ในขณะปฏิบัติการฝึก

ข้อควรระวัง อย่าใช้แรงจากกล้ามเนื้อต้นแขนและไหล่ดึงยางในขณะปฏิบัติการฝึก

สรุป

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยยางยืด เป็นการออกกำลังกายที่สะท้อนความเป็นไทยยุคเศรษฐกิจพอเพียง ที่สะดวก ประหยัดค่าใช้จ่าย แต่ให้ผลตอบแทนคุ้มค่า สามารถนำติดตัวไปใช้ในการออกกำลังกายได้ในทุกสถานที่ ช่วยพัฒนาสร้างเสริมสุขภาพร่างกายตลอดจนคุณภาพกล้ามเนื้อให้แข็งแรงอดทน ทำให้พื้นฐานการทำงานของอวัยวะระบบต่าง ๆ และโครงสร้างภายในร่างกายดีขึ้น นอกจากนี้ ยังช่วยรักษาและป้องกันการเสื่อมสภาพของระบบกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นระบบประสาท กล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ เอ็นกล้ามเนื้อ และเอ็นข้อต่อ ซึ่งมีผลต่อโครงสร้างและความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวตลอดจนการทรงตัวของร่างกาย รวมทั้งช่วยป้องกันและบำบัดรักษาอาการปวดเข่า ปวดหลัง กระดูกบาง กระดูกพรุน ข้อติด ข้อเสื่อม เป็นต้น การออกกำลังกายด้วยยางยืดจึงมีคุณค่าความสำคัญและจำเป็นต่อสุขภาพร่างกายและคุณภาพชีวิตของบุคคลทุกเพศทุกวัยทุกสาขาอาชีพ นอกจากนี้ควรจะมีการออกกำลังกายประเภทเสริมสร้างความแข็งแรงอดทนของหัวใจและความยืดหยุ่นตัวหรือความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อร่วมด้วย เพื่อให้ได้มาซึ่งองค์รวมของสุขภาพที่จะนำไปสู่การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ที่สำคัญ ไม่ควรออกกำลังกายด้วยรูปแบบหรือวิธีการที่จำเจซ้ำซาก นอกจากนี้ ควรดื่มน้ำ รับประทานอาหารที่มีคุณค่าได้

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

สัดส่วนถูกต้องเหมาะสมรวมทั้งมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ จึงจะทำให้ได้มาซึ่งสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงอย่างแท้จริง

- **การออกกำลังกายที่ถูกต้อง** ทำให้ท่านมีรูปร่างสัดส่วนสวยงามได้โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งร้านเสริมสวย
- **การออกกำลังกายที่ถูกต้อง** ทำให้ท่านมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงโดยไม่จำเป็นต้องพึ่งอาหารเสริม
- **การออกกำลังกายที่ถูกต้อง** ทำให้ท่านมีภูมิต้านทานโรคโดยไม่จำเป็นต้องพึ่งยารักษาโรค
- **การออกกำลังกายที่ถูกต้อง** ทำให้ท่านลดความอ้วนหรือไขมันได้โดยไม่จำเป็นต้องอดอาหารหรือพึ่งยา
- **การออกกำลังกายที่ถูกต้อง** ทำให้ท่านรู้สึกผ่อนคลายความเครียดและความกดดันโดยไม่จำเป็นต้องพึ่งสุราหรือยาเสพติด

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