



การยืดกล้ามเนื้อเพื่อเตรียมความพร้อมและ ป้องกันอาการบาดเจ็บในนักกีฬาไตรกีฬา

กภ.ปัญญาชติ ศรียรักษา และ กภ.ณิชารีย์ วิริยะกิจสุวรรณ

นักกายภาพบำบัด

แผนกกายภาพบำบัด โรงพยาบาลลานนา

ไตรกีฬา

คือ การแข่งขันกีฬา 3 ประเภท แบบต่อเนื่องกัน คือ ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน และวิ่ง

กล้ามเนื้อหลักที่เกี่ยวข้อง

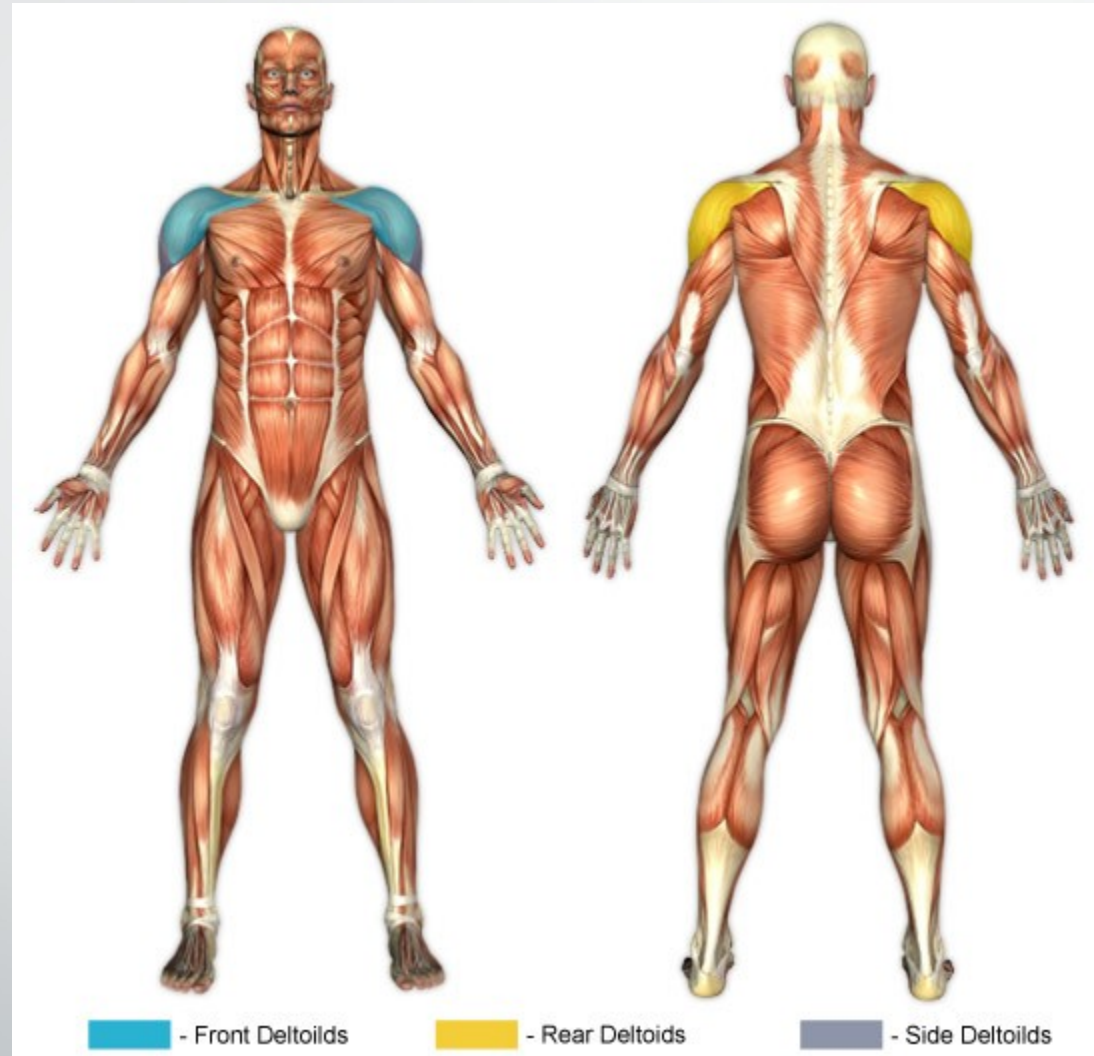
1. ว่ายน้ำ : กล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ กล้ามเนื้อหน้าอก กล้ามเนื้อลำตัว
2. ปั่นจักรยาน : กล้ามเนื้อก้น กล้ามเนื้อสะโพก กล้ามเนื้อขา
3. วิ่ง : กล้ามเนื้อต้นขา กล้ามเนื้อน่อง

กีฬาว่ายน้ำ



Credit pic : <http://www.insuranceprice-quotes.com/sbobet/131/>

การยืดกล้ามเนื้อ Deltoid



Credit pic : <https://chunkfitness.com/exercises/shoulder-exercises/rear-deltoid-exercises/>

การยืดกล้ามเนื้อ Deltoid



ทำค้างไว้ 10-15 วินาที
ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง

การยืดกล้ามเนื้อ Pectoralis

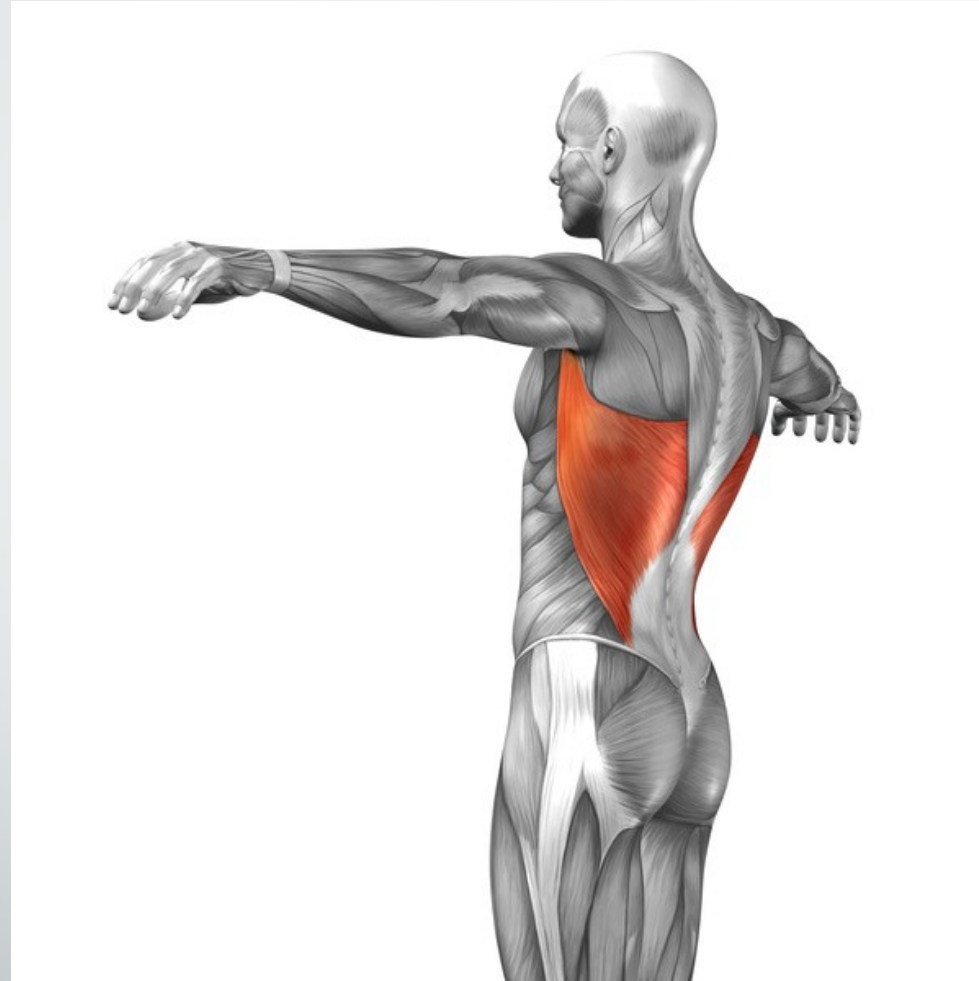


การยืดกล้ามเนื้อ Pectoralis



ทำค้างไว้ 10-15 วินาที
ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง

การยืดกล้ามเนื้อ Latissimus Dorsi



Credit pic : <http://tenderness.co/human-muscle-latissimus-dorsi/>

การยืดกล้ามเนื้อ Latissimus Dorsi



ทำค้างไว้ 10-15 วินาที
ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง

กีฬาปั่นจักรยาน



Credit pic : <http://sport.trueid.net/detail/71893>

การยืดกล้ามเนื้อ Gluteus Maximus



Credit pic : <https://www.shutterstock.com/hu/g/decade3d>

การยืดกล้ามเนื้อ Gluteus Maximus



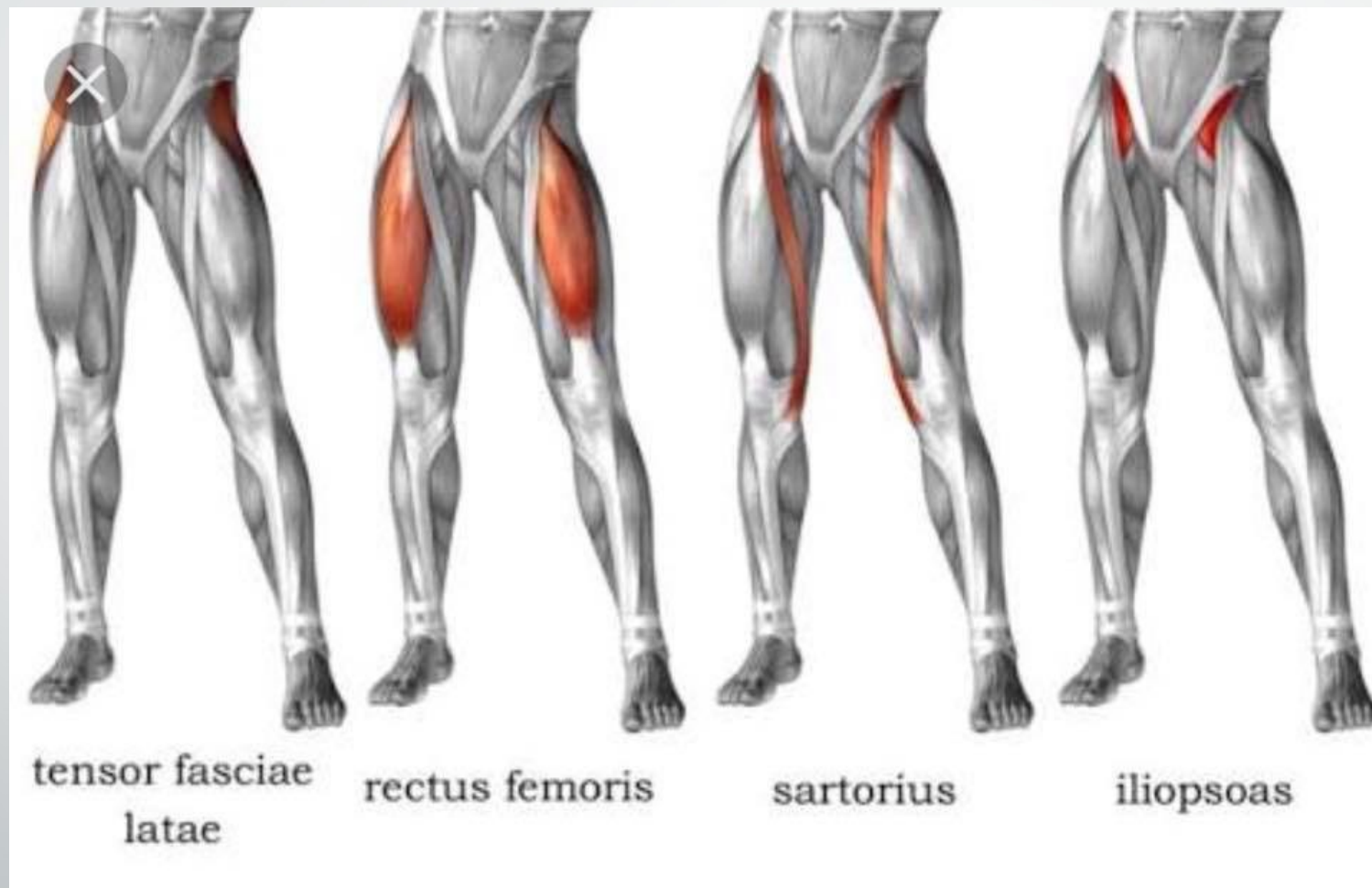
ทำค้างไว้ 10-15 วินาที
ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง

การยืดกล้ามเนื้อ Gluteus Maximus



ทำค้างไว้ 10-15 วินาที
ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง

การยืดกล้ามเนื้อ Hip Flexors



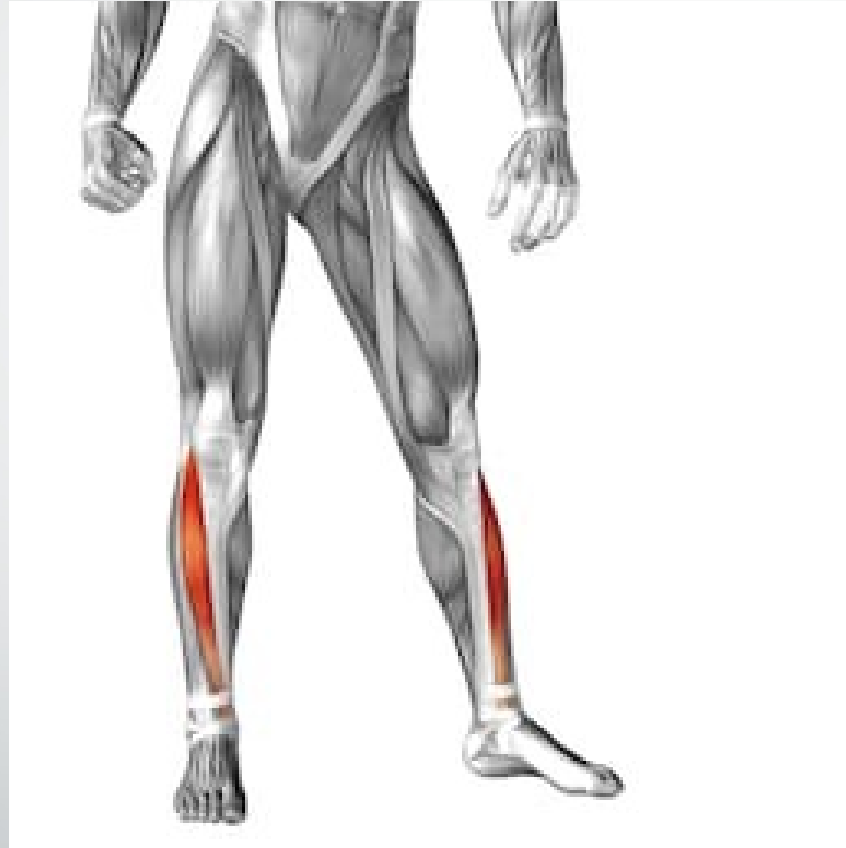
Credit pic : <https://www.facebook.com/pommuscleszone/photos/pcb.634134993591800/634134866925146/?type=3&theater>

การยืดกล้ามเนื้อ Hip Flexors



ทำค้างไว้ 10-15 วินาที
ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง

การยืดกล้ามเนื้อ Tibialis Anterior



Credit pic : <https://www.shutterstock.com/hu/search/tibialis+anterior>

การยืดกล้ามเนื้อ Tibialis Anterior



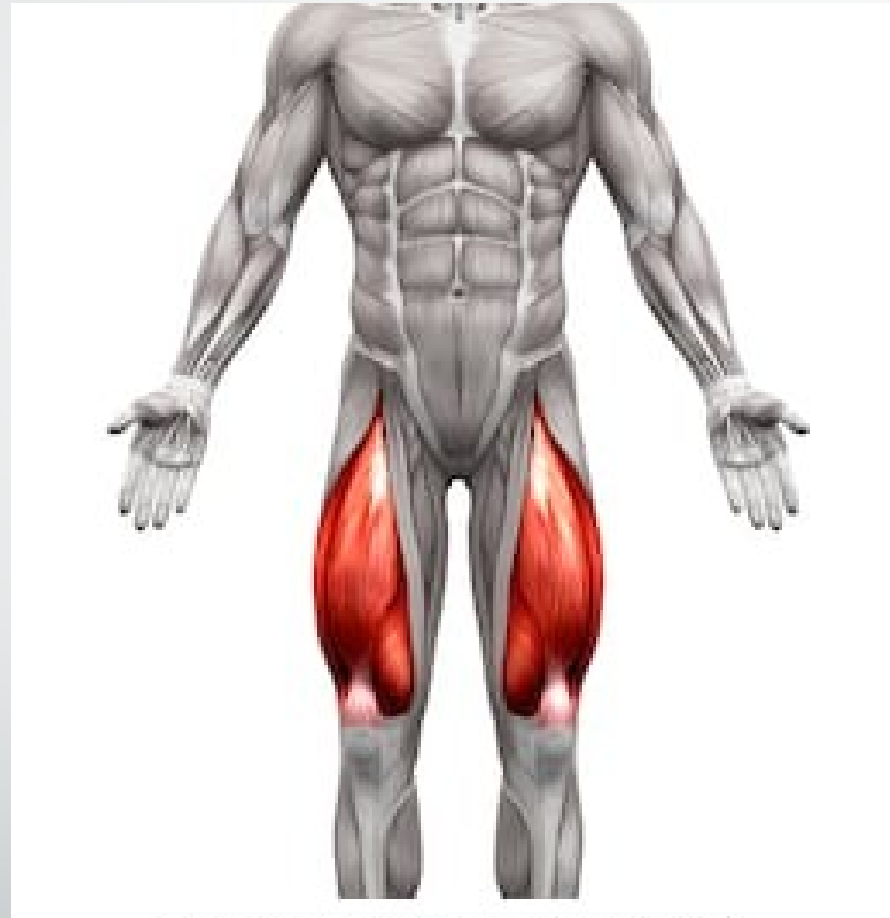
ทำค้างไว้ 10-15 วินาที
ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง

กีฬาวิ่ง



Credit pic https://www.runningexcels.com/featured_item/running-with-good-form/

การยืดกล้ามเนื้อ Quadriceps



Credit pic <https://www.shutterstock.com/hu/search/quadriceps+muscle>

การยืดกล้ามเนื้อ Quadriceps



ทำค้างไว้ 10-15 วินาที
ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง

การยืดกล้ามเนื้อ Hamstrings



Credit pic

[https://www.dreamstime.com/stock-illustration-hamstrings-muscles-anatomy-mus](https://www.dreamstime.com/stock-illustration-hamstrings-muscles-anatomy-muscle-isolated-white-d-illus-illustration-image71503680)

[cle-isolated-white-d-illus-illustration-image71503680](https://www.dreamstime.com/stock-illustration-hamstrings-muscles-anatomy-muscle-isolated-white-d-illus-illustration-image71503680)

การยืดกล้ามเนื้อ Hamstrings



ทำค้างไว้ 10-15 วินาที
ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง

การยืดกล้ามเนื้อ Gastrocnemius



Credit pic

<https://www.dreamstime.com/stock-illustration-calf-muscle-gastrocnemius-plantar-anatomy->

การยืดกล้ามเนื้อ Gastrocnemius



ทำค้างไว้ 10-15 วินาที
ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง

การยืดกล้ามเนื้อ Hamstrings+Gastrocnemius (เพิ่มเติม)



ทำค้างไว้ 10-15 วินาที
ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง



THANK YOU
FOR
YOUR KIND ATTENTION