

หมอบ้าน

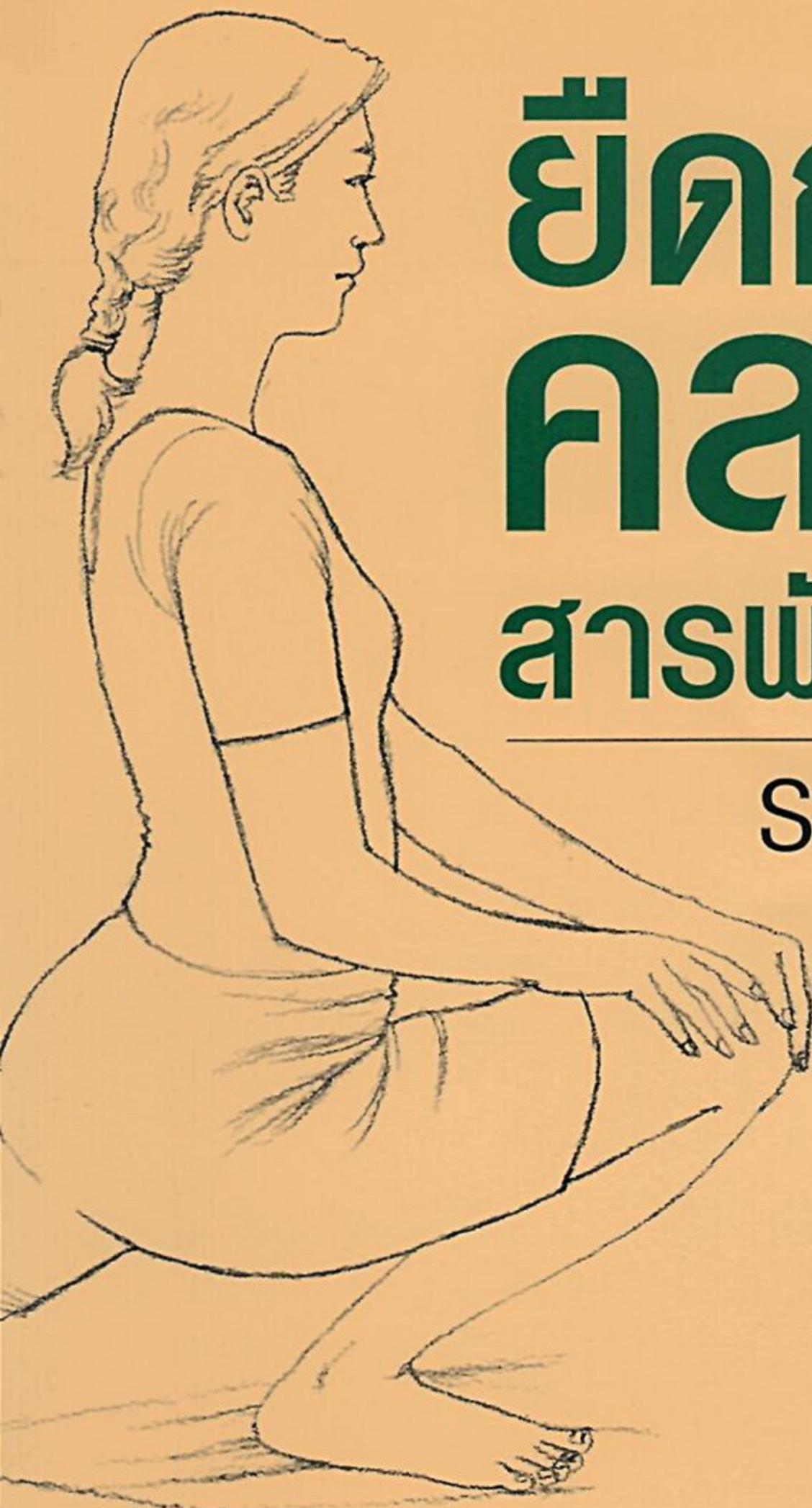
สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ควรปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ
เพื่อลดอาการปวด และป้องกันอาการบาดเจ็บ เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย

คู่มือ

ยืดคลาย คลาย สารพัดปวด

Stretching
exercise

สายสมร เดชคง



สารบัญ

ฉบับปรับปรุง

การบริหารยึดกล้ามเนื้อ

๑

- ความอ่อนตัว
- ปัจจัยที่ทำให้ความอ่อนตัวลดลง
- การบาดเจ็บในนักกีฬา
- ใครบ้างที่ควรบริหารยึดกล้ามเนื้อ
- ประโยชน์ของการบริหารยึดกล้ามเนื้อ
- โครงสร้างของส่วนที่ยึดหยุ่น
- ทดสอบความอ่อนตัว
- หลักการบริหารยึดกล้ามเนื้อ
- เมื่อเกิดอาการปวด

ยึดกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย

๑๐

ยึดกล้ามเนื้อสำหรับกีฬาวิ่ง

๒๗

ยึดกล้ามเนื้อสำหรับคนทำงาน

๔๑

ยึดกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุ

๕๑

ยึดกล้ามเนื้อสำหรับเด็ก

๗๐

