



# แบบทดสอบความรู้

## เรื่อง การใช้ร่างกายในการฝึกการยืดกล้ามเนื้อ



ชื่อ-นามสกุล ..... ชั้น ..... เลขที่ .....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนจับคู่ภาพในข้อ 1-10 กับข้อความที่ตรงกัน โดยเขียนตัวอักษร A-J ลงในช่องว่างด้านซ้าย

<input type="checkbox"/>	1.		การอบอุ่นร่างกาย (Warm up)	●
<input type="checkbox"/>	2.		การยืดกล้ามเนื้อแบบค้าง (Static)	●
<input type="checkbox"/>	3.		การยืดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว (Dynamic)	●
<input type="checkbox"/>	4.		การคลายกล้ามเนื้อ (Cool down)	●
<input type="checkbox"/>	5.		การหายใจขณะยืดกล้ามเนื้อ	●
<input type="checkbox"/>	6.		อันตรายจากการยืดกล้ามเนื้อผิดวิธี	●
<input type="checkbox"/>	7.		การใช้เครื่องมือช่วยในการยืดกล้ามเนื้อ	●
<input type="checkbox"/>	8.		การดื่มน้ำระหว่างการฝึก	●
<input type="checkbox"/>	9.		ระยะเวลาที่เหมาะสมในการยืดค้าง	●
<input type="checkbox"/>	10.		ประโยชน์ของการยืดกล้ามเนื้อ	●

A.	ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายดีขึ้น
B.	ควรหายใจเข้า-ออกอย่างสม่ำเสมอ ไม่กลั้นหายใจ เพราะจะทำให้ร่างกายเกร็ง และเพิ่มความดันโลหิต
C.	ช่วยเตรียมร่างกาย เพิ่มอุณหภูมิของกล้ามเนื้อ และกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด ก่อนการออกกำลังกายหรือฝึกท่ารำ
D.	ควรดื่มน้ำอย่างพอเหมาะ เพื่อทดแทนการสูญเสียน้ำและรักษาสมดุลของร่างกาย
E.	ควรยืดค้างไว้ประมาณ 15-30 วินาที ต่อ 1 ครั้ง และทำซ้ำ 2-3 ครั้ง ต่อ 1 กล้ามเนื้อ
F.	การฝืนยืดจนเจ็บ ปฏิบัติท่าผิดหรือไม่อบอุ่นร่างกาย อาจทำให้กล้ามเนื้อฉีก ข้อต่ออักเสบ หรือเกิดการบาดเจ็บเรื้อรัง
G.	การเคลื่อนไหวต่อเนื่อง เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ แกว่งแขน แกว่งขา ช่วยให้กล้ามเนื้อพร้อมสำหรับการยืดแบบค้าง
H.	ช่วยลดความตึงของกล้ามเนื้อ เพิ่มการไหลเวียนเลือด และช่วยให้ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติหลังการฝึก
I.	โฟมโรล ลูกบอล หรือสายยืด ช่วยคลายกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่น และลดอาการปวดเมื่อย
J.	การยืดค้างในท่าที่ไม่เจ็บจนเกินไป เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และข้อต่ออย่างปลอดภัย

