

ผลทันทีของการยืดกล้ามเนื้อ 3 เทคนิค ต่อสมรรถภาพการกระโดดและองศาการกระดูกข้อเท้าในอาสาสมัครที่มี
กล้ามเนื้อน่องตึง

Acute Effects of Three Stretching Techniques on Vertical Jumping and Dorsiflexion Range of
Motion in Healthy Individual with Gastrocnemius Muscle Tightness

โดย

อริยาภรณ์ จงเสถียรธรรม

ดวงพร เบญจนาสุทธิ์

บุญรัตน์ โฉวตระกูล

สามารถเข้าถึงบทความฉบับเต็ม (Full Text) ได้ที่ :

<https://he01.tci-thaijo.org/index.php/HCUJOURNAL/article/view/273836/187480>

วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพและสุขภาวะ 29,1 (มกราคม-มิถุนายน 2568) : 126-137