



'Deep Muscle Exercise'

ฟิตแอนด์เฟิร์มกระชับกล้ามเนื้อ



ทำให้ข้อต่อต่าง ๆ เกิดความยืดหยุ่น และส่วนเทคนิคการเดินช่วยให้เกิดความผ่อนคลายและสนุกสนานในคลาสมากขึ้น อีกทั้งโปรแกรมนี้

บ่อยครั้งที่เราออกกำลังกายแล้วเกิดอาการบาดเจ็บได้ง่าย หรือออกกำลังกายแล้วสุขภาพแข็งแรงดี น้ำหนักตัวก็ลด แต่ทำไมยังรู้สึกว่าร่างกายยังไม่ฟิตแอนด์เฟิร์มนั้นเพราะการออกกำลังกายโดยทั่ว ๆ ไปไม่ได้ฝึกที่กล้ามเนื้อมัดลึกช่วงแนวกระดูกสันหลังและอุ้งเชิงกราน ทั้งสองอย่างนี้เป็นตัวหลักในการสร้างความมั่นคงของร่างกาย เมื่อร่างกายมั่นคงเราก็สามารถออกกำลังกายในท่าต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อริยะ เวลเนส เซ็นเตอร์ ชั้น 2 โฉมใหม่เซ็นเตอร์ (คิวเฮาส์ ลุมพินี) จึงได้คิดค้นโปรแกรมการออกกำลังกายแบบใหม่ที่เรียกว่า *Deep Muscle Exercise* เป็นการออกกำลังกายที่จะฝึกกล้ามเนื้อมัดลึกที่ติดกับแนวกระดูกสันหลังให้มีความแข็งแรง ซึ่งจะช่วยให้กล้ามเนื้อมัดลึกที่สำคัญในร่างกายแข็งแรงและทนทานขึ้น เราจะรู้สึกฟิตแอนด์เฟิร์มจากภายใน ด้วยเทคนิคของร ศาสตร์ ทั้งฟิสิกส์ โยคะ และการเดิน มาผสมผสานกัน ฟิสิกส์จะได้ในส่วนของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โยคะ

ยังเป็นการออกแบบการออกกำลังกายที่อาศัยหลักการจากปัญหาสุขภาพร่างกายของมนุษย์ที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมต่าง ๆ แล้วทำให้เกิดความเจ็บปวดจนกลายเป็นปัญหาเรื้อรัง **การเริ่มต้นออกกำลังกาย Deep Muscle Exercise ต้องมีการประเมินโครงสร้างร่างกายและศักยภาพของระบบกระดูกกล้ามเนื้อก่อน ถือได้ว่า**

เป็นการออกกำลังกายที่เป็นการบำบัดปัญหาเรื้อรัง และเป็นการออกกำลังกายเพื่อปรับสภาพสมดุลจากโครงสร้างกระดูกภายใน เพราะเป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดลึก ซึ่งมัดกล้ามเนื้อมัดนี้เป็นตัว

หลักในการสร้างความมั่นคงของแกนกลางของร่างกาย และเป็นกล้ามเนื้อที่ช่วยควบคุมให้ร่างกายอยู่ในสมดุลขณะที่ใช้พฤติกรรม

ต่าง ๆ ของชีวิตประจำวัน หากกล้ามเนื้อมัดลึกนี้อ่อนแรง ทุกครั้งที่เคลื่อนไหวร่างกาย จะทำให้เกิดการบาดเจ็บของเนื้อเยื่อแกนกลาง และเกิดความเจ็บปวดขึ้นมา แต่หากกล้ามเนื้อมัดลึกนี้แข็งแรงทุกการเคลื่อนไหวจะมั่นคงและสมดุล ส่งเสริมให้ระบบการไหลเวียนของเส้นประสาทซึ่งออกจากด้านข้างของกระดูกสันหลังไหล

เวียนได้ดีมากขึ้น

ประโยชน์

ของการฝึกแบบนี้

จะทำให้ร่างกายมี

ความยืดหยุ่นได้ดี

เพิ่มความแข็งแรง

ให้กับกล้ามเนื้อ ข้อ

ต่อต่าง ๆ ได้มีการ

เคลื่อนไหว รักษาและ

ซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่มี

อาการบาดเจ็บ ป้องกัน

อาการเมื่อยล้าจากการ

ทำงาน หรือจากการใช้

ชีวิตประจำวัน กระตุ้นการ

ไหลเวียนของเลือด อีกทั้ง

ยังทำให้เกิดการผ่อนคลาย

อารมณ์ดี ร่างกายสดชื่น และมีสุขภาพ

แข็งแรงอีกด้วย

สำหรับผู้สนใจการออกกำลังกาย

Deep Muscle Exercise ไลฟ์เซ็นเตอร์

ขอเชิญชวนเข้าร่วมกิจกรรมเวิร์กช็อปฟรี

เพื่อความฟิตแอนด์เฟิร์มกระชับกล้ามเนื้อ

แล้วคุณจะได้รู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของ

ร่างกายได้ตั้งแต่ครั้งแรกใน วันเสาร์ที่ 4

ตุลาคมนี้ เวลา 10.00-12.00 น. ณ ห้อง

ประชุมสาทร 1-2 ชั้น 4 อาคารคิวเฮ้าส์

ลุมพินี สอบถามรายละเอียดและสำรองที่

นั่งฟรีที่เบอร์โทร. 08-7997-7911.

● **ทีมวาไรตี้**