

Slim

BODY
HEALTH
& BEAUTY

FREE COPY

129 FEBRUARY 2015

ลย์ บุญยศักดิ์



DEEP MUSCLE
THERAPY
ปวดหลังปวดเข่า
บรรเทาได้ใบพริบตา



14 DISHES
UNDER 500
CALORIES



SUI HE สาวจับ
กับโชว์ของ Victoria's Secret

9 วิธีกินน้อย
และอิ่มเร็ว

จากราชินีแห่งน้ำผึ้ง
สู่ผิวสวย สุขภาพดี

ISSN 1686 2155



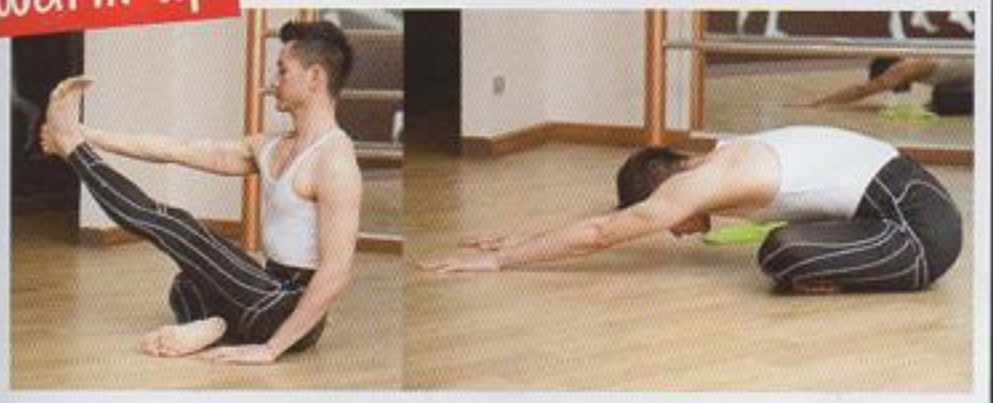
DEEP MUSCLE THERAPY

ปวดหลังปวดเข่าบรรเทาได้ในพริบตา: รู้ยัง!

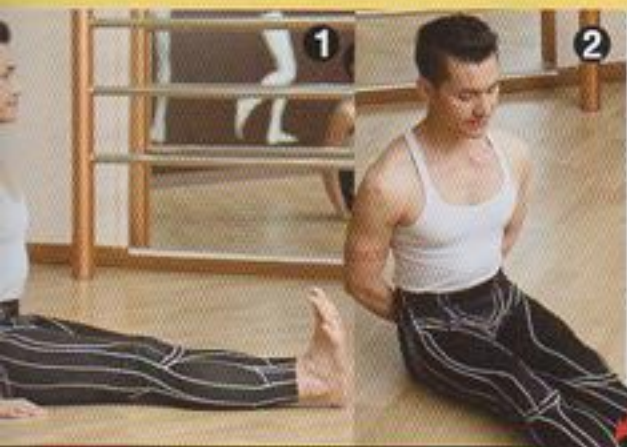
ท่าโยโย่แบบนั่งนานก็ปวดเข่า ไล่เส้นสูงนานก็ปวดหลัง หรือบ่อยครั้งที่เราออกกำลังกายแล้วเกิดอาการบาดเจ็บได้ง่าย นั่นเพราะการออกกำลังกายโดยทั่วไป โยโย่ฝึกที่กล้ามเนื้อมัดอื่นๆ ช่วงแนวกระดูกสันหลังและช่วงอุ้งเชิงกราน อริยะ เวลเนส เซ็นเตอร์ เจ้าของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบใหม่ที่เรียกว่า Deep Muscle Exercise เป็นการออกกำลังกายที่จะฝึกกล้ามเนื้อมัดลึกให้แข็งแรงขึ้น ด้วยเทคนิคของศาสตร์ พิราทิส โยคะ และการเต้น มาผสมผสานกันให้น่าสนใจมากขึ้น ฉบับนี้เราโฟกัสไปที่อาการปวดหลังและเข่าแบบเจาะลึก ลองทำตามอย่างต่อเนื่องกันแล้วจะรู้ว่าชีวิตที่ดีจะ



Warm up



Knee Help!



Vastus Medialis Muscle Exercise

Benefit กระชับกล้ามเนื้อบริเวณเข่าให้แข็งแรง
step 1 นิ่งเหยียดขาลำตัวตรง กระดกเท้าขึ้น ให้สันเท้าลอยจากพื้น หลังเข้าต้องแนบพื้นมากที่สุด
step 2 เบียดฝ่าเท้าออก เกร็งค้างไว้สักครู่
 ทำ 10 ครั้ง ทั้งหมด 5 เซ็ต

Guadriceps Muscle Exercise

Benefit สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ 4 มัดที่พุงรอบเข่า / ต้นขาเรียวยาว
step 1 ยืนพิงผนังเกร็งท้องกดกลาง
step 2 ย่อเข่าลงช้าๆ และเกร็งหน้าขา ให้รู้สึกเหมือนกล้ามเนื้อหน้าขาตึงตัวขึ้นไป
 ทำ 15 ครั้ง 3-4 เซ็ต



Back Help!

Quadratus Lumborum

step 1 สอดขาเข้ากับบาร์ พับแขนหรือวางข้างลำตัวก็ได้
step 2 เอนลำตัวลงด้านข้าง ค้างไว้ 2-3 ลมหายใจ เอนตัวกลับ
 ทำ 8-10 ครั้ง 2-3 เซ็ต
 ทำสลับข้างกัน



Spinal Muscle Stabilize

step 1 ยืนลำตัวตรง จับบาร์แล้วพับตัวลงให้ตั้งฉาก 90 องศา ผ่อนคลายที่หัวไหล่ ยกขาขวาวขึ้น
step 2 ค่อยๆ บิดลำตัวและเปิดสะโพก แล้วทำสลับข้างกัน
 ทำ 10-15 ครั้ง



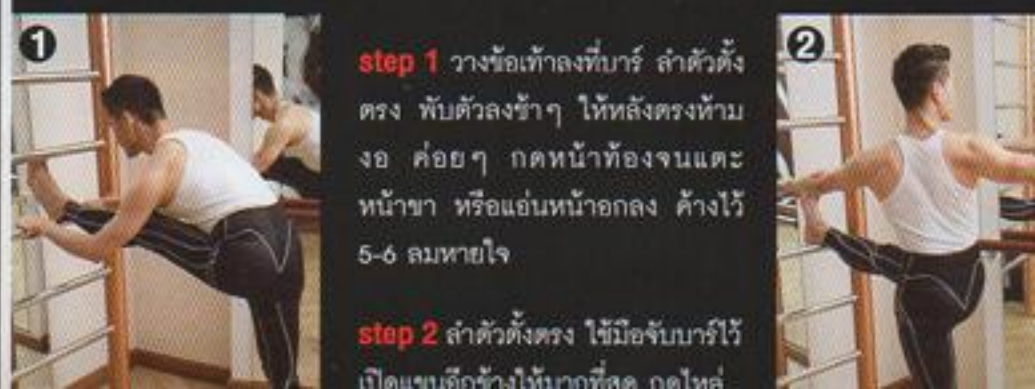
Lumbar Stabilize

อุปกรณ์ elastic band หรือยางยืด
step 1 ยืนกางขากว้างกว่าระดับไหล่ ดึง elastic band เกร็งกล้ามเนื้อที่สันเท้าลง 90 องศา
step 2 บิดลำตัวไปขวาให้สุด แล้วค้างไว้ 5-6 ลมหายใจ แล้วสลับข้างซ้าย
 ทำ 3-4 เซ็ต



Back Pain Release

(ท่านี้ช่วยบรรเทาอาการออฟฟิศซินโดรม หรือเจ็บรูดๆ ช่วยยืด คลายพังผืดที่ยึด)



step 1 วางข้อเท้าลงที่บาร์ ลำตัวตั้งตรง พับตัวลงช้าๆ ให้หลังตรงท้าวงอ ค่อยๆ กดหน้าท้องจนแตะหน้าขา หรือแอ่นหน้าอกลง ค้างไว้ 5-6 ลมหายใจ
step 2 ลำตัวตั้งตรง ใช้มือจับบาร์ไว้ เปิดแขนดึงข้างให้มากที่สุด กดไหล่

ขอขอบคุณสถานที่ และครูฝึกที่ อริยะ เวลเนส เซ็นเตอร์ โทร. 02-6777166-7
 ชั้น 2 Life Center ซีก @ House สุขุมวิท www.ariyawellness.com