

# Health Plus

@city

VOL.9 NO.110  
APRIL 2015

PERUIT  
UIT  
U

บำรุงธาตุไฟ  
ร้อน

SUMMER  
LASH!

รีไซเคิลคิ้ว  
ตริทแวร์ เก๋ๆ  
ลวยๆดูร้อน!

VE  
UR SKIN

ผิวมัน  
ง่าย เจาะลึก!  
กัดจากแดด

LEB Style

แว่นตา  
สี-ลาย  
สวย! สวมสบาย



LET'S RELAX  
ซัมเมอร์นี้มีเกาะส่วนตัวมาฝาก  
สวรรค์รออยู่แล้ว อย่าช้า!

ICE APITSADA  
*No Take!*

SUMMER  
HEALTH TIPS

Wow! โลชั่นแต่งกว่าทำเองได้  
บรรเทาผิวไหม้จากแดด

Summer  
Again

ฤดูแห่งสีสันมาเยือนแล้ว  
สาวๆ พร้อมหรือยัง?

# Deep Muscle Exercise

## เจ็บปวดหายได้ แค่หมั่นออกกำลังกายกล้ามเนื้อมัดลึก

ผ่านปีใหม่ไปสามเดือนแล้ว คนใกล้ตัวเริ่มบ่นๆ เจ็บตรงนั้นปวดตรงนี้ กล้ามเนื้ออักเสบบ้าง โดยไม่ทราบสาเหตุ จะแนะนำเอง ก็กลัวจะยิ่งไปกันใหญ่ เลยต้องพามาหา ครูให้-ส่งศักดิ์ สิริจินทรเดช ที่ Ariya Wellness Center ชั้น 2 ไลฟ์ เซ็นเตอร์, คิว เอ้าส์ ลุมพินี มีคำแนะนำดีๆ แล้วยังลงแรงสาธิตท่าต่างๆ ให้ลองทำตามด้วย

“ทุกวันนี้เราจะเข้าใจกันว่า กล้ามเนื้อมัดนอก เท่านั้นที่ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงได้ แต่ในความเป็นจริง กระดูกของเราประกอบขึ้นมาเป็นข้อๆ แต่ละข้อนั้นมีตัวเชื่อมก็คือหมอนรองกระดูก เป็นเอ็น มีตัว

ประสานกันไม่ให้การกระแทกหรือเดินลงน้ำหนักมากเกินไป กระดูกจะอยู่ได้ก็เพราะกล้ามเนื้อพุงไว้ เป็นแพ็คมัดไว้ จะเห็นว่ากล้ามเนื้อมัดลึกสำคัญมาก ถ้ามันอ่อนแรงหรือไม่สามารถที่จะทำหน้าที่ของมันได้

ก็จะทำให้กระดูกเบี้ยว มีการขัดของกระดูกได้ง่ายขึ้น นี่แหละเป็นสาเหตุของอาการปวดต่างๆ เรื้อรังไปถึงอาการหมอนรองกระดูกในอนาคตได้”

### ออกกำลังกายกล้ามเนื้อมัดลึก



ท่าที่ 1 นอนราบกับพื้น พาดขาไว้กับราวในลักษณะชันหน้า คืบคืบขึ้นในระดิมสะโพก คืบขึ้นอีกจนถึงช่วงไหล่ ค้างไว้ 10 วินาทีช่วยคลายกล้ามเนื้อส่วนหลังไปถึงคอ บ่า ไหล่ให้ผ่อนคลาย



ท่าที่ 2 วางเท้าในลักษณะตรง ยกขึ้นมาวางบนราว ค่อยๆ เหยียดมือจับที่ปลายเท้าพร้อมกับย่อเข่าลงช้าๆ ค้างไว้ 10 วินาที ยกเท้ากลับมาในลักษณะตรงเช่นเดิม แล้วสลับข้าง ทำนี้ช่วยคลายกล้ามเนื้อบริเวณสะโพก เอว ช่วงขา



ท่าที่ 3 ยืนหันหลังชิดราวในแนวตรง แหย่คมือเอื้อมจับราว ค่อยๆ ยกขาขึ้นตั้งฉาก ค้างไว้ 1 วินาที ก่อนเหยียดตรงตั้งบนฉาก ค้างไว้อีก 10 วินาที



ท่าที่ 4 นิ่งตรงปลายเท้าบนราว ค่อยๆ เอนหลังนอนในแนวราบ เข้าตั้งชันแล้วยกขึ้น ก่อนสลับข้างลงช้าๆ-วาวเร็วๆ เช็คละ: 100 ครั้ง ทำบ่อยๆ ช่วยกระชับหน้าท้องได้



ท่าที่ 5 มือสองข้างจับผ้าอัลสติก ค่อยๆ เหยียดชันเหนือศีรษะ จากนั้นค่อยๆ เหยียดลงมาข้างหลังระดับหัวไหล่ ก่อนย่อลง ค่อยๆ เขยิบตัวช้าๆ-วาว สลับกัน เช็คละ: 20 ครั้ง ทำนี้ช่วยคลายกล้ามเนื้อจากอาการออฟฟิศซินโดรมได้ดี

#### รับลด (Reebok)

ZPUMP รองเท้าวิ่งรุ่นใหม่ล่าสุด ที่มาพร้อมเทคโนโลยี PUMP เพียงกดปุ่มลมเข้าไป รองเท้าก็จะพัดกระชับกับรูปเท้าของคุณ ทำให้การวิ่งมีประสิทธิภาพมากขึ้น มาพร้อมรูปลักษณ์อันทันสมัย โดดเด่นตามสไตล์คนรุ่นใหม่ แวะลองได้ที่ช้อป Reebok ทุกสาขา (facebook.com/ReebokThailand)

