

# Liso

## STAR STYLES

ฮอลลีวูดเซเลบร่วมตีชน  
ไอเท็ม Hot Brands



10 ชิ้นต้องมี  
ใส่แล้วเป็นตาราทันที

**IPS Stem Cell :**

ถอดรหัสพันธุกรรม  
รักษาโรค

# Waking the Star in YOU

ปลุกความเป็นตาราในตัวคุณให้ลุกโชน

**พิเศษสุด!**

ร่วมลุ้นตัวชม  
กายกรรมระดับโลก  
**Cirque Du  
Soleil**

**#ToeyJarinporn**

ทรง 360 องศาแบบเตี้ย

**#HerIdols #HerDiet**

**#HerLifeRules**

**#HerHangOuts**

**Iconic Beauties**

*@ Any Age*

20-40+ สวยได้ทุกอายุแบบ  
เคนดัลล์ เจนเนอร์, คาร่า เดอเลวีญ,  
เฟาน ปิงปิง และอีกมากมาย

**Health Alert!**

เจาะลึกเรื่องไวรัส MERS  
ต้นตอแต่อย่าตื่นตูม

8.7.15

Burda

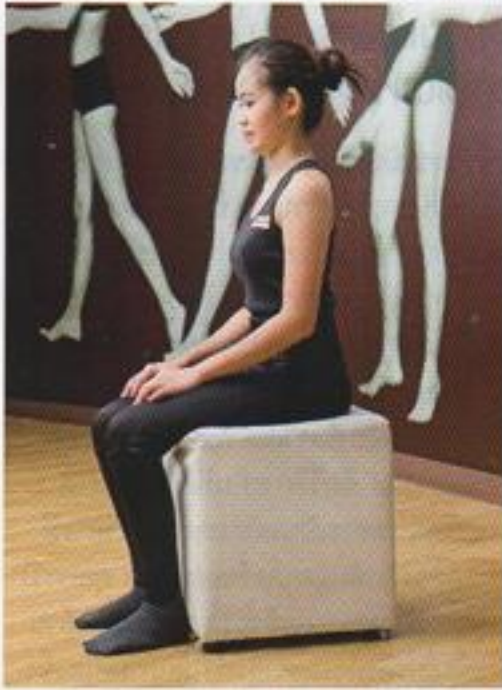


ISSN 15135039  
70.-

www.lisagun.com

# Deep Muscle Exercise for Neck

อาการปวดเมื่อยคอจากการทำงานเป็นเวลานานๆ ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย เพราะนอกจากจะทำให้กระดูกเริ่มผิดรูปจนเสียบุคลิกภาพแล้ว ปัญหาออฟฟิศซินโดรมก็จะตามมาเหมือนเงาตามตัว นักกายภาพบำบัดผู้ฝึกสอน DMX (Deep Muscle Exercise) แนะนำวิธีผ่อนคลายและบริหารกล้ามเนื้อคอที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้คุณได้



## ท่าบริหารกล้ามเนื้อสะบัก

- นั่งบนม้านั่งหรือเก้าอี้แล้วเหยียดแขนไปด้านข้างลำตัว กระดกข้อมือให้ตรง
- ดึงสะบักเข้าหากัน เหยียดขึ้น ค้างไว้สัก 2 ลมหายใจแล้วค่อยคลายท่า และทำประมาณ 5 ครั้ง
- ทำนี้สามารถใช้บริหารระหว่างวันทำงานเพื่อผ่อนคลาย



## เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคอและกล้ามเนื้อสะบัก

- เริ่มต้นในท่านั่ง เหยียดขาตรงไปข้างหน้า แยกเท้าห่างกัน กระดกปลายเท้าเข้าหาตัว ยึดหลังให้ตรง
- จับปลายอิลาสติกแบนด์ขึ้นเหนือศีรษะในลักษณะแขนตั้งฉาก แล้วจึงค่อยๆ ดึงลงช้าๆ จับความรู้สึกที่สะบักที่ถูกดึงเข้าหากันแล้วยกแขนขึ้นในท่าแขนตั้งฉาก ดึงขึ้น-ลง 10 ครั้ง

## The Professional



กาญจนา สุระเสน  
นักกายภาพบำบัด  
ผู้ฝึกสอน DMX  
(Deep Muscle  
Exercise)

สอนทุก :  
Ariya Wellness Center,  
ชั้น 2 Life Center Q. House  
Lumpini  
www.ariyawellness.com  
Tns. 0-2677-7166-7



## ท่าบริหารกล้ามเนื้อคอและไหล่ด้วยอิลาสติกแบนด์

- ยืนตรง มือทั้งสองจับปลายอิลาสติกแบนด์ทั้งสองข้างไว้ และใช้เท้าเหยียบอิลาสติกไว้ ออกแรงดึงอิลาสติกออกจากกัน
- แขนงอออก เกร็งกล้ามเนื้ออก (ไม่แอ่นหลัง) จากนั้น ออกแรงดึงอิลาสติกให้บ่าลู่ลง แล้วเอียงคอไปด้านขวา ก่อน ค้างไว้ 2 ลมหายใจ แล้วค่อยสลับมาทำกับด้านซ้าย ทำข้างละ 5 ครั้ง

### NOTE:

หากกล้ามเนื้อคอไม่แข็งแรงจะส่งผลให้ปวดเมื่อยก้นคอ และอาจปวดร้าวถึงกระดูกคอไปจนถึงศีรษะ รวมถึงส่งผลให้หลังค่อมไม่สง่างาม การสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อซึ่งเป็นฐานบริเวณกระดูกคอ จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดเมื่อยคอจากการใช้างกาฯหนักๆ รวมถึงป้องกันไม่ให้เกิดกระดูกคอเสื่อมเร็วได้