

Lisa

Click Now!
Lisaguru.com
ฮอตจริง

START YOUR
Business@Home

30 ไอเดีย ปรับโฉมบ้าน
เป็นออฟฟิศเก๋ๆ

TRUE STORIES!

4 ทาราสาวแซ่ดเคล็ดลับ
ทำธุรกิจให้ทะลุเป้า

New Nune!
ทางเอกธำมาแรงใน
'เพื่อนรักเพื่อนริษยา'

Hormones Alert :
ฮอร์โมนพุ่งก็พุ่งใหญ่ได้!

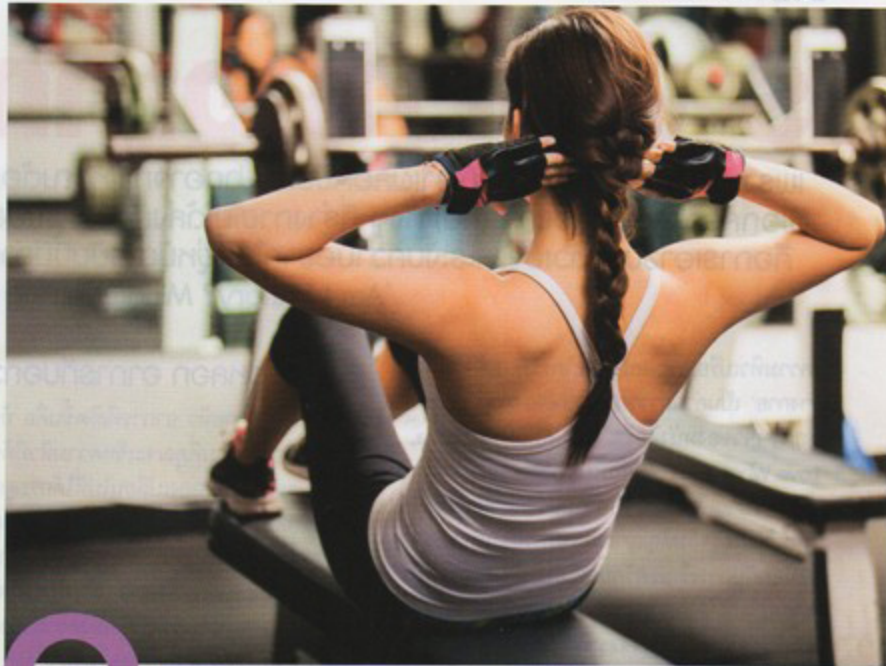
A Perfect Smile
ยิ้มสวยแบบนี้
เป็นใครก็อยากคบ

Be Brave, Control Your Life Today!

เตรียมใจให้พร้อม แล้วมาลุยงานกันเลย



Chat Here
f i t



Q กังๆ ที่เข้ายิมและฝึกเวทเทรนนิ่งจนมีกล้ามเนื้อ แต่ทำไมยังเหมือนว่าแขนไม่มีกำลังเลยคะ

A "อันที่จริงแล้วร่างกายเรามีกล้ามเนื้ออยู่ 7-8 ชั้น แต่คนส่วนใหญ่มักจะเข้ายิมเพื่อบริหารกล้ามเนื้อมัดนอกให้เป็นกล้ามเนื้อที่สวยงามเท่านั้น ตรงกันข้ามถ้ากล้ามเนื้อมัดลึกซึ่งเป็นตัวซึ่งให้กระดูกของร่างกายเราอยู่ในแนวที่ถูกต้องไม่แข็งแรง ก็จะทำให้การออกกำลังกายแบบอื่นๆ เกิดผลเสียตามมาได้ เช่น เกิดอาการบาดเจ็บ หรือที่เรา มักจะได้ยินบางคนพูดว่าเล่นเวทหนักๆ แล้วรู้สึกปวดคอหรือรู้สึกปวดเสียวร้าวลงแขน เป็นต้น เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าคนคนนั้นสร้างแค่กล้ามเนื้อมัดนอกอย่างเดียว ขณะที่กล้ามเนื้อ มัดลึกที่เป็นตัวพยุงหรืออุ้มกระดูกไม่ได้ถูกสร้างเลย ปัจจุบันมีการออกกำลังกายให้ความสำคัญ กับการสร้างกล้ามเนื้อมัดลึก เรียกว่า 'Deep Muscle Exercise' ซึ่งถือว่าเป็นพื้นฐานสำคัญของการ Exercise ทั้งหมด โดยพื้นฐานอยู่ที่การสร้างกล้ามเนื้อมัดลึกให้แข็งแรงและมั่นคง เนื่องจาก กล้ามเนื้อเหล่านี้จะทำงานตลอดเวลาเมื่อร่างกายของเราตั้งชันกับพื้นโลก นั่นคือทำหน้าที่พยุง ข้อต่อและกระดูกสันหลังเอาไว้ รวมถึงเป็นส่วนที่ทำให้การไหลเวียนโลหิตของ เส้นประสาทที่อยู่รอบๆ กระดูกทำงานได้ดีด้วย เพราะฉะนั้นกล้ามเนื้อ มัดลึกจึงสำคัญมาก หากไม่ได้รับการดูแลก็อาจจะเกิดผลเสียตามมาได้"

เพ็ญพิชชากร แลนคำ
ผู้อำนวยการสถาบันบริหารโครงสร้างร่างกายอริยะ
ไลฟ์เซ็นเตอร์ ชั้น 2 อาคารคิวเฮ้าส์ ลุมพินี
นักกายภาพบำบัด

