

Lisa

Click Now!
 Lisaguru.com
 ดูคลิปเด็ดๆ
 จาก 17 มหา'ลัย
 ใน Lisa's Digital
 Search

It's **VACATION** Time

- * ลุยหลากหลายเส้นทาง
 การท่องเที่ยวเชิงเกษตร
- * ทริปสุดคูลของเหล่าซูเปอร์สตาร์

Fashionista On-the-Go

ไปทะเล แอ่วเหนือ
 เดินป่า หรือลุยต่างแดน
 อย่าลืมเดรสที่คัดต้องมา

Read Now!

คู่มือปั่นปอดทักซ์ เตรียมไป
 Bike for Dad

HAVE A WONDERFUL TRIP!!

หยุดเรื่องวุ่นวายใจเอาไว้ก่อน แล้วหาเวลาไปพักผ่อนกัน

COOL CRIS

เอาหัวเป็นประกัน
 ไม่มีสคริปต์ใน
 'The Face Thailand'

Holiday's Beauty Gift Guide

ไอเดียของขวัญ
 โดนใจช่วงปลายปี

Red Meat Alert!

กินเนื้อแดงเสี่ยงมะเร็ง
 จริงหรือ?

25.11.15

Burda

ISSN 15136039
 9 781513 603900

70.-

www.lisaguru.com

Chat Here

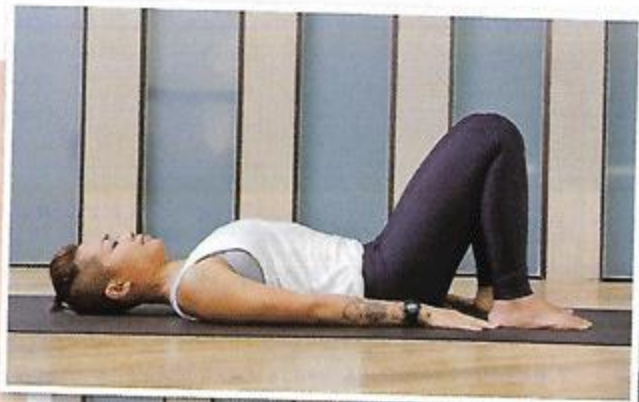


Best Yoga Poses FOR BIKERS

ทุกวันนี้สาวๆ หลายคนหันมาปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพกันมากขึ้น นอกจากเรื่องความปลอดภัยบนท้องถนนแล้ว เราอยากให้คุณให้ความสำคัญกับความปลอดภัยของกล้ามเนื้อด้วย ดังนั้น ก่อนและหลังปั่นจึงควรอบอุ่นร่างกายและคลายกล้ามเนื้อเสมอ ซึ่งครุโยคะมีคำแนะนำดีๆ มาฝากกัน

ยืดหลังด้วยท่า Standing Forward Bend

- ยืนเท้าชิดกัน มือทั้งสองข้างประสานกันไว้ด้านหลัง
- หายใจเข้า ยืดหน้าอกขึ้น จังหวะหายใจออกค่อยๆ พับตัวลงไปหาหน้าขา โดยงอเข่าเล็กน้อยเพื่อให้หลังขาตั้งขึ้น หลังเหยียดได้มากขึ้น มือออกห่างสะโพกมากขึ้น (เท่าที่ทำได้)
- ทำต่อเนื่องในจังหวะหายใจเข้าอีกครั้ง ค่อยๆ ยืดตัวมากขึ้น หายใจออกพับตัวลงไปหาหน้าขาให้ได้มากขึ้น มือข้ามศีรษะไปให้ได้มากขึ้น ค้างไว้ 5-10 ลมหายใจ
- ใช้เป็นท่าวอร์มอัพก่อนปั่นและคลายตัวหลังปั่นได้ จะช่วยยืดหลังและหัวไหล่



ยืดหลังและไหล่ด้วยท่า Bridge Pose

- นอนหงาย ชันเข่าทั้งสองข้าง แยกเท้าออกจากกันเท่ากับ ความกว้างของสะโพก ปลายเท้าขนานกัน เช้าแยกเท่ากับ ความกว้างสะโพก วางมือทั้งสองข้างลำตัว
- หายใจเข้า ยกสะโพกขึ้น ค่อยๆ ยกหลังส่วนล่าง หลังส่วนกลาง และหลังส่วนบนขึ้นให้ลำตัวอยู่ในแนวตรง หากสามารถทำต่อได้ ให้ประสานมือทั้งสองข้างวางหลังสะโพก
- ทำต่อเนื่องขณะที่ยังอยู่ในท่า ในจังหวะหายใจออก ยืดก้นกลับไป ข้างหน้าเพื่อยืดหลัง ค้างไว้ 5-10 ลมหายใจ
- ใช้เป็นท่าคลายตัวหลังปั่นเสร็จจะดีต่อการผ่อนคลายหลัง และไหล่จากการก้มตัวปั่น



ยืดต้นขาด้านหลังด้วยท่า Low Lunge

- เริ่มต้นในท่าคุกเข่า วางมือทั้งสองข้างเท้าระยะเข้า
- ก้าวขาขวาไปข้างหน้าวางระหว่างฝ่ามือ ดึงเข่าขึ้นไม่ให้ล้ำปลายเท้าไปข้างหน้า ส่วนขาซ้ายเดินเท้าไปด้านหลังแล้วเหยียดออก
- หายใจเข้า ยืดอกขึ้น หากรู้สึกตึงให้วางมือที่พื้นหรือบล็อก หากยืดหยุ่นพอให้วางมือที่เข่า หรือยืดแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ หายใจออก ทั้งสะโพกลง จะรู้สึกยืดที่ต้นขาด้านหลังมากขึ้น ค้างไว้ 5-10 ลมหายใจ แล้วค่อยสลับข้าง
- ใช้เป็นท่าคลายตัวหลังปั่นเสร็จจะดีต่อกล้ามเนื้อขา

The Professional



วรสพร
ไพชญุสุทธิ
(ครูโยคะ)
Yoga Instructor

สอนคุณ : lullaby Yoga
ชั้น 1 โคลิเซ็นเตอร์
(อาคารวีวฮาศ์ ศูนย์)
www.lullaby-yoga.com
Ins. 0-2677-7470-1