

Liso

Click Now!
ดูคลิปปกัลล็ดลั้บ
จัดปาร์ตี้กุ้ลๆ ได้ใน
lisaguru.com

it's time to celebrate!

ทริคจัดปาร์ตี้
ในบ้านให้มันหยด



ร้านแวงเอาต์สตุอ์ป

THE MOST
POPULAR
THEME
DRESSES

ลุ่มปาร์ตี้ซุดไทนคูลลุด

makeup
to look fab

แต่งหน้าไปงานตามคนตัง
คราวนี้คุณเกิดเน

YAYAYING
in LOVE !?

เปิดใจรักเด็ก
อยากรมีลูกมาก

Health
Alert!

โรคไต ภัยเข้บ
ของสาวออฟฟิศ
สังเกตตัวเองด่วน

HER BIG MOVE

ตามติดชีวิตพิธีกรสาว
กลายเป็นดารา
ใน Club Friday

9.12.15



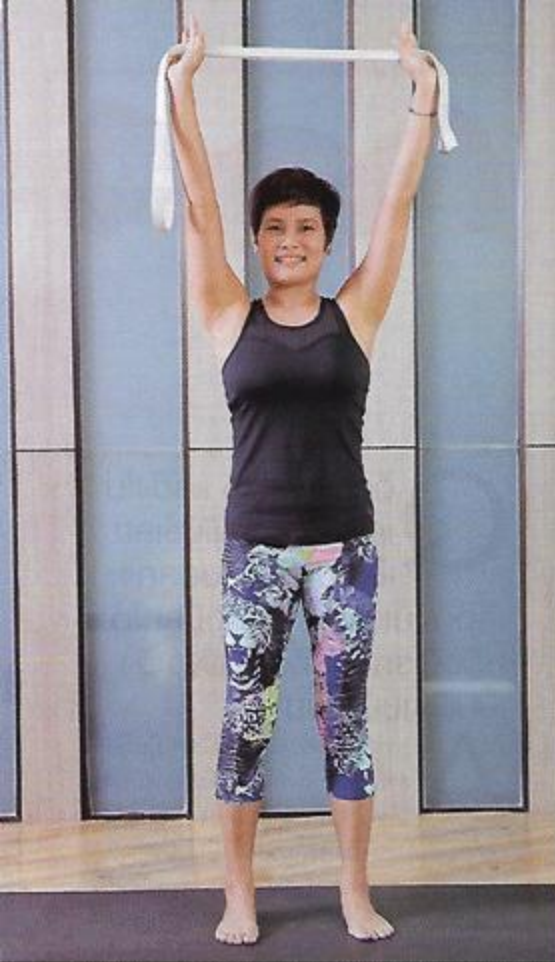
www.lisaguru.com

What Here
f i t

WARM UP

Before Drive

กอล์ฟเป็นกีฬาอีกประเภทที่ผู้หญิงยุคใหม่ให้ความสนใจ เพราะนอกจากจะทำกายแล้ว หลายครั้งยังเป็นเวทียอดนิยมของผู้บริหารระดับสูงในแวดวงการทำงานอีกด้วย แต่ก่อนจะออกไปวาดลวดลายวงสวิง เราอยากให้คุณเตรียมความพร้อมของร่างกายให้ดี และผ่อนคลายร่างกายหลังจากออกรอบทุกครั้งด้วย



ยืดข้างลำตัวด้วยท่า

Standing Side Stretching

- ยืนแยกเท้าห่างเท่าช่วงสะโพก พึงระลึกว่ายืนตัวตรงให้กระดูกกับกบซึ้งพื้น มือทั้งสองข้างจับผ้าหรือไม้กอล์ฟ ยกขึ้นเหนือศีรษะ แยกมือห่างเท่าช่วงไหล่ กดเท้าทั้งสองข้างให้แน่น
- หายใจเข้ายืดตัว หายใจออกเอนตัวไปทางขวา โดยหมุนไหล่ซ้าย และหน้าอกเปิดขึ้น กดเท้าซ้ายให้แน่น ค้างไว้ 5 ลมหายใจ ในจังหวะหายใจเข้า ดึงตัวกลับมาตรงกลาง หายใจออก เอนไปทางซ้าย ค้างไว้ 5 ลมหายใจ จังหวะหายใจเข้าดึงตัวกลับมาตรงกลางอีกครั้ง
- ก่อนออกรอบสามารถจับไม้กอล์ฟในที่นี้ และยืดสี่ข้างลำตัวตามทำได้



ยืดหยุ่นลำตัวด้วยท่า Standing Twist

- ยืนแยกเท้าห่างกันประมาณ 3 ฟุต มือจับที่เอว
- หายใจเข้ายืดตัวขึ้น กดเท้าให้แน่น หายใจออกก้มตัวลงไปด้านหน้า ให้ลำตัวขนานกับพื้น หากรู้สึกหลังขาตึงให้ย่อเข่า จากนั้น ปลดปล่อยขาจากเอววางลงพื้นระหว่างเท้าทั้งสองข้าง (ถ้าวางไม่ถึงพื้นให้วางที่บล็อก) ตามรูป 1
- หายใจเข้ายืดตัวไปข้างหน้า ในจังหวะหายใจออก บิดลำตัวไปทางซ้าย แล้วยกมือซ้ายขึ้นไปบนเพดาน พยายามอย่าให้หลังแอ่น (ตามรูป 2) ค้างไว้ 5 ลมหายใจ จากนั้น จึงกลับมาตรงกลาง และสลับทำอีกข้าง
- เป็นท่าออร์มอ์ที่ติดต้องสวิง



ผ่อนคลายหลังล่างด้วยท่า Sitting Twist

- นั่งบนเก้าอี้โดยหันข้างของลำตัวให้หนัก เก้าอี้ เข่าชิดตรงไปข้างหน้า
- ใช้มือขวาเอื้อมมาจับที่ด้านซ้ายของพนักเก้าอี้ มือซ้ายจับด้านขวา หายใจเข้ายืดตัวขึ้น โดยที่ไหล่ไม่ยก แรมวท้อง หายใจออก ให้รู้สึกว่ามีดจากล่างขึ้นบน เริ่มจากเอว ซี่โครง หน้าอก ไหล่ แล้วหันศีรษะไปมองทางด้านหลัง (เข่ายังคงชี้ไปด้านหน้า) ค้างไว้ 5 ลมหายใจ แล้วค่อยสลับข้าง
- ใช้เป็นท่าคลายความหลังออกรอบเสร็จ ช่วยคลายหลังล่างจากการทำวงสวิงได้ดี

The Professional



ณัฐภัทร์
ประริศมินทร์
(ครูผู้สอน)
Yoga Instructor

ขอบคุณ : Lullaby Yoga
ชั้น 1 โทพีเซ็นเตอร์ อาคารคิวเวิลด์ ลุมพินี
www.lullaby-yoga.com โทร. 0-2677-7470-1