

เกร็ดเล็ก-เกร็ดน้อย

วิธีแก้อาการปวดคอ

ผู้ที่ต้องนั่งทำงานหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน คุณอาจเสี่ยงต่อปัญหาปวดเมื่อยกล้ามเนื้อทรวงอก ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อใหญ่ที่แผ่ปกคลุมต้นคอด้านหลัง หัวไหล่ และหลังช่วงบน ข้อมูลจากงานวิจัยล่าสุดพบว่า การออกกำลังกายง่ายๆ วิธีต่อไปนี้สามารถรักษาอาการดังกล่าวได้ผล ช่วยบรรเทาอาการให้ผู้หญิงที่มีปัญหาปวดตึงบริเวณหัวไหล่และต้นคอได้กว่าร้อยละ 50

การบริหาร แต่ละท่าให้ทำสามชุด ชุดละ 12 ครั้ง ค่อยๆ เพิ่มน้ำหนักตามความแข็งแรงของคุณ

1. ท่ายกไหล่
ยืนตรง ถือดัมเบลล์น้ำหนักข้างละ 15 ถึง 25 ปอนด์ ยกหัวไหล่ขึ้นตรงเข้าหาตั้งหู สลับกับยกลงช้าๆ





1

2. ท่ายกแขนข้างเดียว พักเข่าขวา และวางมือบนเก้าอี้ราบ แขนซ้ายยกดัมเบลล์น้ำหนักขนาด 12 ถึง 20 ปอนด์ ยกขึ้นตามแนวตั้งจนถึงระดับหน้าอก และยกลงช้าๆ ทำสลับอีกข้าง

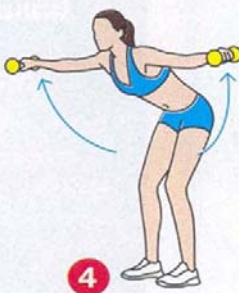



3. ท่ายกแขนคู่ ถือดัมเบลล์น้ำหนักข้างละสี่ถึงสิบปอนด์ ยกขึ้นตรงถึงระดับกลางอก ใ้ดัมเบลล์อยู่ใกล้ลำตัวตลอดเวลา ยกลงช้าๆ




3

4. ท่ากางปีก ถือดัมเบลล์น้ำหนักข้างละสองถึงห้าปอนด์ ก้มตัวไปด้านหน้า 45 องศา งอข้อศอกเล็กน้อย กางแขนพร้อมกัดยกดัมเบลล์ขึ้นถึงระดับหัวไหล่ ยกลงช้าๆ

4

5. ท่ากางแขน ถือดัมเบลล์น้ำหนักข้างละห้าถึงแปดปอนด์ แขนเหยียดตรง และงอข้อศอกเล็กน้อย กางแขนยกดัมเบลล์กระทันหัน ทั้งสองข้างขนานกับพื้น ยกลงช้าๆ




5