



10 เหตุผลสำคัญ...

ที่เราจำเป็นต้องยืดเส้นยืดสาย!

1. ช่วยลดความตึงเครียด (การเกร็งตัว ปวดเมื่อย และอึกเสบ) ของกล้ามเนื้อและทำให้ร่างกายผ่อนคลายได้
2. ช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานสัมพันธ์กัน ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวได้สบาย ผ่อนคลาย และคล่องตัวขึ้น
3. ช่วยให้การทรงตัวของคุณดีขึ้น
4. ช่วยให้กล้ามเนื้อและข้อต่อสามารถขยับ เคลื่อนไหว และทำงานได้อย่างเต็มที่มากขึ้น

5. ช่วยป้องกันการเกิดการบาดเจ็บของข้อต่อและกล้ามเนื้อได้ เช่น กล้ามเนื้อฉีกขาด เกร็งตัว หรือเคล็ดขัดยอก เป็นต้น

6. ช่วยพัฒนาและเสริมสร้างการรับรู้ของร่างกาย จากการศึกษาได้ยัดหลายๆ ส่วนของร่างกาย จะทำให้คุณจะมีสมาธิและมีการตอบสนองที่ดีจากร่างกาย

7. ช่วยให้ระบบหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวมของคุณและยังจะทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันจากโรคต่างๆ ได้

8. ช่วยให้กล้ามเนื้อมีการฟื้นฟูสภาพได้อย่างรวดเร็ว

9. ช่วยให้สมองผ่อนคลาย บรรเทาอาการเครียด และทำให้มีความรู้สึกดี

10. ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงสมบูรณ์ (กล้ามเนื้อเฟิร์ม) ช่วยให้ระบบเผาผลาญอาหารของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น และส่งผลให้สามารถรักษารูปร่างให้ผอมเพรียวบางได้ง่าย

.....
<http://www.expernetbooks.com>