

BIKE STYLE

Any Bike and Lifestyle

Be
PEERAPAT
Bike Lover



FREE COPY

Vol. 01

>>Contributors



Tippy R.

นักเขียนอิสระที่มีผลงานในนิตยสารชั้นนำ และเขียนได้หลายแนว โดยเฉพาะเรื่องไลฟ์สไตล์ เพราะชื่นชอบการเดินทางเป็นชีวิตจิตใจ จักรยานเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ทำให้ได้ทั้งสุขภาพและการเดินทาง / Bike Trip



Alisa Rujirawat

นักเขียนอิสระสาวที่มีผลงานมากมายในนิตยสารหลายเล่ม เธอเขียนได้หลายแนวทั้งแบบเบาๆ ว่าด้วยเรื่องกิน เที่ยว ความงาม และเคยกระแทกโหล่คนดังมากมาย เช่นเดียวกับในเล่มนี้ เธอสัมภาษณ์พระพัฒน์เรื่องจากปากกับจักรยานของคนดัง / Cover Story



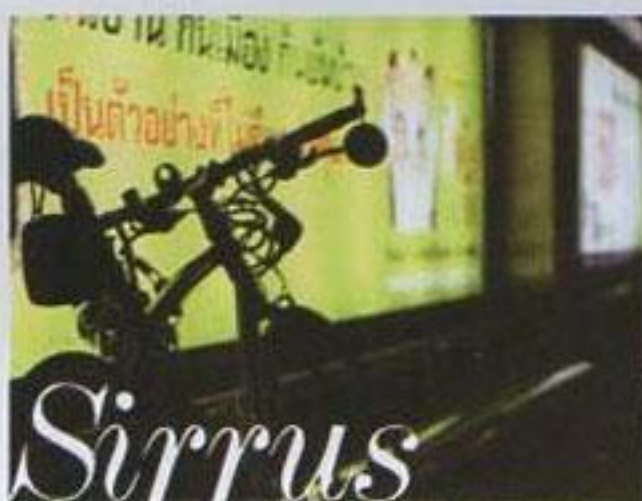
Weranukul

นักร้องเสียงคุณภาพ นักจัดรายการวิทยุ พิธีกร และอีกสถานะหนึ่งคือ เป็นนักปั่นที่อึดย่นกว่าปั่นเพื่อออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรง แล้วยังได้ช่วยโลกลดมลพิษ ประหยัดเวลาเพราะไปไหนก็ได้ไม่ต้องเจอรถติด / Bike Story



พศ.นพ.ภาวิธ วงศ์แพทย

คุณหมอเป็นแพทย์ผู้ชำนาญการ DBC Spine Clinic & Gym ที่ไลฟ์เซ็นเตอร์ ซึ่งมีความเชี่ยวชาญด้านกระดูกและข้อ จะมาตอบคำถาม พร้อมแนะนำสำหรับคนออกกำลังกายและเพื่อนนักปั่น พร้อมไขข้อข้องใจทุกปัญหาเรื่องสุขภาพ / Health



Sirrus

หนุ่มนักปั่นที่สนุกกับการปั่นจักรยานเป็นชีวิตจิตใจ ปั่นมานานหลายปีก่อนที่กระแสจักรยานจะฮิต เวลาว่างสุดโปรดคือปั่นไปหาของอร่อยๆ ชิม ตระเวนมาแล้วทุกตรอก ซอกซอยมีบล็อกร้านอร่อยเป็นของตัวเอง www.2wheels.blog.com ร้านไหนใครบอกอร่อยต้องไปพิสูจน์ / Trip & Taste

Beat The Traffic To Deliver

หนึ่งเดียวในกรุงเทพฯ รับ/ส่งเอกสาร, พัสดุด้วยจักรยาน

We Are
Bike Messenger
Professional Service



Bikexenger Co.,Ltd. Call: 08-6994-1301 8 AM.-5 PM.



ควรวอร์มอัพก่อนปั่นจักรยานยังไบบ้าง

วิธีวอร์มอัพ ร่างกาย ทางจักรยาน ไม่ต่างจากกีฬาทั่วไปเท่าไรครับ การยืดเหยียดควรเน้นที่กล้ามเนื้อหน้าขา quadriceps และกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง เพราะจะมี stress มากกว่าส่วนอื่นๆ ซึ่งการป้องกันการบาดเจ็บ นอกจากการอุ่นเครื่องแล้ว ยังต้องปรับตำแหน่งการนั่งให้เหมาะสมด้วย แม้แต่จักรยานอยู่กับที่ก็ทำให้เกิดอาการปวดหลังได้ โดยเฉพาะในคนที่เคยมีอาการปวดมาก่อน หลักการสำคัญ คือ ต้องอย่าให้มีการงอเอว ในท่าก้มตัวไปข้างหน้ามากเกินไป และ ระดับความสูงของอานขึ้นควรพอดี จะไม่ทำให้เกิดการเบี่ยงสะเอวไปมามากนักในระหว่างการถีบ ถ้าใครที่มีปัญหาปวดคออาจมีอาการกำเริบหากถีบในท่าก้มตัวต่ำและต้องเหยียดคอขึ้นนานๆ ดังนั้น ก็ควรระวังในจุดนี้เช่นกัน

DISCOVERY

Fit & Health

ผศ.นพ.ภาวิศ วรงค์แพทย์

แพทย์ผู้อำนวยการ DBC Spine Clinic & Gym
ชั้น 2 โลตัสเซ็นเตอร์ (คิวเฮาส์ ลุมพินี)



ระหว่างออกกำลังกายอยู่แล้ว เป็นตะคริวควรทำไง

ตะคริว คือการที่กล้ามเนื้อเกร็งตัวแล้ว ไม่ยอมคลายออก หากเกร็งตัวจนเกินไป ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว เช่น ตะคริวที่น่อง ควรทำท่าเหยียดขาให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้

มาทางหลังเท้า บ้างหากมีลมช่วยผลักทาง

ฝ่าเท้าขึ้นมา หรือมีการใช้สายหรือผ้ายาวๆ

คล้องใต้ฝ่าเท้าแล้วใช้แรงมือดึงขึ้น ก็จะได้ผลเร็วขึ้น

แต่หากเป็นตะคริว กล้ามเนื้อ หน้าขา ก็ต้องทำท่า งอเข่า พร้อมกับเหยียดสะโพกตรง ซึ่งก็คือทำขึ้น ยืดกล้ามเนื้อหน้าขา ที่น่อง ใช้ทั้งประจําวันและครั้ง สำหรับทำบิดเหยียดกล้ามเนื้อและเทคนิคที่มากกว่านี้ อาจดูได้ที่ Facebook และ youtube page ของคลินิกเราครับ DBC Spine Clinic & Gym Bangkok คลินิกเฉพาะทาง เวชศาสตร์ฟื้นฟูสำหรับผู้ป่วย

YouTube: www.youtube.com/user/spineclinic

Facebook: <https://www.facebook.com/dbcspineclinic>

กายบริการรักษาอาการปวด จะมีมากขึ้นใหม่เป็นประจำ

หากต้องการสอบถามหรือแสดงความคิดเห็น กรุณา e-mail :

spine.clinic@yahoo.com หรือ โทร. 02-677-7255

อยากปั่น แต่กลัวดำ ต้องทำไง?

ปัญหานี้เป็นสิ่งที่ค้างคาใจนักปั่นมือใหม่ โดยเฉพาะสาวๆ หรือ หนุ่มๆ เชื้อสายอง แต่ถ้อยากออกกำลังกายกลางแจ้งจักรยานที่มองไปไหนมาไหน เค้าก็อึดใจกับทั้งเมือง ต้องไม่แคร์แสงแดดสิ้อ ก่อนปั่นเราก็ควรเลือกครีมกันแดดมาทาไว้ให้อุ่นใจก่อน เลือกชนิดที่มีค่าป้องกันแสงอยู่ที่ SPF 50PA++ ขึ้นไป หากหมวกที่คิดคลุมหน้าได้ด้วยมาป้องกันแสงแดดอีกชั้นหนึ่ง แล้วควรทาทั้งใบหน้าและตามแขน ตามขา ด้วย ส่วนของแขนยังสามารถหาถุงแขนมาสวมทับเป็นการช่วยป้องกันแสงแดดได้อีกทางหรือกางเกงที่เลือกเป็นกางเกงขายาว เพราะช่วงขาตั้งแต่ต้นถึงเท้าอาจจะกลายเป็นสีปอกก็ หากคุณไม่มีมาตรการป้องกันแดดเสียเลย และระหว่างการปั่น (ทางไกล) จักรยาน ที่ใช้เวลานานเกิน 3 ชั่วโมง อาจจะแฉะพักทาครีมซ้ำอีกสักรอบ ก็จะช่วยให้ผิวของคุณปลอดภัยไม่แสบร้อนหลังโดนแดดเป็นเวลานานด้วย



คนที่มีเท้าสองข้างไม่เท่ากัน มีผลต่อการออกกำลังกายไหม

หากความยาวของเท้า ต่างกันเกิน 2 ซม. เช่น กรณีนี้ข้างซ้าย ขาดหายไป อาจมีผลกระทบต่อกริ่งและเดิน ทำให้ไม่สามารถดึงแรงจากเท้าได้เท่าปกติ กล้ามเนื้อสะโพกและก้น (gluteus maximus and gluteus medius muscles) จะต้องทำงานเกินปกติ เพื่อชดเชยทดแทนกัน อาจทำให้ปวดเมื่อย บาดเจ็บกล้ามเนื้อได้ แต่ในกรณีการถีบจักรยาน น่าจะมีผลกระทบที่ต่ำกว่าหรือไม่น่าจะทำให้เป็นอุปสรรคครับ

