

หนังสือแนะนำ ประจำสัปดาห์



หอสมุดกลางขอแนะนำหนังสือใหม่หมวดหมู่
"การยืดเส้นยืดสาย"
#พร้อมให้บริการยืมแล้ววันนี้!!



613.718 ท411ย 2564

หนังสือ "ยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้ถูกต้อง หยุดอาการปวดคอ-หลัง-ไหล่" เล่มนี้ เขียนโดย Hitoshi Takei ; กิ่งดาว ไตรยสุนันท์, แพล และ YAB, วาดภาพประกอบ ได้อธิบายกลไกการทำงานของพังผืดและกล้ามเนื้อไว้อย่างละเอียด ชี้ให้เราเห็นว่าพฤติกรรมใดคือแหล่งบ่มเพาะการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ และแสดงให้เห็นว่าปลายทางของอาการปวดเมื่อยนั้นเป็นอย่างไร

หากเราปล่อยปละละเลย ความรู้ที่รวบรวมอยู่ใน หนังสือเล่มนี้จะทำให้ผู้อ่านประเมินอาการของตนเองได้แม่นยำขึ้น และรู้วิธีทำท่าบริหารที่ช่วยให้อาการปวดเมื่อยทุเลาลง ตลอดจนตระหนักถึงความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เพื่อป้องกันโรคระบบกล้ามเนื้อและกระดูกอย่างถาวร มาเรียนรู้วิธีคลายพังผืดและยืดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง เพื่อแก้ไขความผิดปกติของร่างกายให้ถูกต้อง



ติดตามการประชาสัมพันธ์หนังสือแนะนำได้ที่...



<https://arc.nstru.ac.th/>



<https://www.facebook.com/arc.nstru>



สามารถติดต่อขอยืมได้ที่ หอสมุดกลาง
สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

จัดทำโดย



นางจันทน์ ฤทธิศรี

ฝ่ายงานพัฒนาทรัพยากรสารสนเทศ