

ปฏิบัติการกู้คืนความเฟิร์มให้...หน้าท้อง..!!!

นำเสนอเมื่อ : 15 พ.ค. 2552

ปฏิบัติการคืนความเฟิร์มให้หน้าท้อง.....

หน้าสวยๆ ถ้าห่วงป่องๆ..ก็จงจบข่าว
แต่เราก็สามารถสวยได้ถ้าเราวมปฏิบัติกรกตึนความเฟิร์มของเรา...แอ่น...แอ่น..แอ่น.....



x 1. ทำ AB CURL WTH TOWEL

- นอนหงายกับพื้น สูดผาขนหนูผืนรองสะโพกไว้ ยกเข่าตั้งขึ้น สองมือจับผาขนหนูแล้วเกร็งหน้าท้อง
- ค่อยๆ งอตัวขึ้นให้อยู่ในระดับหน้าอก เกร็งหน้าท้องค้างไว้ นับ 1-15 แล้วค่อยๆ นอนราบลงตามเดิม

x 2. ทำ AB CURL WITH SINGLE LEG DROP

ทำนี้จะทำให้หน้าท้องส่วนล่างกระชับและแบนราบ แต่ค่อนข้างจะทำอยาก แรกๆ จึงอาจจะทำประมาณ3-5 ครั้งก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มจนครบ 12 ครั้ง

- นอนหงายราบกับพื้น งอเข่าขึ้น ค่อยๆ ยกสองขาขึ้นพร้อมๆ กับจุนเข่าอยู่เหนือสะโพกตั้งฉากกับพื้น
- ไขสองมือรองศีรษะไว้ เกร็งหน้าท้องแล้วค่อยๆ ยกศีรษะขึ้นจากพื้นให้สูงที่สุดที่จะทำได้

โดยเท้ายังงออยู่ในท่าเดิม

- ค่อยๆ ลดขาขวาทิ้งลงจนราบกับพื้น แล้วปล่อยขาซ้ายตามลงมา

เมื่อทำได้ชำนาญแล้วควรกดไหล่ให้แนบกับพื้นตลอดเวลา เพื่อให้ได้ใช้กำลังที่หน้าท้องมากขึ้น

x 3. ทำ BRIDGE WITH POINT

ทำนี้จะทำให้เส้นเอ็นบริเวณหน้าท้องผ่อนคลายและกระชับ ทั่วเป็นประจำหน้าท้องจะแบนราบและเฟิร์มสมใจ

- นอนหงายเหมือนเดิม งอเข่าขึ้น ยกปลายเท้าลอยจากพื้นแล้วเกร็งหน้าท้องไว้
- ค่อยๆ ยกแผ่นหลังขึ้นช้าๆ ให้ออกจากพื้น งอเข่าให้สูงที่สุดที่จะทำได้ โดยยังเกร็งหน้าท้องไว้ตลอดเวลา
- จากนั้นเหยียดขาข้างหนึ่งออกไปข้างหน้าจนสุด เข่าชิดกันและเกร็งหน้าท้องเอาไว้
- ยกเข่าข้างเดิมขึ้นไปหาเข่าตัวอื่น ปล่อยให้ปลายเท้าชี้ตั้งตรง แล้วค่อยๆ

ลดขาและร่างกายท่อนบนลงสู่พื้นโดยใช้หน้าท้องควบคุมการเคลื่อนไหว จากนั้นทำเหมือนเดิมแต่สลับขาอีกข้างหนึ่ง

