10 ท่ากระชับสัดส่วนสวย

นำเสนอเมื่อ : 5 ส.ค. 2552

หากไม่ยืดเส้น ยืดสาย ขยับแขนขากันบ้าง ระวังสัดส่วนจะไม่กระชับดั่งใจ

สาว ๆ วัยทำงานที่รู้สึกว่าตัวเองคือมนุษย์เงินเดือน ต่างก็ทุ่มเทเวลาให้กับการทำงาน หลังเลิกงานก็ตรงกลับบ้าน และเลือกที่จะดูแลตนเองเพียงแค่ควบคุมอาหารการกิน ดูแลผิวพรรณ และนอนหลับพักผ่อน เพราะหลายคนรู้สึกเหนื่อยเกินกว่าจะไปออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ

และอาจจะต้องทนเมื่อยล้ากล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เพราะฉะนั้น ลองหันมาออกกำลังกายในท่าง่าย ๆ ทำได้ที่บ้านทั้ง 10 ท่า ต่อไปนี้...

1.บริหารต้นขาและสะโพก ด้วยการนอนตะแคงข้าง ยกขาข้างหนึ่งขึ้น-ลง และสลับทำอีกข้าง

2.บริหารหน้าท้องและต้นขา ให้นอนหงาย ชันเข่าขึ้น ก่อนยกศีรษะไปทางด้านขวาพร้อมยกขาขวา หากยกศีรษะไปทางด้านซ้าย ก็ให้ยกขาซ้าย

3.บริหารช่วงเอว ยืนตรงแยกขาทั้งสองข้างห่างพอประมาณ จากนั้นยกแขนให้มือทั้งสองข้างประสานกันโดยหงายฝ่ามือออก และเอียงตัวไปด้านข้างสลับกันไปมา

4.บริหารแผ่นหลัง ช่วงหน้าอก และต้นขา ยกแขน และขาทั้งสองข้างขึ้น-ลงพร้อม ๆ กัน

5.บริหารต้นขา และหน้าท้อง ให้นอนราบ วางแขนสองสองข้างแนบลำตัว ยกขาทั้งสองข้างขึ้น-ลง

6.บริหารหน้าขา นอนราบกับพื้น แขนสองข้างวางแนบลำตัว ยกขาเตะสลับ สองจังหวะ

7.บริหารต้นขา ยืนตรง แยกปลายเท้าห่างพอสมควร มือสองข้างจับช่วงเอว แล้วยอตัวขึ้น-ลง

8.บริหารคอ ยืนตรง แขนแนวลำตัว หันศีรษะและลำตัวไปด้านซ้ายสลับขวา

9.บริหารสะโพก ให้คว่ำหน้าลงพื้น ชันศอกและเข่า ยกขาเหยียดตรงออกนอกลำตัวไปทางด้านหลังสลับขาซ้าย-ขวา

10.บริหารต้นขาและสะโพก ด้วยการนอนราบลงกับพื้น วางแขนชิดลำตัว ยกขาทั้งสองข้างพร้อมกันในลักษณะงอเข่า พยามให้หน้าขาชิดถึงบริเวณหน้าท้อง

บริหารร่างกายด้วยท่าข้างต้นเป็นประจำ จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อ แถมยังช่วยกระชับสัดส่วนได้ดี เหมาะกับสาว ๆ ที่ไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกายอย่างจริงจัง ...วันนี้ กลับถึงบ้านแล้วลองทำดู.

takecareDD@gmail.com

ที่มาข้อมูล : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์