

หุ่นสวย....ด้วย 5 ท่าโปรด

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ย. 2552

5 ท่าต่อไปนี้ เป็นท่าลดไขมันที่ได้สบายๆ ไม่กินแรงมาก แต่ให้ผลดีในการสลายไขมันเฉพาะจุด เอาไปทำกันดูนะ

1. เรียกเหงื่อก่อนเอาจริง

ก่อนจะเข้าสู่ท่าลดไขมัน ควรจะกระตุ้นร่างกายเพื่อปลุกระบบการไหลเวียนโลหิตซะก่อน ด้วยการกระโดดเชือกประมาณ 1 นาที เพื่อให้ออกกำลังกายก่อน

2. ลดไขมันใต้ดวงแขน



ไขมันมักจะไปกองรวมกันที่ใต้ท้องแขน พอแกว่งแขนไขมันก็จะสั่นไปด้วย ถ้าอยากลดไขมันในจุดนี้ให้ใส่วางแขนตรงลงบนซอติ่มเบลล์หนักประมาณ 300 กรัมมาสักคู่หนึ่ง ยืนกางขาเล็กน้อยเหยียดหลังตรง ถือติ่มเบลล์ไว้มือละอัน คร่ำมือลง กางแขนทั้งสองข้างออกไปให้อยู่ในระดับบ่า คางไว้ประมาณ 1 นาที จากนั้นค่อยๆ ปลอยแขนลง ทำติดต่อกัน 10-15 ครั้ง เป็น 1 เซ็ต ระหว่างที่กางแขนควรมองหน้าลงเล็กน้อยจะทำให้รู้สึกผ่อนคลายยิ่งขึ้น

3. แผ่นหลังเรียบเนียน

ไขมันที่แผ่นหลังก็มีมากไม่แพ้ที่อื่นเหมือนกัน ถ้าอยากรูปร่างดีมีไขมันที่หลังเยอะแค่ไหนก็ลองสังเกตจากกอนเนื้อเป็นลูกๆ ที่โผล่ขึ้นมาเวลาใส่เสื้อชั้นในก็ได้ ทาบริหารแผ่นหลังเริ่มจากการทำท่าคลานกับพื้น จากนั้นย่อเข่าขาไว้ให้อยู่ขึ้นจากพื้นพร้อมกับงอข้อศอกด้วย ให้แขนและฝ่ามือลอยขึ้นขนานกับพื้นค้างไว้ในท่านี้ประมาณ 15 วินาที แล้วสลับไปทำกับแขนและขาอีกข้างหนึ่ง ทำซ้ำข้างละ 4 ครั้ง เป็น 1 เซ็ต

4. หน้าท้องเนียนสวย

ท่านี้ควรทำบนพรมหรือเบาะบางๆ เพื่อเซฟกระดูกสันหลัง นอนเหยียดยาวตัวตรง เท้าชิด วางแขนแนบกับลำตัว จากนั้นงอเข่าขึ้นแต่ยังให้ส้นเท้าแตะพื้นอยู่ ค่อยๆ ยกศีรษะกับลำตัวท่อนบนไปหาเขาให้ใกล้ที่สุดเกร็งหน้าท้องค้างไว้ 10 วินาที แล้วปล่อยตัวลงนอน เซ็ต 1 ทำ 10 ครั้ง หลังจากทำไประยะหนึ่งแล้วควรค้างไว้ให้นานขึ้น อาจจะเป็น 30-60 วินาที หน้าท้องจะได้ยุบเร็ว

  **5. บันทึยกระชับ** นอนเหยียดตัวตรง แขนวางราบกับพื้นแนบลำตัว
งอเข่าตั้งให้ฝ่าเท้าแนบพื้นจากนัยกขอเท้าไปพาดอยู่บนเข่าของขาอีกข้างหนึ่ง พร้อมกับยกก้นและแผ่นหลังขึ้นจากพื้น
ให้ท่าค้างอยู่ในท่านี้นี้ประมาณ 30 วินาที หรือนับ 1-30 แล้วจึงค่อยสลับไปทำกับขาอีกข้างหนึ่ง ทำ 10 ครั้งเป็น 1 เซ็ต

ได้ผลจริงๆนะ.....ไม่เชื่อลองดูสิ

ที่มา : Spicy