

กนสวย....ด้วย 3 ขั้นตอน

นำเสนอเมื่อ : 30 ก.ย. 2552

อย่าคิดว่านี่เป็นแค่เรื่องของผู้หญิงเท่านั้น แต่นี่เป็นเรื่องสำหรับทั้งคุณผู้หญิงและคุณผู้ชาย เพราะไม่ว่าจะเป็นเธอหรือเขา ต่างก็ชอบแอบมองบั้นท้ายที่เนียนของคุณอยู่เช่นกัน

เราจึงมีวิธีง่าย ๆ ในการเพิ่มความกระชับให้กับบั้นท้าย ในระหว่างการใช้ชีวิตปกติของคุณในแต่ละวัน

1. ให้ตั้งลำตัวตรงด้วยเข่าทั้งสองข้าง วางแขนสองข้างปล่อยสบายอยู่ข้างลำตัว ปลายนิ้วแตะไว้ที่ต้นขา

2. หายใจเข้าให้ลึก ค่อย ๆ เอนตัวไปด้านหลัง ให้รักษาตำแหน่งของหลัง ลำตัวและต้นขาทั้งสองข้างให้เหยียดเป็นแนวเส้นตรง พยายามเกร็งกล้ามเนื้อตั้งแต่ช่วงต้นขา ไปจนถึงกล้ามเนื้ออกนให้เต็มที่เท่าที่จะทำได้ ยิ่งสามารถทำให้ตึงมากเท่าไร ก็จะทำให้เอนลำตัวไปด้านหลังได้มากยิ่งขึ้นตามที่ต้องการ

3. หยุดค้างไว้ 5-10 วินาที แล้วปล่อยลมหายใจออก และเอนตัวขึ้นมาเพื่อยิ่งขึ้นกลับไปสู่ท่าเริ่มต้น เริ่มจากวันละ 5 ครั้งในสัปดาห์แรก แล้วเพิ่มเป็นวันละ 10 ครั้งในสัปดาห์ที่ 2 และ 3 หลังจากนั้นค่อยเพิ่มเป็นวันละ 15 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 4 และ 5 ก็จะสมารถสังเกตเห็นได้ถึงความเปลี่ยนแปลงของบั้นท้ายที่จะกระชับขึ้น