

วิธีบริหารอวัยวะข้างเตียง.....ด้วยตัวเอง

นำเสนอเมื่อ : 3 ต.ค. 2552

ปัจจัยที่ทำให้หน้าอกคล้อยมียู่หลายเหตุด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นการใส่บราที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งบราที่เหมาะสมเมื่อใส่แล้วลองไขว่หน้าเกี่ยวสายบรา ถ้าเกี่ยวได้แสดงว่าสายไม่รัดจนเกินไป และเมื่อปลดบราออกต้องไม่เป็นรอย, เลือกคัพให้พอดี ถารัดไปทำให้หน้าอกไม่ได้ออกกำลัง ควรเลือกบราให้เหลือพื้นที่คัพเล็กน้อย หน้าอกจะได้เคลื่อนไหวได้ และหากเล่นกีฬาออกกำลังกายควรเลือกบราสำหรับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ

ในกรณีใช้ครีมทาหน้าอกนั้น ผจก.ผู้รวบรวมผลิตภัณฑ์คลาเร็นส์ แนะนำให้นวดจากฐานอกขึ้นไปถึงคาง ในลักษณะการนวดขึ้นแนวตรงถานวดเตาขวาให้หันหน้าไปทางซ้าย แล้วจึงนวดขึ้นไป ถานวดเตาซ้ายให้หันหน้าไปทางขวา บริเวณเต้านมให้นวดวนเขาคาหัวจากฐานแล้วดันขึ้น

สำหรับวิธีบริหารหน้าอกให้แข็งแรงและกระชับ ทำได้ไม่ยาก

เริ่มจากท่าแรก กอดอก กอดอกแล้วดันมือออก พร้อมกับเกร็งแขนเพื่อให้มือกับแขนสลัดกันจนเกิดการเกร็งกล้ามเนื้อ ทำ 5-10 ครั้ง , ยิมกว้างยิมยั้งพื้นฉีกยิมกว้าง ๑

หลังตั้งตรง ยืนหลังตรงไข่นั่งสือหุบไว้ได้แขน 2 เล่มเพื่อให้ข้อศอกแนบลำตัว หายมียอกแขนมาตามหน้าในลักษณะท่ามุมฉาก แล้ววาดแขนออกไปข้างลำตัว ทำ 10 ครั้ง แต่ละครั้งค้างไว้ 10 นาที,

ท่าพนมมือ พนมมือโดยยกข้อศอกให้ขนานแนวไหล่ ปลายนิ้วอยู่ตรงจุก แล้วดันมือเข้าหากันค้างไว้ 10 วินาทีทำติดต่อกัน 10 ครั้ง

และท่าสุดท้าย ผลักข้อมือ กดข้อมือบนกับล่างเข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดการเกร็ง ค้างไว้ 10 วินาที

เพียงทำท่าเหล่านี้ทุกวันก็จะมีหน้าอกที่กระชับแข็งแรงได้แล้ว.

ที่มาจาก เดลินิวส์