

## เอวหนา..ต้นขาใหญ่.. บั้นท้ายดิ้นระเบิด

นำเสนอเมื่อ : 11 ธ.ค. 2552





## ใครเอ่ยรู้ใหม่ ? คุณหรือเปล่า ?

แอบหลังเสาไม่มิดทรอกนะคะ  
ถายอมแสดงตนออกมาบ้าง ลูคะก็  
เราจะชวนคุณมาเวริกเอาท  
นำเอาส่วนเกินออกจาก  
รอบเอว (รวมพุง) ต้นขา และบั้นท้ายคะ

" เหลือดีกว่าขาด " ไซ้ไม่ได้กับสัดส่วนรูปร่างของเราเนอะ เพราะถ้ามันเหลือมากเกินไป เราจะมีข้อจำกัดมากมายในการใส่เสื้อผ้า ใส่เสื้อมีเอวไม่ได้ แขนกุดไม่ได้  
กางเกงต้องปกคลุมแขนขา มีดัดเข็มขัด เหนื่อยเรื่องสายยางก็ยุ่งจะคะ อีกเหตุผลหนึ่งก็คือ การที่เรามีส่วนเกินมาากนั้นหมายความว่า  
เราสะสมไขมันไว้ในร่างกายของเราเกินไปเสียแล้วคะ

แน่ละ คุณย่อมเชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นหนทาง รูปร่างของคุณให้เข้าที่เข้าทางจริงคะ แต่มีความจริงไปกว่านั้นก็คือ เรื่องอาหารคะ

เมื่อวันก่อน เพิ่งเปิดทีวีไปเจอนักวิ่งสาวหุ่นแบบที่เราจ้าวหัวไว้เบี่ยะคะ เธอให้สัมภาษณ์ว่า ลงทุนซื้อเครื่องออกกำลังกายมาเรือนแสนเรือนล้าน  
ออกกำลังกายกับเครื่องเป็นประจำมาสามปี เธอบอกว่าตกลดลงครึ่งนึงของหุ่นคะ เธอนอนทุกวัน ไม่คิดจะหามใจด้วย เพราะเป็นของโปรด  
แล้วเจตตัวบอกว่าออกกำลังกายมาหลายเดือนแล้ว ยังไม่ค่อยเห็นผลเท่าไร

เชื่อว่า กว่าจะเจอหุ่นเพรียวบางลงดังฝัน คงต้องรอนจนเหวี่ยงแห เพราะเราจะต้องออกกำลังกายไปกินไขมันเข้าไป เพื่อลดสัดส่วนไม่ได้ทรอกนะคะคุณผู้หญิง  
ต้องมีส่วนสำคัญที่สำคัญมากซะด้วยคะ นั่นก็คือ การลดอาหารที่มีไขมันลงไปพร้อมๆ กันด้วย

ถ้ายังคงกินของทอดๆ กรอบๆ ชุ่มน้ำมัน ขนมปังทานเนยกรอบหอมๆ เค้กครีมหนาสามชั้นเช่นเดิม ไขมันที่เราออกแรงสลายมันไปจนหมดเรียบร้อยแล้ว เขาไปจริงคะ  
แต่ก็โดนเติมมาใหม่จากอาหารที่คุณเค็มเขาเข้าไปใหม่เอง

ต้องหัวใจลด และปรับเปลี่ยนอาหารโปรดของคุณเสียแล้วละคะ หากจะเอาจริงเอาจังกับการลดสัดส่วน ด้วยการออกกำลังกายเต็มพิกัด คุณควรกินแบบนักกีฬาคะ ลดข้าว ขนมปัง  
เส้นก๋วยเตี๋ยว ที่เป็นแป้ง เปลี่ยนจากขนมหวาน ท้องหยิบทองหยอด เค้ก มาเป็นความหวานจากผลไม้สดแทน เลือกกินผลไม้สุตรสนมๆ ใหญ่กว่าผลไม้สุตรสวนจัด  
เพราะในผลไม้สุตรสวนจัดก็แสดงว่ามีน้ำตาลมากอีกเช่นกัน กินเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่นปลาหรือไก่ (ไม่กินหนัง) หรือโปรตีนจากถั่วแทน เพื่อเข้าไปเสริมสร้างกล้ามเนื้อของเรา

ระหว่างมีมือมือของขบเคี้ยวพวก ผลไม้สด สลัด น้ำผลไม้ น้ำผักมาแซม ไม่ใช้ขนมถุงนะคะ ท่องไว้ว่าอาหารที่ไม่จำเป็นต้องกินมากก็คือไขมันและน้ำตาล  
เพราะไม่ติดต่อการรักษารูปร่างนะคะ

การรักษารูปร่างให้กระชับ ไม่มีส่วนเกินมากจนอึดอัดนั้น ต้องดูแลกันสม่ำเสมอ ถ้าคุณเพลินไปสักพัก กินข้าวปุ้นนึ่งบับ ไขมันตรงหน้าท้องจะเริ่มมาก่อตัวใหม่ได้อีก  
หากไม่ออกกำลังกายจัดมัน หรือไม่เปลี่ยนมากินอาหารที่มีประโยชน์

รูปร่างของผู้หญิงคนปกติทั่วไป ส่วนใหญ่แล้วจะมีหน้าท้องเล็กน้อยคะ เราไม่จำเป็นต้องมีหน้าท้องแบนราบเหมือนอดอาหาร เพราะเราไม่ใช่แบบนั้นคะ

ส่วนอื่นๆ ของร่างกายที่ขยายเป็นไปตามเวลาคะ การตั้งความหวังไว้ว่าจะทุกล้อมเพรียวเท่าเดิม คุณทำได้คะ ขึ้นอยู่กับว่าคุณต้องการเช่นนั้นจริงจังมากแค่ไหน ถ้าคุณต้องการให้ดูดี  
และมีสุขภาพ มากกว่าจะเป็นนางแบบ คุณจะไม่เห็นเหน็ดเหนื่อยกับการคุมเทเพื่อออกกำลังกายจนยอมแพ้ เพราะการดูดีมากๆ คุณก็ต้องลงแรงและเวลามากเช่นกัน ทำให้สักพักจะท้อลึคะ  
เพราะมันจะยากเกินไปคุณเลยเลิกกลางคัน คนที่ทำสำเร็จเพราะตั้งเป้าสูง และรีบทำอย่างทักใหม่ เดินสายกลางดีกว่าคะ

## ออกกำลังกายลดสัดส่วน

ถ้าใครมาบอกคุณว่า มีวิธีออกกำลังกายแบบง่ายแสนง่ายวันละสองสามนาที อย่านับเชื่อเขาซะ ง่ายขนาดนั้นลดส่วนเกินคุณไม่ไหวแน่ อย่างน้อยต้องสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ  
30 นาที สำหรับการออกกำลังกายในระยะนี้ เมื่อทำไปสักระยะควรขยายเวลากการออกกำลังกายเพิ่มคะ

การเริ่มออกกำลังกายในระยะแรก ควรเริ่มจากน้อยๆ ก่อน พอทำไปอยู่ตัวสักพักค่อยๆ เพิ่มปริมาณไปคะ เพื่อให้กล้ามเนื้อค่อยๆ คุ้นกับการออกแรงที่ละนิดจนชิน

ถ้าออกกำลังกายเป็นประจำเช่นสัปดาห์ละ 4 ครั้ง ควรแบ่งเป็น 2 วัน หยุด 1 วัน เพื่อเป็นการพักให้กล้ามเนื้อของเราได้ฟื้นคืนสภาพ ไม่อ่อนล้าโรยแรงจนเกินไป

### ลดสัดส่วนของคุณ

#### ✖ ลดหน้าท้อง

- **ท่าที่ 1** นอนราบบนพื้น เข่างอและเท้าวางราบกับพื้น มือประสานตรงท้ายทอย ยกตัวขึ้นมาจนหลังและพื้นเล็กน้อย วางศอกกลับไปตามเดิม  
ใช้สองมือโยกศีรษะสองสามครั้งคลายความตึงของคอ อยาดึงตัวขึ้นมาด้วยแขนทั้งสองข้างคะ เพราะจะโหมไชแรงที่หลังมากเกินไป ลดยาลดเวลารับกับพื้นตามเดิม  
หายใจออกเวลาขึ้นหายใจเข้าเวลาลง ทำซ้ำ 15-25 ครั้ง
- **ท่าที่ 2** นอนบนพื้น เข่างอ 90 องศา ประสานมือทั้งสองหลังศีรษะ ศอกอยู่บนพื้น บิดเอว ดึงศอกขวาไปจรดเข่าซ้าย พลงยัดขาขวา โดยที่ศอกซ้ายยังอยู่บนพื้นทำ 15-25 ครั้ง  
เปลี่ยนทำอีกข้างแบบเดียวกัน

#### ✖ ลดเอว

- **ท่าที่ 1** ยืนตรงแยกขาเล็กน้อย มือขวาวางบนสะโพก แขนซ้ายอยู่ข้างลำตัว เอียงตัวไปข้างซ้ายให้แขนซ้ายลงไปถึงพื้นที่สุดเท่าที่จะทำได้ โนม้มตัวไปทางหน้าหรือหลังมากเกินไป  
ทำซ้ำ 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนข้าง ทำซ้ำอีก 10 ครั้ง
- **ท่าที่ 2** วางมือขวาตรงสะโพก ยืดแขนซ้ายออกไปข้างๆ บิดตัวไปทางซ้าย เหวี่ยงแขนซ้ายไปข้างหลัง กลับมาในท่าเดิม ทำซ้ำ 10 ครั้ง เปลี่ยนข้าง ทำซ้ำอีก 10 ครั้ง

#### ✖ ลดสะโพก

- **ท่าที่ 1** คุกเข่า ยืนแขนไปข้างหน้า จับราวไว้แล้วยกขาขวาออกข้างตัว ยืดออก งอเข่าแล้วยืดขาออกเต็มที่ใหม่ ทำซ้ำ 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนข้าง
- **ท่าที่ 2** จากนั้นนอนราบกับพื้น ยกเข่าขึ้นชิดออกกึ่งไปทางขวาและพื้น สองมือยืดออกไปทางด้านตรงข้าม กลิ้งไปซ้าย สองมือยืดออกไปทางด้านตรงข้าม เข่าและพื้น  
ทำสลับไปมา

#### ✖ กระชับบั้นท้ายและต้นขา

ทำนี้ใช้ลูกบอลสำหรับออกกำลังกายหนัก 5 ปอนด์ ประกอบด้วยคะ  
ถือลูกบอลหนัก 5 ปอนด์ (หรือถุงใส่ของหนัก 2 กิโลกรัม ที่จับถนัด) ถือไว้ที่หน้าอก แยกขา ยืดออกเก็บพุง เอนหลังไปด้านหลัง งอเข่าและสะโพกบน (ตำแหน่งเข่าอยู่เหนือข้อเท้า)  
หลังไม่เกร็ง ดูเป็นทางขา บั้นท้ายยื่น  
สปริงตัวขึ้นกระโดดพร้อมกับยืดแขน เมื่อถึงพื้น งอข้อศอกเข้ามา ลดลูกบอลลงมาสู่แดนหน้า ทำซ้ำ ทำ 12-15 ครั้งติดต่อกัน 1 รอบ พัก 1 นาที ทำทั้งหมด 3 รอบ

อย่าลืมนะคะ ทำอย่างสม่ำเสมอ เริ่มทีละน้อย เพิ่มจนพอดี มีช่วงพัก เลือกกินผลไม้แทนแป้งน้ำตาลและไขมัน ขอให้คุณเพรียวบางสมใจคะ

ที่มา... [life & family](#)

