

เอวหนา..ต้นขาใหญ่.. บั้นท้ายดิ้นระเบิด

นำเสนอเมื่อ : 11 ธ.ค. 2552



ใครเอ่ยรู้ใหม่ ? คุณหรือเปล่า ?

แอบหลังเสาไม่มีดีทรอกณะคะ
ถายอมแสดงตนออกมาบ้าง ลูคะก็
เราจะชวนคุณมาเวริกเอาท
นำเอาสวนกินออกจาก
รอบเอบ (รวมฟุง) ดนขา และบันท่ายคะ

" เหลือดีกว่าขาด " ไซ่ไม่ได้กับสัดส่วนรูปร่างของเรานะคะ เพราะถ้ามันเหลือมากเกินไป เราจะมีข้อจำกัดมากมายในการใส่เสื้อผ้า ใส่เสื้อมีเอวไม่ได้ แขนกุดไม่ได้
ทางเก่งต้องปกคลุมแขนขา มีดัดเซมอ เหตุผลเรื่องสวยงามก็หนึ่งละคะ อีกเหตุผลหนึ่งก็คือ การที่เรามีส่วนเกินมากก็นั้นหมายความว่า
เราสะสมไขมันไว้ในร่างกายของเราเกินไปเสียแล้วคะ

แน่ละ คุณย่อมเชื่อว่าการออกกำลังกายเป็นหนทาง รูปร่างของคุณให้เข้าที่เข้าทางจริงคะ แต่มีความจริงไปกว่านั้นก็คือ เรื่องอาหารคะ

เมื่อวันก่อน เพิ่งเปิดทีวีไปเจอนักวิ่งสาวหุ่นแบบที่เราจ้าวหัวไว้เบี่ยคะ เธอให้สัมภาษณ์ว่า ลงทุนซื้อเครื่องออกกำลังกายมาเรือนแสนเรือนล้าน
ออกกำลังกายกับเครื่องเป็นประจำมาสามอ เธอบอกว่าการออกกำลังกายคนเดียวของทอดๆ อยู่นอนทุกวัน ไม่คิดจะห้ามใจเลย เพราะเป็นของโปรด
แล้วเจตาคือการออกกำลังกายมาหลายเดือนแล้ว ยังไม่ค่อยเห็นผลเท่าไร

เชื่อว่า กว่าจะเจอหุ่นเพรียวบางดังฝัน คงต้องรอนจนเหวี่ยงแห เพราะเราจะต้องออกกำลังกายไปกินไขมันเข้าไป เพื่อลดสัดส่วนไม่ได้หรอกคะคุณผู้หญิง
ต้องมีสวนสำคัญที่สำคัญมากซะด้วยคะ นั่นก็คือ การลดอาหารที่มีไขมันลงไปพร้อมๆ กันด้วย

ถ้ายังคงกินของทอดๆ กรอบๆ ชุ่มน้ำมัน ขนมปังทานเนยกรอบหอมๆ เค้กครีมหนาสามชั้นเช่นเดิม ไขมันที่เราออกแรงสลายมันไปจนหมดเรียบร้อยแล้ว เขาไปจริงคะ
แต่ก็โดนเติมมาใหม่จากอาหารที่คุณเค็มเขามากไปไหนเอง

ต้องหัวใจลด และปรับเปลี่ยนอาหารโปรดของคุณเสียแล้วละคะ หากจะเอาจริงเอาจังกับการลดสัดส่วน ด้วยการออกกำลังกายเต็มพิกัด คุณควรงดกินแบบหนักๆ งดข้าว ขนมปัง
เสนกายเดี่ยว ที่เป็นแป้ง เปลี่ยนจากขนมหวาน ทอดกรอบทอดๆ เค้ก มาเป็นความหวานจากผลไม้สดแทน เลือกกินผลไม้สดรสเปรี้ยว ใหญ่กว่าผลไม้สดรสหวานจัด
เพราะในผลไม้สดรสเปรี้ยวก็แสดงว่ามีน้ำตาลมากอีกเช่นกัน กินเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ เช่นปลาหรือไก่ (ไม่กินหนัง) หรือโปรตีนจากถั่วแทน เพื่อเข้าไปเสริมสร้างกล้ามเนื้อของเรา

ระหว่างมีมือของขบเคี้ยวพวก ผลไม้สด สลัด น้ำผลไม้ น้ำผักมาแซม ไม่ใช้ขนมถุงนะคะ ท่องไว้ว่าอาหารที่ไม่จำเป็นต้องกินมากก็คือไขมันและน้ำตาล
เพราะไม่ติดต่อการรักษารูปร่างนะคะ

การรักษารูปร่างให้กระชับ ไม่มีส่วนเกินมากจนอึดอัดนั้น ต้องดูแลกันสม่ำเสมอ ถ้าคุณเพลินไปสักพัก กินข้าวปุ้นนึ่งบับ ไขมันตรงหน้าท้องจะเริ่มมาก่อตัวใหม่ได้อีก
หากไม่ออกกำลังกายจัดมัน หรือไม่เปลี่ยนมากินอาหารที่มีประโยชน์

รูปร่างของผู้หญิงคนปกติทั่วไป ส่วนใหญ่แล้วจะมีหน้าท้องเล็กน้อยคะ เราไม่จำเป็นต้องมีหน้าท้องแบนราบเหมือนอดอาหาร เพราะเราไม่ใช่แบบนั้นคะ

ส่วนอื่นๆ ของร่างกายที่ขยายเป็นไปตามเวลาคะ การตั้งความหวังไว้ว่าจะให้กลับมาเหมือนเดิมนั้น คุณทำได้คะ ขึ้นอยู่กับว่าคุณต้องการเช่นนั้นจริงจังมากแค่ไหน ถ้าคุณต้องการให้ดูดี
และมีสุขภาพ มากกว่าจะเป็นนางแบบ คุณจะไม่เห็นเหน็ดเหนื่อยกับการทุ่มเทเพื่อออกกำลังกายจนยอมแพ้ เพราะการดูดีมากๆ คุณก็ต้องลงแรงและเวลามากเช่นกัน ทำให้สักพักจะท้อลึคะ
เพราะมันจะยากเกินไปคุณเลยเลิกกลางคัน คนที่ทำสำเร็จเพราะตั้งเป้าสูง และรีบทำอย่างทันท่วงที เดินสายกลางดีกว่าคะ

ออกกำลังกายลดสัดส่วน

ถ้าใครมาบอกคุณว่า มีวิธีออกกำลังกายแบบง่ายแสนง่ายวันละสองสามนาที อย่านับเชื่อเขาซะ ง่ายขนาดนั้นลดสวนเกินคุณไม่ไหวแน่ อย่างน้อยต้องสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ
30 นาที สำหรับการออกกำลังกายในระยะนี้ เมื่อทำไปสักระยะควรขยายเวลาการออกกำลังกายเพิ่มคะ

การเริ่มออกกำลังกายในระยะแรก ควรเริ่มจากน้อยๆ ก่อน พอทำไปอยู่ตัวสักพักค่อยๆ เพิ่มปริมาณไปคะ เพื่อให้กล้ามเนื้อค่อยๆ คุ้นกับการออกกำลังกายที่ละนิดจนชิน

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 ยึดแขนซ้ายออกไปข้างๆ บิดตัวไปทางซ้าย เหวี่ยงแขนซ้ายไปข้างหลัง กลับมาในท่าเดิม ทำซ้ำ 10 ครั้ง เปลี่ยนข้าง ทำซ้ำอีก 10 ครั้ง

✖ ลดสะโพก

ท่านี้ควรมองหาราวเดียวจับขณะบริหารกายคะ

- **ท่าที่ 1** คุณเข่า ยืนแขนไปข้างหน้า จับราวไว้แล้วยกขาขวาออกข้างตัว ยึดออก งอเข่าแล้วยัดขาออกเต็มๆ ใหม่ ทำซ้ำ 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนข้าง
- **ท่าที่ 2** จากนั้นนอนราบกับพื้น ยกเข่าขึ้นชิดออกกึ่งไปทางขวาและพื้น สองมือยึดออกไปทางด้านตรงข้าม กลิ้งไปซ้าย สองมือยึดออกไปทางด้านตรงข้าม เข่าและพื้น
ทำสลับไปมา

✖ กระชับมันท้ายและต้นขา

ท่านี้ใช้ลูกบอลสำหรับออกกำลังกายหนัก 5 ปอนด์ ประกอบด้วยคะ

- ถือลูกบอลหนัก 5 ปอนด์ (หรือถุงใส่ของหนัก 2 กิโลกรัม ที่จับถนัด) ถือไว้ที่หน้าอก แยกขา ยึดออก เก็บฟุง เอนหลังไปด้านหลัง งอเข่าและสะโพกบน (ตำแหน่งเข่าอยู่เหนือข้อเท้า)
หลังไม่เกร็ง ดูเป็นทางขา มันท้ายยื่น

สปริงตัวขึ้นกระโดดพร้อมกับยึดแขน เมื่อถึงพื้น งอข้อศอกเข้ามา ลดลูกบอลลงมาสู่แดนหน้า ทำซ้ำ ทำ 12-15 ครั้งติดต่อกัน 1 รอบ พัก 1 นาที ทำทั้งหมด 3 รอบ

อย่าลืมคะ ทำอย่างสม่ำเสมอ เริ่มทีละน้อย เพิ่มจนพอดี มีช่วงพัก เลือกกินผลไม้แทนแป้งน้ำตาลและไขมัน ขอให้คุณเพรียวบางสมใจคะ

ที่มา... [life & family](#)

