

5 ท่วงท่า... รับอรุณฟิตหุ่นสวย

นำเสนอเมื่อ : 25 ธ.ค. 2552

5 ท่วงท่า รับอรุณฟิตหุ่นสวยมาดูกันว่ามึท่าไหนบ้าง

☒ เรียกเหงื่อเพื่อหุ่นสวย

ออกกำลังกายเพื่อปลูก ระบบการไหลเวียนของโลหิต ให้กระฉับกระเฉงขึ้น ด้วยการกระโดดเชือกเส้นสัก 1 นาที แค่นี้ก็ทำให้ กล้ามเนื้อ ของคุณรู้สึกสบาย และผ่อนคลาย ไม่ต้องถึงกับกระโดดชะเปล็น จนกล้ามเนื้อปวดเมื่อย ออกกำลัง หักใหม่เกินไป ถือว่า ผิดวัตถุประสงค์ประสงค์ ขอบอก

☒ แขนกระชับรับสัดส่วน

ใต้ท้องแขนของคุณ มักจะห้อยย้อยไปมาใช้มัย จึงลองบริหารแขนด้วยท่านี้ โดยยืนตัวตรงแยกขาจากกันเล็กน้อย มือแต่ละข้างถือดัมเบล ขนาดเล็ก หนักประมาณ 300 กรัม เอาไว้กางแขนทั้งสองข้างให้เหยียดตรง คางไว้ประมาณ 1 นาที จากนั้นค่อยปล่อยแขนลง

เคล็ดลับ : หากในระหว่างที่กางแขน ก้มหน้าลงเล็กน้อย จะช่วยทำให้รู้สึก ผ่อนคลายยิ่งขึ้น

☒ สวยไม่สร้างแม่ข้างหลัง

แผ่นหลังของคุณหนักอึ้ง ติดกับที่นอนทุกเช้าใช้หรือเปล่า อย่างกระนั้นเลย ลองลุกขึ้นมาบริหารแผ่นหลัง ด้วยท่าแมวเหมียวคลานสี่เท้า จากนั้นงอเข่าขวา ไหล่ลอยขึ้นจากพื้น พร้อมกับงอข้อศอกซ้ายให้แขน และฝ่ามือลอยขึ้นขนานกับ พื้นคางไว้ในท่านี้นี้ประมาณ 15 วินาที แล้วสลับไปทำเช่นเดียวกันนี้ กับแขน และขาอีกข้างหนึ่ง ทำซ้ำข้างละ 4 ครั้ง

☒ หน้าท้องแบนราบอย่างนางแบบ

ปูมေး หรือพรมนุ่มๆรองไว้ นอนเหยียดยาวตัวตรง เท้าชิด แขนชิด แนบกับลำตัว จากนั้นงอเข่าขึ้น ให้เฉพาะส่วนเท้าเท่านั้น ที่แตะพื้น แล้วค่อยๆยกศีรษะ และลำตัวส่วนบน ขึ้นเขาหาเขา จนอยู่ในระดับที่ฝ่ามือ และเข่าขวา และแขนขนาน กับพื้น คางไว้สักครู่โดยนับ 1 - 10 ในใจ และกลับสู่ท่านอนเหยียดตัวตรง ทำซ้ำเช่นนี้ 10 รอบ แต่หลังจากที่บริหารท่านี้ได้ 2 - 3 วันแล้ว ให้คุณพยายามฝึกท่านี้ให้นานขึ้น จากแค่การนับ 1 - 10 ในใจ ให้เป็น 1 - 60 หรือนานประมาณ 1 นาที รับรองหน้าท้องยุบ

☒ บั้นท้ายใหญ่กลมกลิ้ง

ก้นกระชับ และดูดี หากหมั้นบริหาร เป็นประจำด้วย ท่านอนเหยียดตัวตรง แขนวางราบกับพื้นแนบลำตัว งอเข่าตั้ง วางฝ่าเท้าราบแบบเต็มๆ ฝ่าเท้า จากนั้น ยกขาข้างหนึ่งขึ้น ให้ข้อเท้าพาดอยู่บนขาของขา อีกข้างหนึ่ง พร้อมกับยกก้น และแผ่นหลังขึ้นจากพื้น คางอยู่ในท่านี้นี้ประมาณ 30 วินาที หรือนับ 1 - 30 แล้วจึงค่อยสลับเปลี่ยนไป ทำเช่นเดียวกับ ขาอีกข้างหนึ่ง