

เล่นฮูลาฮูป ลดน้ำหนักได้จริงหรือ?

นำเสนอเมื่อ : 17 มี.ค. 2554

หม่อมสาวอังกฤษนางหนึ่งเที่ยวคุยอวด ใครๆว่า เธอคิดสูตรลดน้ำหนักแบบเรียนลัดได้สำเร็จ ด้วยการเต้นฮูลาฮูปตัวเปล่า หลังจากที่ได้ค้นพบงานบารปาคมมากคนหนึ่งกระเซาเออว่า เธอเหมือนกับดาราสาวอ้วนคนหนึ่ง

นักแสดงสาวแคลร์ เฟรนช์ วัย 27 ปี นักต่อนั้นถึง 140 กิโล. เล่าว่า เกิดความชอบเต้นฮูลาฮูปขึ้นมา เมื่อเข้าเรียนการแสดงในโรงเรียนการแสดงที่เมืองลิเวอร์พูล และกมหนักมาเต้นฮูลาฮูป อย่างหนัก จนบัดนี้สามารถลดน้ำหนักลงไปได้ถึง 70.4 กก. พร้อมด้วยรูปร่างที่คอยมีทรวดทรงองคเอนขึ้น แถมยังอาศัยประสบการณ์ของตน เปิดโรงเรียนสอนการเต้นฮูลาฮูปขึ้นในเมืองแมนเชสเตอร์ได้ด้วย

เธอสารภาพว่า ตอนที่โดนทักว่าเหมือนกับดาราสาวอ้วนจ๋าเวลานั้นเกือบจะร้องไห้ "แต่เดี๋ยวนี้หนูเหมือนกับเป็นเอกอัครราชทูตของฮูลาฮูปเสียแล้ว มันทั้งสนุก เป็นการออกกำลังกายที่ดี และได้แปลงโฉมของหนูให้กลายเป็นคนใหม่ไปโดยสิ้นเชิง หนูสามารถจะช่วยให้ใครต่อใครมีรูปร่างดีได้".

ฮูลาฮูป ของเล่นของเด็กๆ สมัยก่อนที่กำลังกลับมาอินเทรนด์อีกครั้ง แต่การกลับมาครั้งนี้ไม่เหมือนเดิมเพราะเจ้าฮูลาฮูปนี้จะมาทำให้สาว ๆ หนูดีกันคะ เพียงแค่คุณสาว ๆ หาเจ้าหวงฮูลาฮูปนี้มาแล้วหมุนๆ แต่ถาจะให้ได้ผลดีก็มีท่าเฉพาะด้วยนะคะ ไปลองทำตามกันเลย

อุปกรณ์ ห่วงฮูลาฮูปที่หนักประมาณ 3 ปอนด์ เหมาะที่สุดสำหรับการไต่เอท และจะเห็นผลเร็วกว่าการใช้หวงน้ำหนักเบา

1. เดินย่ำอยู่กับที่ 3 นาที เพื่อกระตุ้นร่างกายให้พร้อม
2. คล้องห่วงเข้ากับสะโพกและหมุนไปมา 3-5 นาที
3. แยกขากว้างประมาณช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ออกด้านซ้ายเล็กน้อย วางห่วงไว้ข้างซ้ายของลำตัว จับส่วนบนของหวงด้วยมือซ้าย ยกขาขวาขึ้นด้านขวาให้สูงระดับสะโพกหรือสูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ แขนขวาขึ้นเหนือหัว เริ่มกลิ้งหวงออกให้ทางตัว แล้วดึงกลับมา ทำซ้ำ 12 ครั้ง แล้วเปลี่ยนไปอีกข้างหนึ่งทำซ้ำ 12 ครั้ง เช่นกัน
4. หมุนห่วงรอบสะโพก 3-5 นาที

5. แยกขากว้างประมาณช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า สองมือจับห่วงชูขึ้นข้างหน้า ยกเท้าขวาขึ้นทางด้านข้างสองครั้ง พร้อมกับบิดลำตัวไปทางด้านซ้าย จากนั้นยกขาซ้ายขึ้นทางด้านข้างสองครั้ง พร้อมกับบิดลำตัวไปทางขวา (รวมเป็น 1 เซ็ต) ทำ 2 เซ็ต เซ็ตละ 12 ครั้ง

6. หมุนหัวรอบสะโพก 3-5 นาที

7. แยกขากว้างประมาณช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า สองมือจับห่วงชูขึ้นข้างหน้า หมุนตัวไปข้างซ้ายเล็กน้อย และเหยียดแขนขวาข้ามไปจับด้านซ้ายของห่วง ขณะที่ทำท่านี้แขนซ้ายปลายเท้าขวาขึ้นด้วย ทำซ้ำอีกด้านหนึ่ง

8. หมุนหัวรอบสะโพก 3-5 นาที

9. นอนหงายบนพื้น ยกขาตั้งฉาก 90 องศา กับพื้น ถือห่วงไว้ในมือซ้ายให้สูงที่สุด ค่อยๆ เลื่อนเท้าทั้งสองข้างไปแตะที่ด้านล่างของห่วง เหยียดแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกับยกไหล่ขึ้นเหนือพื้นเล็กน้อย (พยายามอย่าให้มันเอนเวกตามไปด้วย) จากนั้นลดขาลงจนกระทั่งอยู่เหนือพื้น 2-3 นิ้ว กลับสู่ท่าเริ่มต้นนับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 2 เซ็ต เซ็ตละ 12 ครั้ง โดยเปลี่ยนมาเป็นขาขวาในเซตที่สอง

ประโยชน์ ... การออกกำลังกายด้วย สูล่า สูป

1. การเล่น สูล่าสูป เป็นการออกกำลังกายในรูปแบบแอโรบิคอย่างหนึ่ง เล่นง่าย เป็นอุปกรณ์ออกกำลังกายที่มีผลกระทบต่อร่างกายน้อย จึงเป็นทางเลือกหนึ่งของการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับคนทุกเพศทุกวัย

2. สูล่าสูป จะช่วยทำให้หน้าท้อง สะโพก แผ่นหลัง กล้ามเนื้อบริเวณขา และเข่า กระชับมากขึ้น เนื่องจากไขมันส่วนเกินจะถูกเผาผลาญเพื่อใช้เป็นพลังงานออกไปกว่า 200 – 300 แคลอรี ภายใน 20 นาที ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการกำจัดไขมันส่วนเกิน ทำให้น้ำหนักตัวลดลง และกล้ามเนื้อกระชับมากขึ้น

3. สูล่าสูป อยู่อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยเสริมสร้างความมั่นคงให้กับกล้ามเนื้อทั้งลำตัว และความยืดหยุ่นของข้อต่อและกระดูกต่างๆ ซึ่งจะทำให้คุณรู้สึกมั่นใจกับรูปร่างและท่วงท่าการเดินของคุณ อีกทั้งการออกกำลังกายด้วย สูล่า สูป นี้ จะทำให้คุณรู้สึกว่าคุณภาพของคุณดีขึ้น อารมณ์แจ่มใสหรือปวดเมื่อยจากกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันที่เคยมีจะเกิดขึ้นน้อยลง

4. การเล่นสูล่าสูปจะช่วยเพิ่มระดับการหมุนเวียนของเลือดไปสู่สมอง ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า และพร้อมที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ทันที

5. เป็นการออกกำลังกายที่ใช้พื้นที่น้อย สามารถพกพาหิ้วไปไหนมาไหนได้ทุกที่ ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินกับทุกคนในครอบครัวได้ทุกที่ทุกเวลา รวมถึงกลุ่มเพื่อนที่มาออกกำลังกายร่วมกันอีกด้วย

ขอบคุณข้อมูลประกอบจาก Spicy