

ทำลดพุง..ทำได้หุ่นดีแน่!!

นำเสนอเมื่อ : 20 ม.ค. 2552

เชิญลดพุงด้วยท่าที่นำมาเสนอให้

ก่อนอื่นต้องเข้าใจเสียก่อนว่าพุงไม่สามารถลดได้ถ้าไขมันไม่ลดลง

วิธีที่จะกำจัดไขมันส่วนเกินของร่างกายก็ด้วยการออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอ วันละอย่างน้อย 30 นาที ไม่ต่ำกว่าสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

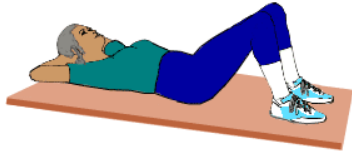
หลังจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกครั้งชม.แล้ว จึงมาเริ่มทำท่านี้กัน

แต่ที่ต้องปฏิบัติเป็นประจำคือ บริหารด้วยท่าเหล่านี้ให้ได้ 100 ครั้ง ทุกเช้าเมื่อตื่นนอน

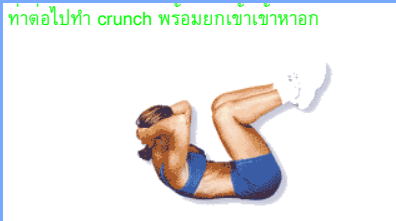
Crunch

นอนหงายชันเข่า มือประสานรองรับศีรษะไว้ หายใจเข้า
เกร็งหน้าท้องแล้วค่อยๆยกลำตัวจนขึ้นพร้อมหายใจออก
ค้างไว้สัก 5 วินาทีแล้วค่อยเอาลง

คอต้องแข็งไว้ ห้ามมกศีรษะ



ทำต่อไปท่า crunch พร้อมยกเข่าเข้าหาอก



เมื่อคล่องแล้ว วันต่อมา ลองทำท่าต่างๆบ้างสลับกันไป



ขอขอบคุณข้อมูลจาก www.bloggang.com ของป้ามดคะ

มีสิ่งหลายอย่างเกี่ยวกับสุขภาพสำหรับคนรักสุขภาพและต้องการหุ่นสวยรูปร่างดี

คลิกเลย!!

<http://yim-health.blogspot.com>

<http://submit-submit.blogspot.com>

<http://submit.blog.co.th>