

ทำลดพุง..ทำได้หุ่นดีแน่!!

นำเสนอเมื่อ : 20 ม.ค. 2552

เชิญดูพุงคยททานำมาเสนอให้

ก่อนอื่นต้องเข้าใจเสียก่อนว่าพุงไม่สามารถลดได้ถ้าไขมันไม่ลดลง

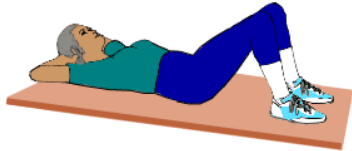
วิธีจะทำจุดไขมันส่วนเกินของร่างกายก็ด้วยการออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอ วันละอย่างน้อย 30 นาที ไม่ต่ำกว่าสัปดาห์ละ 3 ครั้ง หลังจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกครึ่งชม.แล้ว จึงมาเริ่มทำทานี้กัน

แต่ที่ต้องปฏิบัติเป็นประจำคือ บริหารคยททาเหล่านี้ให้ได้ 100 ครั้ง ทุกเช้าเมื่อตื่นนอน

Crunch

นอนหงายชันเข่า มือประสานรองรับศีรษะไว้ หายใจเข้าเกร็งหน้าท้องแล้วค่อยๆยกลำตัวจนขึ้นพร้อมหายใจออกค้างไว้สัก 5 วินาทีแล้วค่อยเอาลง

คอต้องแข็งไว้ ห้ามมกศีรษะ



ทำต่อไปทำ crunch พร้อมยกเข่าเข้าหาอก



เมื่อคล่องแล้ว วันต่อมา ลองทำท่าต่างๆบ้างสลับกันไป



ขอขอบคุณข้อมูลจาก www.bloggang.com ของป้ามดคะ

มีสิ่งหลายอย่างเกี่ยวกับสุขภาพสำหรับคนรักสุขภาพและต้องการหุ่นสวยรูปร่างดีคลิกเลย!!

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

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

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