

## วิธีลดต้นแขนแบบง่าย ๆ ได้ผลชัวร์

นำเสนอเมื่อ : 19 มี.ค. 2556

**1. ใช้วิธีการออกกำลังกาย** : คงจะเรียกได้ว่าเป็นวิธีที่ได้ผลดีแก่ตนเองในระยะยาวมากที่สุด โดยเฉพาะการเน้นออกกำลังกายบริเวณที่มีปัญหา เน้นช่วงต้นแขนทั้งด้านใน ด้านนอกและหัวไหล่ให้เกิดความกระชับทุกส่วนอย่างเท่า ๆ กัน ตามวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

### ยกดัมเบลล์ 1 กิโลกรัมหรือขวดน้ำ 1 ลิตร

วิธีที่ 1 เริ่มต้นแบบเบา ๆ ด้วยการยืนกางขาให้พอดีกับหัวไหล่ 2 ข้างแล้วถือดัมเบลล์แบบหงายมือวางแนบทิ้งกับลำตัว จากนั้นให้เกร็งแขน ยกดัมเบลล์ ในท่าพับข้อศอกขึ้นมาชิดหัวไหล่ ค่อย ๆ ทำซ้ำ ๆ ขึ้นลง สลับกันซ้ายขวา วันละ 20 ครั้ง

วิธีที่ 2 มีลักษณะคล้ายกับวิธีที่ 1 คือ ให้ยืนกางขาพอดีกับหัวไหล่ ในมือถือดัมเบลล์ทั้งซ้ายและขวาอย่างละอัน โดยการถือแบบคว่ำมือวางแนบชิดกับลำตัว จากนั้นให้เกร็งแขนแล้วยกดัมเบลล์ขึ้นมาโดยไม่งอแขน ยกขึ้นมาให้ขนานกับพื้นในระดับที่พอดีกับหัวไหล่ ค่อย ๆ ทำขึ้นลงวันละ 20 ครั้ง

วิธีที่ 3 มาเพิ่มความกระชับให้ท่อนแขนด้วยการยืนกางขาพอประมาณ ย่อเข่าเพียงเล็กน้อย แล้วใช้มือทั้งสองข้างจับดัมเบลล์ 1 อัน ค่อย ๆ ยกขึ้นเหนือหัว เหยียดแขนทั้งสองให้ตรงคางไว้สักพักแล้วจึงค่อย ๆ พับแขนลงด้านหลังให้เป็นรูปตัว L คว่า ขั้นตอนนี้ควรจับให้แน่นเพื่อป้องกันอันตราย ทำวันละ 20 ครั้งอีกเช่นกัน (โดยอาจทำวิธีที่ 1, วิธีที่ 2 และวิธีที่ 3 สลับกันวันเว้นวัน)

**เล่นสูลาสูบแขน** ใช้สูลาสูบสี ๆ ที่มีขายทั่วไป หมุนไปรอบ ๆ แขนอาจเริ่มจากต้นแขนแล้วค่อย ๆ ไหลลงไปจนถึงข้อมือทำสลับกันทั้งชายขวาหรือถ้าใครมีสูลาสูบอยู่หลายอันจะทำ พรอมกันสองข้างเลยก็ได้นะคะ โดยในระหว่างนี้อาจเปิดจะเพลงสนุก ๆ ทำให้เขาจังหวะไปด้วย วิธีนี้จะช่วยเผาผลาญและกระชับท่อนแขนลำ ให้อริ้วสวยใส ๆ มากยิ่งขึ้นคะ

**ชกมวยหรือชกกลม** สาว ๆ อย่าเพิ่งรีบตกใจกับวิธีนี้ แทบไม่มีอะไรยุ่งยากเพราะใช้แค่มือเปล่าเท่านั้น! เริ่มต้นด้วยการยืนกางขาชายหรือขาขวาไปด้านหน้าตามข้างที่ถนัด (ท่ายืนเตรียมพร้อมเหมือนกำลังชกมวย) แล้วยกแขนกำหมัดไว้ในระดับคาง วางศอกแนบชิดกับลำตัวแล้วชกออกไปด้านหน้า ให้สังเกตว่าขาข้างที่ชกจะต้องเหยียดตึงและสะโพกจะบิดตามการชกเล็กน้อย ให้ชกสลับกันทั้งมือซ้ายและมือขวา ซึ่งวิธีนี้จะช่วยเพิ่มให้ท่อนแขน, หัวไหล่ได้รูปทรงและกระชับขึ้นมากเลยทีเดียว

หมุน ๆ เหวี่ยง ๆ ด้วยมือเปล่า เริ่มต้นด้วยการยืนแยกขาออกจากกันให้กว้างสักเล็กน้อย

ยกแขนสองข้างกางออกขนานกับพื้น เหยียดให้แขนตรงและตึงที่สุด จากนั้นกำมือ พร้อมเกร็งแขนเล็กน้อย แล้วไขบริเวณหัวไหล่เป็นวงกลมหมุนไปด้านหลังประมาณ 20 รอบ ทำไปเรื่อย ๆ จนครบ 100 รอบ พักได้รอบละ 15 วินาที จะช่วยให้แขนของสาว ๆ กระชับตึงขึ้น

**2. ใช้ตัวช่วยอื่น ๆ เสริมเข้าไปด้วย :** ลำพังจะตั้งหน้าตั้งตาออกกำลังกายอย่างเดียว เห็นทีสาว ๆ คงจะล้าถอยหลังกันไปเสียก่อน ถ้าอย่างนั้นแล้วลองมาดูตัวช่วยสบาย ๆ ลองเลือกใช้แล้วทำควบคู่กันไปแบบนี้จะโอเคกว่ากันเยอะ :)

**ปลอกใส่กระชับ, นวดต้นแขน** มีวางขายให้เลือกอยู่หลากหลายเกรดตามแต่ละแหล่งที่มา มีทั้งแบบเนื้อผ้าทอด้วยเส้นใยพิเศษหรือเป็นแบบพลาสติกตั้งแต่หลักรวยไปจนถึงถึงหลักพัน วิธีการก็ง่ายและสะดวกมาก ๆ แค่อัดติดแขนไว้ เรียกว่าฟิตได้ตลอดเวลาตั้งแต่อยู่บน ใส่ไปทำงานหรือตอนนอน

**ครีมร้อน-เย็นกระชับสัดส่วน** ส่วนใหญ่ตามท้องตลาดจะมีอยู่ในรูปแบบของโลชั่น ครีม เจล ที่มีสารสกัดมาจากสมุนไพร เมื่อทาแล้วจะเกิดความร้อน (ในอุณหภูมิที่ทนได้) บริเวณนั้น ๆ ความร้อน ความเย็นเหล่านี้เองจะไปช่วยทำหน้าที่สลายไขมัน ขับของเสียออกมา ดังนั้นผิวบริเวณนั้นจะดูกระชับและเล็กลงได้

### 3. เปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง

หากต้องการมีรูปร่างสัดส่วนดูดีอยู่กับเราไปนาน ๆ การกินอาหารมีประโยชน์อย่างน้ำสะอาด นม ผัก ผลไม้ก็จะช่วยเรื่องสุขภาพและหุ่นดีได้ในระยะยาวอยู่มากโขเลยที่เดียว ลดอาหารจำพวกทอด ๆ ที่มีไขมันสูง แป้ง น้ำตาลไปเสียบ้าง แล้วลองหันมาออกกำลังกายแบบเบา ๆ ในชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้น เช่น การยกหนังสือ ยกของที่มีน้ำหนัก เป็นต้น

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)