

กระชับบั้นท้าย

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

กระชับบั้นท้าย



ยืนแยกขาห่างเท่าความกว้างของช่วงสะโพก นิ้วเท้าชี้ไปข้างหน้า วางมือไว้ที่สะโพก

1. ชูสะโพกให้ออก ค่อยๆย่อเข้าให้มากที่สุด แต่อย่าต่ำเกิน 90 องศา ส่วนต้นขาขนานกับพื้น เขยียดแขนไปข้างหน้า

2. คุณควรทิ้งน้ำหนักลงที่ส้นเท้า และก็สามารถขยับนิ้วเท้าได้สะดวก แขนงพุงหย่อนก้นลงหลังจะได้ไม่ตึง ค้างไว้ 30 วินาที ชูสะโพก แล้วดันตัวขึ้นสู่ท่าเริ่มต้นหายใจเข้า จากนั้นก็พักทำวันละห้าครั้ง แล้วจะเห็นผลภายในหนึ่งเดือน

tips ::

การว่ายน้ำช่วยกระชับสะโพกโดยเฉพาะการเตะน้ำขณะเกาะกระดานช่วยพุงตัว เขยียดขาออกไปข้างหลังตรงๆและดันขึ้นลงในท่ากรรเชียง 20 นาที