

## 7 วัน.....เพื่อบันท้ายองหนาม

นำเสนอเมื่อ : 11 ธ.ค. 2552



ใครที่แอบไม่แอบกับบั้นท้ายที่ไม่เฟิร์มของตัวเองอยู่สักๆ ลองลุกขึ้นมาทำตามทำต่างๆ ต่อไปนี้ดู แล้วจะพบว่าความมหัศจรรย์นั้นมีจริง!

### 1 ย่อกับแก้อึ

ยื่นหันหลังให้แก้อึโดยแยกขาให้กว้างเท่ากับช่วงสะโพก, ย่อเข่าลงเหมือนจะนั่ง โดยให้แผ่นหลังตรง หน้าท้องแน่นๆ และหัวเข่าไม่ยื่นล้ำเลยนิ้วเท้าออกไปจนก้นแตะแก้อึ แล้วจึงเกร็งกล้ามเนื้อก้นให้แน่นก้นยกตัวขึ้นยืนอีกครั้งทำซ้ำเซตละ 8-12 ครั้งประมาณ 2-3 เซต

### 2 ตะแคงตะ

ทำนี้จะทำแบบยืนหรือนอนตะแคงก็ได้ตามแต่สะดวก หากทำในท่ายืนก็เพียงแต่ตะหรือยกขาออกไปด้านข้างลำตัวให้เท้าลอยสูงเหนือพื้นพอสมควร โดยให้สะโพก เข่า และเท้ายึดตรงพร้อมกับกระดูกปลายเท้าเข่าหาลำตัวจนรู้สึกขาตึง ทำทานี้เซตละ 8-12 ครั้ง

### 3 ย่อแบบสไลด์ขา

ยืนขาชิดกัน หว้านกระดูกหนึ่งใบวางไว้ใต้เท้าซ้าย (เพื่อให้สไลด์ขาได้ง่าย) ย่อขาขวาลงขณะที่ค่อยๆ สไลด์ขาซ้ายไปด้านหลังจนถึงโดยเข่าขวาไม่ยื่นล้ำนิ้วเท้าออกไป ลำตัวยึดตรงและเขมวทอง แล้วค่อยๆ สไลด์ขาซ้ายกลับมายังท่าเริ่มต้น ทำเซตละ 8-12 ครั้ง แล้วสลับเป็นขวา ทำซ้ำเซตละ 2-3 เซต

**กิจกรรมอื่นๆ ที่สามารถช่วยให้บั้นท้ายของเรากระชับสวยได้นั้นยังมีอีกเยอะ**

### \*ปีนเขาหรือเดินป่า

นอกจากจะทำให้เราผลิตเพลินไปกับธรรมชาติแล้ว การที่ต้องปีนป่ายในภูมิประเทศที่ไม่ใช่พื้นราบนั้นช่วยเผาผลาญแคลอรีได้ตึก

### \*ขี่จักรยาน

ไม่ว่าจะถีบรถเล่นในสวนสาธารณะแถวบ้านหรือปั่นแบบเอาเป็นเอาตายในคลาสเรียนสปีนนิ่งตามฟิตเนสสิ่งที่จะได้คือหัวใจที่สูบฉีดโลหินดีกว่าเดิม ก้นสะโพก และต้นขาที่เพียวขึ้น ถ้ายึดติดต่อกัน 45 นาทีจะช่วยเผาผลาญพลังงานไปได้มากกว่า 335 แคลอรีทีเดียว

### \*เดินเล่น

นี่เป็นการออกกำลังกายแบบที่ง่ายที่สุด อยากรจะทำเมื่อไรก็สามารถลุกขึ้นออกเดินไปได้เรื่อยๆ ยิ่งถ้ายืนเดินเร็วๆ ไปตามทางที่มีเนินขึ้นๆ ลงๆ ก็สามารถลดลงไปได้ 300 แคลอรีในหนึ่งชั่วโมงเลยทีเดียว

### \*วิ่ง

การวิ่งก็สามารถทำได้ง่ายเช่นกัน ขอเพียงแต่มีรองเท้าที่ติดสีกคู่กับเสื้อผ้าที่เหมาะสม ยิ่งเป็นการวิ่งเร็วเหมือนกำลังวิ่งแข่งอยู่นั้นยิ่งช่วยลดน้ำหนักและทำให้ก้นกระชับขึ้นได้ดีมาก หรือเพียงแค่การวิ่งเหยาะๆ 45 นาทีก็ลดลงไปแล้ว 475 แคลอรี

