7 วัน.....เพื่อบั้นท้ายงอนงาม

นำเสนอเมื่อ : 11 ธ.ค. 2552



ใครที่แอบไม่แฮปปี้กับบั้นท้ายที่ไม่เฟิร์มของตัวเองอยู่ลึกๆ ลองลุกขึ้นมาทำตามท่าต่างๆ ต่อไปนี้ดู แล้วจะพบว่าความมหัศจรรย์นั้นมีจริง!

 1 ย่อกับเก้าอี้

ยืนหันหลังให้เก้าอี้โดยแยกขาให้กว้างเท่ากับช่วงสะโพก ย่อเข่าลงเหมือนจะนั่ง โดยให้แผ่นหลังตรง หน้าท้องแขม่วและหัวเข่าไม่ยื่นล้ำเลยนิ้วเท้าออกไปจนกนแตะเก้าอี้ แล้วจึงเกร็งกลามเนื้อกันให้แนนกอนยกตัวขึ้นยืนอีกครั้งทำซ้ำเซตละ 8-12 ครั้งประมาณ 2-3 เซต

 2 ตะแคงเตะ

ท่านี้จะทำแบบยืนหรือนอนตะแคงก็ได้ตามแต่สะดวก หากทำในท่ายืนก็เพียงแต่เตะหรือยกขาออกไปด้านข้างลำตัวให้เท้าลอยสูงเหนือพื้นพอสมควร โดยให้สะโพก เข่า และเท้ายืดตรงพร้อมกับกระดกปลายเท้าเข้าหาลำตัวจนรู้สึกขาตึง ทำท่านี้ข้างละ 8-12 ครั้ง

 3 ย่อแบบสไลด์ขา

ยืนขาชิดกัน หาจานกระดาษหนึ่งใบวางไว้ใต้เท้าซ้าย (เพื่อให้สไลด์ขาได้ง่าย) ย่อขาขวาลงขณะที่ค่อยๆ สไลด์ขาซ้ายไปด้านหลังจนตึง โดยเข่าข้างขวาไม่ยื่นล้ำแนวนิ้วเท้าออกไป ลำตัวยืดตรงและแขมวทอง แลวคอยๆ สไลดขาซายกลับมายังทาเริมตน ทำเซตละ 8-12 ครั้ง แลวสลับเป็นขวา ทำซ้ำข้างละ 2-3 เซต

กิจกรรมอื่นๆ ที่สามารถช่วยให้บั้นท้ายของเรายกระชับสวยได้นั้นยังมีอีกเยอะ

 *ปีนเขาหรือเดินป่า

นอกจากจะทำให้เราเพลิดเพลินไปกับธรรมชาติแล้ว การที่ต้องปีนป่ายในภูมิประเทศที่ไม่ใช่พื้นราบนั้นช่วยเผาผลาญแคลอรีได้ดีนัก

 *ขี่จักรยาน

ไม่ว่าจะถีบรถเล่นในสวนสาธารณะแถวบ้านหรือปั่นแบบเอาเป็นเอาตายในคลาสเรียนสปินนิ่งตามฟิตเนสสิ่งที่จะได้คือหัวใจที่สูบฉีดโลหินดีกว่าเดิม ก้นสะโพก และตนขาที่เพรียวขึ้น ถาขี่ติดตอกัน 45 นาทีจะชวยเผาผลาญพลังงานไปไดมากกวา 335 แคลอรีทีเดียว

 *เดินเล่น

นี่เป็นการออกกำลังกายแบบที่ง่ายที่สุด อยากจะทำเมื่อไรก็สามารถลุกขึ้นออกเดินไปได้เรื่อยๆ ยิ่งถ้าขยันเดินเร็วๆ ไปตามทางที่มีเนินขึ้นๆ ลงๆ ก็สามารถลดลงไปได 300 แคลอรีในหนึ่งชั่วโมงเลยทีดียว

 *วิ่ง

การวิ่งก็สามารถทำได้ง่ายเช่นกัน ขอเพียงแต่มีรองเท้าที่ดีสักคู่กับเสื้อผ้าที่เหมาะสม ยิ่งเป็นการวิ่งเร็วเหมือนกำลังวิ่งแขงอยู่นั้นยิ่งชวยลดน้ำหนักและทำใหกนกระชับขึ้นไดดีมาก หรือเพียงแค่การวิ่งเหยาะๆ 45 นาทีก็ลดลงไปแล้ว 475 แคลอรี

 

ที่มา .... maire claire / women.thaiza.com