วิธีลดต้นแขนแบบง่าย ๆ ได้ผลชัวร์

นำเสนอเมื่อ : 19 มี.ค. 2556

1. ใช้วิธีการออก กำลังกาย : คงจะเรียกได้ว่าเป็นวิธีที่ได้ผลดีแก่ตนเองในระยะยาวมากที่สุด โดยเฉพาะการเน้นออกกำลังบริเวณที่มีปัญหา เน้นช่วงต้นแขนทั้งด้านใน ด้านนอกและหัวไหล่ให้เกิดความกระชับทุกส่วนอย่างเท่า ๆ กัน ตามวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

ยกดัมเบลล์ 1 กิโลกรัมหรือขวดน้ำ 1 ลิตร

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

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

วิธีที่ 3 มาเพิ่มความกระชับให้ท่อนแขนด้วยการยืนกางขาพอประมาณ ย่อเข่าเพียงเล็กน้อย แล้วใช้มือทั้งสองข้างจับดัมเบลล์ 1 อัน ค่อย ๆ ยกขึ้นเหนือหัว เหยียดแขนทั้งสองให้ตรงค้างไว้สักพักแล้วจึงค่อย ๆ พับแขนลงด้านหลังให้เป็นรูปตัว L คว่ำ ขั้นตอนนี้ควรจับให้แน่นเพื่อป้องกันอันตราย ทำวันละ 20 ครั้งอีกเช่นกัน (โดยอาจทำวิธีที่1,วิธีที่ 2 และวิธีที่ 3 สลับกันวันเว้นวัน)

เล่นฮูลาฮูบแขน ใช้ฮูลาฮูบสี ๆ ที่มีขายทั่วไป หมุนไปรอบ ๆ แขนอาจเริ่มจากต้นแขนแล้วค่อย ๆ ไล่ลงไปจนถึงข้อมือทำสลับกันทั้งซ้ายขวาหรือถ้าใครมีฮูลาฮูบอยู่หลายอันจะทำ พร้อมกันสองข้างเลยก็ได้นะคะ โดยในระหว่างนี้อาจเปิดจะเพลงสนุก ๆ ทำให้เขาจังหวะไปด้วย วิธีนี้จะช่วยเผาผลาญและกระชับท่อนแขนล่ำ ๆ ให้เรียวสมใจสาว ๆ มากยิ่งขึ้นค่ะ

ชกมวยหรือชกลม สาว ๆ อย่าเพิ่งรีบตกใจกับวิธีนี้ แทบไม่มีอะไรยุ่งยากเพราะใช้แค่มือเปล่าเท่านั้น! เริ่มด้วยการยืนกาวขาซ้ายหรือขาขวาไปด้านหน้าตามข้างที่ถนัด (ท่ายืนเตรียม พร้อมเหมือนกำลังชกมวย) แล้วยกแขนกำหมัดไว้ในระดับคาง วางศอกแนบชิดกับลำตัวแล้วชกออกไปด้านหน้า ให้สังเกตว่าขาข้างที่ชกจะต้องเหยียดตึงและสะโพกจะบิดตามการชกเล็กน้อย ให้ชกสลับกันทั้งมือซ้ายและมือขวา ซึ่งวิธีนี้จะช่วยเพิ่มให้ท่อนแขน,หัวไหล่ได้รูปทรงและกระชับขึ้นมากเลยทีเดียว

หมุน ๆ เหวี่ยง ๆ ด้วยมือเปล่า เริ่มด้วยการยืนแยกขาออกจากกันให้กว้างสักเล็กน้อย

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

2. ใช้ตัวช่วยอื่น ๆ เสริมเข้าไปด้วย : ลำพังจะตั้งหน้าตั้งตาออกกำลังอย่างเดียว เห็นทีสาว ๆ คงจะล้าถอยหลังกันไปเสียก่อน ถ้าอย่างนั้นแล้วลองมาดูตัวช่วยสบาย ๆ
ลองเลือกใช้แล้วทำควบคู่กันไปแบบนี้จะโอเคกว่ากันเยอะ :)

ปลอกใส่กระชับ,นวดต้นแขน มีวางขายให้เลือกอยู่หลากหลายเกรดตามแต่ละแหล่งที่มา มีทั้งแบบเนื้อผ้าทอด้วยเส้นใยพิเศษหรือเป็นแบบพลาสติกตั้งแต่หลักร้อยไปจนถึงหลักพัน
วิธีการก็ง่ายและสะดวกมาก ๆ แค่ใส่ติดแขนไว้ เรียกว่าฟิตได้ทุกเวลาตั้งแต่อยู่บ้าน ใส่ไปทำงานหรือตอนนอน

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

3. เปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง

หากต้องการมีรูปร่างสัดส่วนดูดีอยู่กับเราไปนาน ๆ การกินอาหารมีประโยชน์อย่างน้ำสะอาด นม ผัก ผลไม้ก็จะช่วยเรื่องสุขภาพและหุ่นดีได้ในระยะยาวอยู่มากโขเลยทีเดียว ลดอาหารจำพวกทอด ๆ ที่มีไขมันสูง แป้ง น้ำตาลไปเสียบ้าง แล้วลองหันมาออกกำลังกายแขนเบา ๆ ในชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้น เช่น การยกหนังสือ ยกของที่มีน้ำหนัก เป็นต้น

ขอบคุณที่มาจาก กระปุก.คอม