6 เคล็ดลับเด็ด "การลดหน้าท้อง"

นำเสนอเมื่อ : 4 เม.ย. 2556

1.ใช้ฟิตเนสบอลเป็นตัวช่วย

การนั่งบนลูกบอลฟิตเนสลูกโตๆ แม้จะลำบากเอาการกว่าจะทรงตัวบนลูกบอลได้ แต่ลำบากอย่างนี้แหละคะ จะช่วยให้เราเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้องไปโดยอัตโนมัติ เพราะฉะนั้น เวลาที่คุณสาวๆ นั่งดูทีวี ก็ลองเปลี่ยนเก้าอี้มาเป็นลูกบอลฟิตเนสดูดีกว่า รับรองว่าหน้าท้องหายไปแน่นอน ถ้าจะให้เห็นผลยิ่งขึ้น ลองหลับตาด้วยขณะทรงตัวบนลูกบอล เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อทำงานหนักขึ้นในการรักษาความสมดุลนั่นเอง

2. เล่นโยคะ

การเล่นโยคะนอกจากจะช่วยให้ร่างกายสมดุล มีสุขภาพดีแล้ว บางท่าของโยคะยังสามารถลดหน้าท้องได้ด้วย โดยขั้นแรกให้นอนหงาย มือประสานกันใต้ศีรษะ วางเท้าชิด จากนั้นหายใจเข้า หายใจออก ยกลำตัว ยกขาซ้ายขึ้น 45 องศา ขาตรง ไม่งอเข่า เกร็งหน้าท้อง ไม่กลั้นหายใจ ค้างไว้ แล้วหายใจเข้า-ออก 5–10 วินาทีก่อนวางขาลง จากนั้นให้ทำสลับกับขาขวาเช่นเดียวกัน ทำซ้ำไปมา 2-3 ครั้ง แล้วให้หายใจเข้า หายใจออก ยกทั้งสองขาและลำตัวค้างไว้ หายใจเข้าออก 10 วินาที แล้วลดลง

3. มาเต้นกันดีกว่า

ทราบไหมคะว่า การเต้นหนึ่งชั่วโมงจะสามารถเผาผลาญได้ถึง 400 แคลอรี่ แถมยังจะช่วยให้คุณสาว ๆ มีเชฟเป็นทรวดเป็นทรงมากขึ้นด้วย หรือใครอยากลดหน้าท้องจริง ๆ ก็หัดเต้น Belly Dance ไปเลยคะ

4. แขม่วหน้าท้อง

แขม่วท้องเป็นการออกกำลังกายง่าย ๆ ที่สามารถทำได้ตลอดเวลา แถมยังช่วยบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง ช่วยให้ร่างกายใช้พลังงานตลอดเวลาด้วย ลองแขม่วท้องให้ติดเป็นนิสัยดูสิ รับรองว่ากล้ามเนื้อจะกระชับขึ้น แถมยังช่วยให้ขับถ่ายสะดวกขึ้นด้วยละ

5. ซิทอัพ+ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ

หลายคนเข้าใจว่า การซิทอัพจะช่วยให้หน้าท้องแบนเรียบ แต่จริง ๆ แล้ว การซิทอัพแค่ช่วยสร้างกล้ามเนื้อหน้าท้องเท่านั้นเองคะ แต่ไขมันยังคงอยู่ เพราะฉะนั้น ควรซิทอัพผสมกับการออกกำลังแบบคาร์ดิโอ เช่น วิ่งจ็อกกิ้ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน 3

วันต่อสัปดาห์ เพื่อให้ร่างกายได้เผาผลาญไขมันออกไป

6. นอนให้เร็วขึ้น

รู้ไหมคะว่า การเข้านอนตั้งแต่หัวค่ำไม่ให้เกิน 4 ทุ่ม
จะทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนที่ช่วยเผาผลาญพลังงานออกมา
เป็นวิธีที่จะช่วยกำจัดไขมันส่วนเกินออกได้อย่างง่ายดาย และถ้าจะให้ดี ควรนอนหลับให้ได้ไม่ต่ำกว่า 6 ชั่วโมงต่อวันด้วยละ

ที่มา ที่นี่ดอทคอม