

ลดหน้าท้อง ด้วยวิธี **Stomach vacuum**



สร้างซิกแพคด้วย **Stomach vacuum**

สวัสดีครับท่านผู้รักสุขภาพทุกท่าน วันนี้ **Health** ได้นำบทความในการลดพุงด้วยวิธี **Stomach vacuum** ซึ่งเคยกล่าวไว้ก่อนหน้านี้แล้วในบทความ "รู้จักไขมันก่อนลดความอ้วน" ซึ่งการเสริมสร้างกล้ามเนื้อหน้าท้องด้วยวิธี **Stomach vacuum** สามารถทำได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง แล้วยังทำได้ที่บ้านอีกด้วย มาดูกันว่า การทำ **Stomach vacuum** มีวิธีอย่างไรกันบ้าง



ลดหน้าท้อง ด้วยวิธี **Stomach vacuum**

1. เริ่มต้นด้วยการยืนตรงตามปกติและสูดหายใจเข้าให้พอประมาณ หลังจากนั้นให้ท่านค่อยๆ ปล่อยลมหายใจออกทางปาก เกร็งให้หน้าท้องหดเข้ามา

2. หายใจเข้าอีกครั้งเกร็งหน้าท้องอยู่ที่เดิม แล้วหายใจออกทางปาก เกร็งให้หน้าท้องหดเข้าไปเพิ่มขึ้นจากเดิม

3. หายใจเข้าอีกครั้งให้เกร็งหน้าท้องอยู่ที่เดิม แล้วหายใจออกทางปาก เกร็งหน้าท้องให้หดเข้ามามากกว่าเดิม ทำซ้ำอีกหลายรอบ แต่ ละรอบลองพยายามให้ ท้องหดเข้ามาเกร็งเข้ามาๆ พร้อมกับยืดออกขึ้นตลอดเกร็งหน้าท้องให้หดเข้ามาให้มากที่สุด เราจะรู้สึกว่สะดือของเราดันเข้ามาติดกับกระดูกสันหลังของคุณ แล้วหดเกร็งหน้าท้องให้สุดๆ

4. พอสุดแล้วให้ค้างไว้ ประมาณ 30 วินาที หรือ หนึ่งนาที เวลาเกร็งค้างไว้ เราเรียกว่า 1 ครั้ง ทำซ้ำ 5 ครั้ง และทำได้ตลอดทั้งวัน (เวลาที่หน้าท้องหดและเกร็งสุดๆ แล้วเวลาค้างไว้ นั้น ห้ามกลืนหายใจนะครับ ให้หดเกร็งสุดๆ แล้วพยายามหายใจเข้าและออกด้วยครับ ข้อนี้สำคัญมาก)

ถ้าฝึกแบบนี้เป็นประจำก็จะทำให้ กล้ามเนื้อ *Transverse Abdominis* รััดหน้าท้องของเราเข้าไป และต้องการดีไอควบคู่ไปด้วย จะได้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้น ลองนำไปปฏิบัติกันดูนะครับกับวิธี ลดหน้าท้อง ที่เราได้แนะนำไป จะได้ไม่มีพุงโย่ๆ มากวนใจกันอีกต่อไป แล้วพบกับบทความการออกกำลังกายกันใหม่กับ **Health** เว็บของคนรักสุขภาพ