

หน้าท้องส่วนล่าง ทำไม ทำยังไงก็เอาไม่ออก มาดูขอเท็จจริงกัน

ปัญหาของคนทั่วไปในยุคปัจจุบันมักมีส่วนเกินไม่พึงประสงค์อยู่หลายที่ไม่ว่าจะเป็น ต้นแขน ต้นขาใหญ่กว่าปริมาณอันควร ไอ้ที่ควรใหญ่กลับเล็ก ไอ้ที่ควรเล็กกลับใหญ่ โดยเฉพาะส่วนเกินที่หลายคนรับไม่ได้เลยคือ พุงย้อย

หลายๆคนและหลายๆเว็บไซต์ มันจะพูดถึงการลดหน้าท้องโดยการออกกำลังกายเฉพาะส่วน แต่นั่นเป็นแค่ส่วนหนึ่งที่สามารถช่วยได้ในขณะที่ส่วนประกอบอื่นก็มีผลเหมือนกัน

เราจะไม่พูดยืดยาว มาเข้าประเด็นกันละ ส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของการที่เรามีหน้าท้องยื่นออกมาคือ Posture หรือลักษณะท่าทางของเราเวลานั่งและการใช้ชีวิตประจำวัน กระดูกสันหลังของคนเรานั้นจะต่างกัน ตรงบ้าง งอบ้างแล้วแต่ การที่เราหมกมุ่นเนื้อหลังล่างที่แข็งแรงก็สามารถเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เรามี posture ที่ดี เนื่องจากกล้ามเนื้อหลังของเราจะดึงให้เรายืนตัวตรงและสง่ามากขึ้น ซึ่งผลคือหน้าอกจะดูตั้งขึ้น และพุงเราจะหายไปกว่า 50% และทำให้เราดูผอมลงด้วย แน่นอนว่าการรับประทานอาหารและออกกำลังกายสำคัญมากเช่นกัน แต่บางครั้งอาหารก็เลือกกินแล้ว กำลังกายก็ออกแล้ว แต่ทำไมพุงยังยื่น เรามาดูภาพนี้กัน



จะเห็นได้ว่าท่ายืนที่ไม่ถูกต้องทำให้กระดูกสันหลังดันให้พุงเรายื่นออกมา พนักงานออฟฟิศส่วนใหญ่ที่นั่งหน้าคอมพิวเตอร์จะเป็น ขนาดตัวเราเองก็ยังเป็นทุกอย่างที่ไม่ได้ทำงานออฟฟิศเมื่อก่อนนี้ เราเคยสังเกตคนที่เล่นโยคะมั๊ยคะว่าทำไมเค้าบุคลิกดีจัง โอเค ครูสอนบางคนมีไขมันที่พุงเพราะอาจจะเป็นวิธีการทานอาหารของเค้าแต่ posture ของเค้าจะดีมาก เราเป็นคนออกกำลังกายเยอะมากแต่พุงจะยื่นตลอดทั้งๆที่ชิวท้อวันละ 200-300 ครั้ง เราจะบอกวิธีการยืดสันหลังเพื่อให้บุคลิกการยืนเราดีขึ้น หน้าท้องจะยุบลงเพื่อการเริ่มต้นก่อนนะคะ ลองดูตามรูป



ท่านี้นี้เรียกว่าท่า Superman ซึ่งท่ามันก็บ่งบอก 555 วิธีทำให้นอนคว่ำหน้าลงกับพื้น วางมือไว้ข้างลำตัวทวงฝ่ามือขึ้น เสร็จแล้วยกลำตัวพร้อมขาขึ้นมา ยกแขนออกจากพื้น ยืดขาออกเสมือนว่าเราเหยียดขาจะไปเตะหลังห้อง หายใจเข้าออกตลอดเวลาห้ามกลั้นลมหายใจ ค้างเอาไว้ 10วินาที อย่าเร่งลมหายใจ ทำซ้ำ 3 เซทนะคะ



ท่านี้นี้เป็นท่า upward dog นอนคว่ำหน้าลงเหมือนเดิม วางฝ่ามือเอาไว้ข้างหน้าอกแล้วค่อยๆดันลำตัวขึ้นมาตามภาพ 10วิ 3 เซทเช่นเดียวกันคะ



ท่านี้นี้เรียกว่าท่า Bow Pose นอนคว่ำหน้า งอขาเข้ามาที่หลังของเรา แล้วใช้มือของเราจับที่ข้อเท้าด้านนอกทั้งสองข้างแล้วออกแรงดึง ค้าง 10วิ 3เซท



รูปสุดท้ายใช้ผ้าขนหนูหนึ่งผืน กว้างให้เราจับได้ประมาณหัวไหล่ละคะ แล้วจัดไปตามรูปได้เลย

ต่อไปเราจะบอกวิธีการกระชับหน้าท้องโดยไม่ต้องชิวท้อ ทำท่านี้นี้ทำเดี่ยวได้ทั้งต้นแขน ต้นขา หน้าท้องทั้งหมด มาดูรูปกัน



ท่านี้นี้เรียกว่าท่า plank ซึ่งหลายๆคนอาจจะรู้จัก ท่านี้นี้ง่ายแต่ให้คุณมากกว่าที่คุณคิด หนุ่มๆทราบดี เวลาทำอยากให้มีกระจกด้านข้างเอาไว้ดูตัวให้เป็นเส้นตรง กันไม่โด่ง หลังไม่แอ่น คอเป็นแนวเดียวกับลำตัวด้วยนะคะถึงจะได้ผลดีที่สุด หลายคนอาจมองว่าทำเนี่ยนะจะทำให้หน้าท้องแบนราบ ลองทำดูคะ ทำค้างไว้ 1 นาที ส่วนก็เช็ดเหงื่อ จนนกว่าเราจะตั้งท่าไม่ไหวเลย ต้องผึ้นนะคะ ไม่งั้นไม่เห็นการเปลี่ยนแปลง



ท่านี้เป็นท่า low plank คล้ายท่า high plank แต่แค่วางศอกลงบนพื้นค่ะ
ถ้าใครชำนาญแล้วลองเอาเวทมาวางบนหลังเพิ่มความหนักนะค่ะ

จริงๆการมีหน้าท้องที่สวยงามควรปรับเปลี่ยนท่าออกกำลังกายไปเรื่อยๆเพื่อให้กล้ามเนื้อหลายๆส่วนได้ใช้งานนะค่ะ
ในเน็ตมีเยอะมาก พิมพ์ว่า abs exercise หรือ abs workout ก็ได้ เราชอบดูวิดีโอต่างชาติมากๆ
เราคิดว่าของคนไทยบางที่มันเบาไปนิดนึงอะค่ะ ไม่ได้เป็น rasicm นะ

ต่อไปเราจะบอกท่าคาร์ดิโอที่ช่วยลดหน้าท้อง ซึ่งต้องเล่นพร้อมกับการบริหารเฉพาะจุดนะค่ะ วิดีโอนี้สำหรับคนเพิ่งเริ่ม
ซึ่งสามารถเผาผลาญไขมันและกระชับหน้าท้องไปในตัว มันเวิร์คมากค่ะ

สุดท้ายนี้อย่าลืมทานอาหารให้ถูกหลักนะค่ะ จำไว้ว่า ของมัน แป้ง ของทอด ของหวาน
ที่เรากินเข้าไปจะมาอยู่ที่พุงเราทั้งหมด หลังจากเราดูแลการทานอาหารของเรา ทานโปรตีนเป็นหลักในมื้ออาหาร
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หน้าท้องเราแบนราบ ถ้าเราทำได้ ทุกคนก็ทำได้ค่ะ สู้ๆ อย่าเลือกทางลัดกันเลย
ทานยาลดความอ้วนไม่ทำให้เราสุขภาพดีแล้วพุงก็ยังอยู่กับที่ด้วยนะค่ะ 😊

รูปสุดท้ายคือหลังฐานของการรักษาสุขภาพด้วยการออกกำลังกายและการทานอาหารอย่างถูกโภชนาการ
หวังว่ากระทู้นี้จะเป็นประโยชน์ไม่มากนักน้อ ผิดถูกยังไงก็ขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วยนะค่ะ เราไม่ได้เป็นผู้เชี่ยวชาญโดยตรง
ได้มาจากการอ่านและศึกษาล้วนๆค่ะ

