

ซาบีน่า” แשרเคล็ด (ไม่) ลับ วิธีดูแลชุดชั้นในสไตล์สปอร์ตเกิร์ล พร้อมชวนสาว ๆ “วอร์มอัฟ คุณดาว์น” อย่างถูกวิธีเพื่อหุ่นสวยเป๊ะแบบ “ฟิต แอนด์ เฟิร์ม”



ไม่ว่าจะมองไปทางไหนกระแสสังคมหมุนเวียนผลัดเปลี่ยนไปไม่เว้นแต่ละวัน ทำให้ใครหลายๆ คนต้องวิ่งตามเพื่อจะได้เป็นผู้นำเทรนด์ ไม่ว่าจะเป็นสไตล์การแต่งหน้า อัปเดตทรงผม เทรนด์แฟชั่น ฯลฯ และยังมีอีกเทรนด์ที่ไม่พูดถึงคงไม่ได้ นั่นก็คือ เทรนด์การดูแลตนเองแบบครบวงจร ที่เผยความสวยจากภายในสู่ภายนอก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดูแลสุขภาพด้วยวิธีการออกกำลังกายให้ฟิตแอนด์เฟิร์มอยู่เสมอ “ซาบีน่า” เพราะเราคือเพื่อนที่เข้าใจผู้หญิง จึงขอแนะนำ “ชุดชั้นใน เอสบีเอ็น สปอร์ต” พร้อมเคล็ดลับในการเตรียมตัวออกกำลังกาย ด้วยทิปส์ “วอร์มอัฟ คุณดาว์น” อย่างถูกวิธี เพื่อให้สาว ๆ สนุกและผ่อนคลายไปกับกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ พร้อมรักษาทรงของสาว ๆ ให้ดูดีอยู่เสมอ

นางสาวกรรณิการ์ บัณฑิต บรา แอดไวเซอร์ กล่าวว่า “การออกกำลังกายถือว่าเป็นแอกทิวิตีหนึ่งของสาว ๆ ยุคนี้ ที่พึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดจากทำงาน รวมถึงช่วยฟิตแอนด์เฟิร์มให้สรีระของสาว ๆ ดูดี เผยความสวยจากภายในสู่ภายนอกได้ แต่ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง สาว ๆ ควรจะต้องมีการเตรียมตัวที่ดีเพื่อให้ได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ โดยเฉพาะ ชุดชั้นในตัวเก่ง ที่ใคร ๆ อาจจะคิดว่าไม่สำคัญ เพราะเมื่อเรามีการเคลื่อนไหวร่างกาย กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกก็อาจเคลื่อนตามไปด้วย หากไม่มีการเลือกใช้ชุดชั้นในที่เหมาะสม ก็อาจส่งผลให้หน้าอกเกิดการหย่อนคล้อย หรือเต้าทรงเสียรูปได้ ยิ่งไปกว่านั้นชุดชั้นในสปอร์ต อาจมีส่วนช่วยผลักดันให้สาว ๆ มีหุ่นสวยดูดีเพิ่มความมั่นใจในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

“**รูปทรงหรือแพทเทิร์นของบรา**” สำหรับการออกกำลังกายเบา ๆ ชุดชั้นใน **¾ Cup แบบไม่มีโครง** สามารถเก็บประคองเต้าทรงทั้งด้านบนและล่างไม่ให้นวดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้ สำหรับสาว ๆ ที่ไม่มั่นใจในชุดชั้นในแบบไม่มีโครง ก็สามารถเลือกชุดชั้นในชนิด **¾ Cup แบบมีโครง**ได้เช่นกัน ใ่วัซัพพอร์ตสาว ๆ ที่มีเนื้อหน้าอกค่อนข้างมากและเพิ่มความมั่นใจสำหรับกีฬาเบา ๆ ถึงปานกลาง แต่หากคุณเป็นผู้ที่ชื่นชอบการออกกำลังกายปานกลางถึงหนัก อย่างการจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิก ชุดชั้นในชนิด **¾ Cup แบบเก็บทรงด้านบน (Bra Top)** ถือเป็นตัวเลือกที่เหมาะสม

สมเป็นอย่างมาก เพราะสายแขนผ้าจะช่วยแบกน้ำหนักเต้านักเต้าทรงที่มีการออกกำลังกายที่มีแรงเหวี่ยงพอสมควร ยางหนาและเส้นดัดต่อได้เต้าช่วยเพิ่มความมั่นใจแม้ไม่มีโครง ส่วนสาวๆ รักกีฬาด้วยที่เต็มทีกับการออกกำลังกาย ควรเลือกชุดชั้นในประเภท **สปอร์ตบราเต็มทรงกล้ามเนื้อหลัง (Bra Top Back Vest)** ที่สามารถเก็บกระชับกล้ามเนื้อพร้อมรับการเคลื่อนไหวของสาว ๆ ได้อย่างไร้กังวล

อีกปัจจัยหนึ่งที่ต้องคำนึงคือ **“เนื้อผ้า”** สาวๆ ควรเลือกชุดชั้นในที่ผลิตจากผ้าคอตตอน สเปนเดกซ์ (COTTON Spandex) ที่ผสมเทคโนโลยีชั้นสูง 3D Fiber Fill Sheet ผลิตจากเส้นใย High Tension Polyester ประกอบกันโครงสร้างที่เป็นเสมือนแขนทางออกยึดระหว่างกัน ทำให้เนื้อSheet มีช่องว่างรอบตัว ที่ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและระบายอากาศได้ดี แข็งแรงแต่ยังคงให้ความรู้สึกเบาสบาย ช่วยให้ทุกท่วงท่าของการออกกำลังกายเป็นได้อย่างราบรื่น ประกอบกับเทคโนโลยีใหม่ ที่ช่วยเพิ่มลูกเล่นให้กับชุดชั้นในอย่างนวัตกรรม **คัลเลอร์เชนจ์ (Color Change)** ที่ช่วยวัดประสิทธิภาพขณะออกกำลังกาย โดยเมื่อร่างกายเริ่มเผาผลาญพลังงาน อุณหภูมิที่สูงขึ้นจะเปลี่ยนสีบริเวณแถบโลโก้ของชุดชั้นในจากสีน้ำเงินเป็นสีเขียวอ่อน ซึ่งทำให้สาว ๆ สามารถสนุกไปกับการออกกำลังกายได้มากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ **“ซาปีน่า”** ยังได้นำเคล็ด (ไม่) ลับ ที่ช่วยลดโอกาสเสี่ยงในการบาดเจ็บระหว่างการออกกำลังกาย หรือช่วยให้สาว ๆ สามารถพิชิตหุ่นได้ระหว่างวัน ด้วยเทคนิคการวอร์มอัพและคูลดาวน์ที่ง่าย ๆ ที่สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา ดังต่อไปนี้

อุ่นเครื่องให้พร้อม ด้วยการ “วอร์มอัพ”

การวอร์มอัพ คือ การอบอุ่นร่างกายให้พร้อมก่อนที่จะออกกำลังกาย เพื่อสร้างความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อ มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และลดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายโดยเฉพาะตะคริว ที่มักจะเกิดขึ้นบ่อยๆ ซึ่งการวอร์มอัพได้ผลดีหรือไม่ สามารถเช็คได้โดยจากสังเกตว่ามีอุณหภูมิเพิ่มขึ้นหรือมีเหงื่อออกหรือไม่ ถ้าแก้มเริ่มแดงแบบมีเลือดฝาด นั่นแสดงว่าสาว ๆ กำลังวอร์มอัพถูกวิธี โดยการอบอุ่นร่างกายควรใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที ก่อนเริ่มออกกำลังกายดังนี้

- **ท่าที่ 1** ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า แล้วย่อเข่าลง 90 องศา เข่าซ้ายราบไปกับพื้น แล้วยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ ลำตัวตรง ค้างไว้ 10 วินาที แล้วเอามือลง มาอยู่ในท่ายืนตรงอีกครั้ง จากนั้นทำซ้ำอีกข้างหนึ่ง จนครบ 10 ครั้ง

- **ท่าที่ 2** ยืนติดกำแพง หันหน้าไปทางซ้าย โดยใช้มือซ้ายดันกำแพงเอาไว้เพื่อพยุงตัว จากนั้นยกขาขวาขึ้นไปข้างหน้าให้ตั้งฉาก 90 องศา และยกไปข้างหลัง 90 องศา แล้วสลับข้าง เสร็จแล้วทำซ้ำ 10 ครั้ง
- **ท่าที่ 3** หันหน้าเข้าหากำแพง ใช้มือทั้งสองข้างดันกำแพงไว้ให้ลำตัวห่างจากกำแพง 1 ช่วงแขน จากนั้นยกขาขวาไปด้านหน้าเล็กน้อยแล้วแกว่งขาขวาไปซ้ายจนสุดขา ขวาจนสุดขา จากนั้นยกขาไปด้านหลัง แล้วแกว่งไปทางซ้ายสุดขา ขวาจนสุดขา ทำซ้ำกับขาซ้ายจนครบ 10 ครั้ง

“คูลดาวน” ผ่อนหนักให้เบา เพื่อลดการบาดเจ็บ

หลังจากออกกำลังกายหนักแล้ว ควรทำการคูลดาวน โดยการเคลื่อนไหวร่างกายอีกระยะหนึ่ง เพื่อให้กล้ามเนื้อค่อยๆ หดตัวลงอย่างช้าๆ เพื่อช่วยรักษาสมดุลของร่างกาย และช่วยให้อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเกิดขึ้นน้อยลง ซึ่งขณะทำการคูลดาวนแนะนำให้ หายใจเข้าออกช้าๆ เพื่อให้ความดันโลหิตลดลงและยังเป็นการเพิ่มเลือดไปเลี้ยงสมอง โดยทำได้ดังนี้

- **ท่าที่ 1** ยืนกางขาประมาณช่วงบ่า จากนั้นชูมือทั้ง 2 ข้างขึ้นเหนือศีรษะ จากนั้นก้มตัวลงช้าๆ ให้นิ้วมือใกล้กับปลายเท้าให้มากที่สุด ค้างไว้ 10 วินาทีแล้วค่อยๆ ยกตัวขึ้นระดับปกติ
- **ท่าที่ 2** นั่งลงกับพื้น เท้าทั้งสองข้างเหยียดไปด้านหน้า หลังตรง จากนั้นยกเท้าซ้ายขึ้นงอและพาดไปทางด้านขวา เอี้ยวตัวไปด้านซ้ายโดยใช้แขนพาดทับขาขวา โดยให้ลำตัวเอนไปด้านซ้ายให้มากที่สุด รวมไปถึงลำคอ ค้างไว้ 10 วินาที จากนั้นทำซ้ำอีกด้านหนึ่ง
- **ท่าที่ 3** นอนราบลงกับพื้น มือทั้งสองข้างวางราบข้างลำตัว สูดลมหายใจเข้าออกช้าๆ โดยให้กล้ามเนื้อทำงานน้อยที่สุด หลับตาลง ผ่อนคลายด้วยเพลงเบาๆ ใช้เวลาช่วงนี้ประมาณ 2 นาที
- **ท่าที่ 4** ยืดกล้ามเนื้อน่อง ยืนตัวตรง แยกขาซ้ายและขวาเล็กน้อย จากนั้นก้าวเท้าไปด้านหลัง 1 ก้าวให้ส้นเท้าติดพื้น น่องเหยียดตึง เท้าหน้างอเล็กน้อย หลังตรง ส่วนมือทั้งสองข้างไขว้หลังเพื่อยืดกล้ามเนื้อหลัง ไหล่ และน่อง
- **ท่าที่ 5** ยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง ยืนตัวตรง แยกขาซ้ายและขวาเล็กน้อย ก้าวเท้ามาข้างหน้า 1 ก้าว และเหยียดเท้าตรง เท้าหลังย่อเข้าลง ให้น้ำหนักลงบนเท้าที่ย่อ ประสานมือยึดไปข้างหน้าเพื่อยืดกล้ามเนื้อหลัง

หลังจากออกกำลังกายเสร็จสักกระยะควรดื่มน้ำตามทีละน้อย เพื่อชดเชยเหงื่อที่สูญเสียไป จากนั้นค่อยๆ ฟื้นฟูร่างกายให้สะอาดเพื่อสุขภาพที่ดี นอกจากนี้สาวๆ ควรรู้วิธีการดูแลชุดชั้นในอย่างถูกวิธี ด้วยการซักด้วยน้ำยาซักผ้าแบบอ่อนๆ ขยี้เบาๆ ด้วยมือ เพื่อไม่ให้ชุดชั้นในเสียหาย ล้างด้วยน้ำสะอาด ตากในที่โปร่ง

และมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ควรแยกซักจากเสื้อผ้าปกติหรือแยกเฉดสี และเก็บอย่างถูกวิธี ห้ามพับครึ่งให้เต้าทรง มาประกบกันแล้วดันเต้าทรงส่วนที่เป็นด้านล่างขึ้นมาจนเป็นรูปถ้วย เพราะจะทำให้ชุดชั้นในเสียทรงอย่างมาก ส่วนอายุการใช้งานนั้นอยู่ที่ประมาณ 6 เดือน หากสาวมีการใช้งานทุกสัปดาห์

หวังว่าเคล็ดลับดีๆ ที่นำมาฝากจะช่วยให้สาวๆ เตรียมตัวกับภารกิจ “ฟิต แอนด์ เฟิร์ม” ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม เพราะรูปร่างที่ดีเป็นสิ่งง่ายๆ ที่ทำได้ไม่ยาก พร้อมพบกับ “เอสบีเอ็น สปอร์ต แฟชั่น เทมปี คอนโทรล” (SBN Sport Fashion “Temp Control”) ได้แล้วตั้งแต่วันนี้ ณ ห้างสรรพสินค้าชั้นนำทั่วประเทศ คลิกดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.sabina.co.th

#