

# Bài Tập Cho Eo Nhỏ Bớt và Xuống Cân

Hiện nay đã có một phương pháp giảm béo vô cùng hiệu quả mà không phải khổ sở. Gần đây, bác sĩ nổi tiếng người Nhật là Masashi Kawamura đã giới thiệu “phương pháp 3 ngày đi bộ bụng nhỏ gọn”, chỉ rõ rằng chỉ cần đi bộ đúng cách thì có thể dễ dàng giảm béo! Chúng ta cùng nhau nghiên cứu xem sao nhé!

毎歩一歩は腹脂肪を削ぎ、内臓、基礎代謝を高め、さらには歩行の効率もアップ！



Thế nào là “phương pháp 3 ngày đi bộ bụng nhỏ gọn” thực ra rất dễ thực hiện, bạn chỉ cần khi đi bộ thì “hóp bụng”, “phình bụng”, phối hợp nhịp nhàng với nhịp thở “hít vào, thở ra” là được rồi!

Khi bước chân phải lên, bạn đếm thầm là 1, sẽ hóp bụng vào; tiếp theo bước chân trái lên, đếm thầm là 2, thả lỏng, để bụng phình ra.

Chắc cũng sẽ có nhiều bạn hoài nghi phương pháp này liệu có hiệu quả không? Tuy nhiên bác sĩ Masashi Kawamura cũng đã tự mình kiểm chứng điều đó, không những gầy đi 10kg trong vòng 3 tháng, mà vòng eo còn giảm khoảng 17cm, hơn thế nữa trong vòng 3 năm sau không hề tăng cân trở lại.

Ngoài ra, khi đi bộ bạn nhớ phải ưỡn ngực! Nếu bạn gù lưng xuống thì khi hóp bụng và phình bụng sẽ phản tác dụng, không chỉ giảm đi lượng calo cần tiêu hao mà còn tạo gánh nặng cho phần eo lưng.



Phần bụng của chúng ta thường bị tích tụ một lớp mỡ dày bao quanh là do ta chưa biết cách sử dụng và vận động phần cơ bụng đúng cách, do vậy chỉ cần sau khi học được cách vừa đi bộ vừa hóp bụng, phình bụng, rồi luyện thành thói quen thường xuyên, thì không những bạn sẽ cảm thấy vòng eo nhỏ đi mà ngay cả dáng đi cũng trở nên đẹp hơn. Thêm nữa, cách đi bộ kết hợp hít thở này rất tốt cho phần ruột do đó sẽ chữa được bệnh táo bón.

(Theo Meirihawen)

Quỳnh