ซาบีน่า” แชร์เคล็ด (ไม่) ลับ วิธีดูแลชุดชั้นในสไตล์สปอร์ตเกิร์ล พร้อมชวนสาวๆ “วอร์มอัพ คูลดาวน์” อย่างถูกวิธีเพื่อหุ่นสวยเป๊ะแบบ “ฟิต แอนด์ เฟิร์ม”

ไม่ว่าจะมองไปทางไหนกระแสสังคมหมุนเวียนผลัดเปลี่ยนไปไม่เว้นแต่ละวัน ทำให้ใครหลายๆ คนต้องวิ่งตามเพื่อจะได้เป็นผู้นำเทรนด์ ไม่ว่าจะเป็นสไตล์การแต่งหน้า อัพเดททรงผม เทรนด์แฟชั่น ฯลฯ และยังมีอีกเทรนด์ที่ไม่พูดถึงคงไม่ได้ นั่นก็คือ เทรนด์การดูแลตนเองแบบครบวงจร ที่เผยความสวยจากภายในสู่ภายนอก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดูแลสุขภาพด้วยวิธีการออกกำลังกายให้ฟิตแอนด์เฟิร์มอยู่เสมอ “ซาบีน่า” เพราะเราคือเพื่อนที่เข้าใจผู้หญิง จึงขอแนะนำ “ชุดชั้นใน เอสบีเอ็น สปอร์ต” พร้อมเคล็ดลับในการเตรียมตัวออกกำลังกาย ด้วยทิปส์ “วอร์มอัพ คูลดาวน์” อย่างถูกวิธี เพื่อให้สาวๆ สนุกและผ่อนคลายไปกับกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ พร้อมรักษาทรวดทรงของสาวๆ ให้ดูดีอยู่เสมอ

นางสาวกรรณิการ์ บัวทรัพย์ ซาบีน่า บรา แอดไวเซอร์ กล่าวว่า “การออกกำลังกายถือว่าเป็นแอคทิวิตี้หนึ่งของสาวๆ ยุคนี้ ที่พึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดจากทำงาน รวมถึงช่วยฟิตแอนด์เฟิร์มให้สรีระของสาวๆ ดูดี เผยความสวยจากภายในสู่ภายนอกได้ แต่ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง สาวๆ ควรจะต้องมีการเตรียมตัวที่ดีเพื่อให้ได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ โดยเฉพาะ ชุดชั้นในตัวเก่ง ที่ใครๆ อาจจะคิดว่าไม่สำคัญ เพราะเมื่อเรามีการเคลื่อนไหวร่างกาย กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกก็อาจเคลื่อนตามไปด้วย หากไม่มีการเลือกใช้ชุดชั้นในที่เหมาะสม ก็อาจส่งผลให้หน้าอกเกิดการหย่อนคล้อย หรือเต้าทรงเสียรูปได้ ยิ่งไปกว่านั้นชุดชั้นในสปอร์ต อาจมีส่วนช่วยผลักดันให้สาวๆ มีหุ่นสวยดูดีเพิ่มความมั่นใจในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

“รูปทรงหรือแพทเทิร์นของบรา” สำหรับการออกกำลังกายเบาๆ ชุดชั้นใน **¾ Cup แบบไม่มีโครง** สามารถเก็บประคองเต้าทรงทั้งด้านบนและล่างไม่ให้บาดเจ็บจากการเล่นกีฬาได้ สำหรับสาวๆ ที่ไม่มั่นใจในชุดชั้นในแบบไม่มีโครง ก็สามารถเลือกชุดชั้นในชนิด **¾ Cup แบบมีโครง**ได้เช่นกัน ไว้ซัพพอร์ทสาวๆ ที่มีเนื้อหน้าอกค่อนข้างมากและเพิ่มความมั่นใจสำหรับกีฬาเบาๆ ถึงปานกลาง แต่หากคุณเป็นผู้ที่ชื่นชอบการออกกำลังกายปานกลางถึงหนัก อย่างการจ็อกกิ้ง การเต้นแอโรบิค ชุดชั้นในชนิด **¾ Cup แบบเก็บทรงด้านบน (Bra Top)** ถือว่าเป็นตัวเลือกที่เหมาะ

สมเป็นอย่างมาก เพราะสายแขนผ้าจะช่วยแบกน้ำหนักเต้าทรงที่มีการออกกำลังกายที่มีแรงเหวี่ยงพอสมควร ยางหนาและเส้นตัดต่อใต้เต้าช่วยเพิ่มความมั่นใจแม้ไม่มีโครง ส่วนสาวๆ รักกีฬาตัวยงที่เต็มที่กับการออกกำลังกาย ควรเลือกชุดชั้นในประเภท **สปอร์ตบราเต็มทรงกล้ามหลัง (Bra Top Back Vest)** ที่สามารถเก็บกระชับกล้ามเนื้อพร้อมรับการเคลื่อนไหวของสาวๆ ได้อย่างไร้กังวล

อีกปัจจัยหนึ่งที่ต้องคำนึงคือ ***"เนื้อผ้า"*** สาวๆ ควรเลือกชุดชั้นในที่ผลิตจากผ้าคอตตอน สเปนเดกซ์ (COTTON Spandex) ที่ผสานเทคโนโลยีชั้นสูง 3D Fiber Fill Sheet ผลิตจากเส้นใย High Tension Polyester ประกอบกันโครงสร้างที่เป็นเสมือนแขนกางออกยึดระหว่างกัน ทำให้เนื้อSheet มีช่องว่างรอบตัว ที่ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและระบายอากาศได้ดี แข็งแรงแต่ยังคงให้ความรู้สึกเบาสบาย ช่วยให้ทุกท่วงท่าของการออกกำลังกายเป็นได้อย่างราบรื่น ประกอบกับเทคโนโลยีใหม่ ที่ช่วนเพิ่มลูกเล่นให้กับชุดชั้นในอย่างนวัตกรรม**คัลเลอร์เชนจ์ (Color Change)** ที่ช่วยวัดประสิทธิภาพขณะออกกำลังกาย โดยเมื่อร่างกายเริ่มเผาผลาญพลังงาน อุณหภูมิที่สูงขึ้นจะเปลี่ยนสีบริเวณแถบโลโก้ของชุดชั้นในจากสีน้ำเงินเป็นสีเขียวอ่อน ซึ่งทำให้สาวๆ สามารถสนุกไปกับการออกกำลังกายได้มากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ "ซาบีน่า" ยังได้นำเคล็ด (ไม่) ลับ ที่ช่วยลดโอกาสเสี่ยงในการบาดเจ็บระหว่างการออกกำลังกาย หรือช่วยให้สาวๆ สามารถฟิตหุ่นได้ระหว่างวัน ด้วยเทคนิคการวอร์มอัพและคูลดาวน์ท่าง่ายๆ ที่สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา ดังต่อไปนี้

อุ่นเครื่องให้พร้อม ด้วยการ "วอร์มอัพ"

การวอร์มอัพ คือ การอบอุ่นร่างกายให้พร้อมก่อนที่จะออกกำลังกาย เพื่อสร้างความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และลดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายโดยเฉพาะตะคริว ที่มักจะเกิดขึ้นบ่อยๆ ซึ่งการวอร์มอัพได้ผลดีหรือไม่ สามารถเช็คได้โดยจากสังเกตว่ามีอุณหภูมิเพิ่มขึ้นหรือมีเหงื่อออกหรือไม่ ถ้าแก้มเริ่มแดงแบบมีเลือดฝาด นั่นแสดงว่าสาวๆ กำลังวอร์มอัพถูกวิธี โดยการอบอุ่นร่างกายควรใช้เวลาประมาณ 5-10 นาทีก่อนเริ่มออกกำลังกายดังนี้

- **ท่าที่ 1** ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า แล้วย่อเข่าลง 90 องศา เข่าซ้ายราบไปกับพื้น แล้วยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศรีษะ 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 จากนั้น ยกขาขวาไปด้านหน้าเล็กน้อยแล้วแกว่งขาขวาไปซ้ายจนสุดขา ขวาจนสุดขา จากนั้นยกขาไปด้านหลัง แล้วแกว่งไปทางซ้ายสุดขา ขวาจนสุดขา ทำซ้ำกับขาซ้ายจนครบ 10 ครั้ง

“คูลดาวน์” ผ่อนหนักให้เบา เพื่อลดการบาดเจ็บ

หลังจากออกกำลังกายหนักแล้ว ควรทำการคูลดาวน์ โดยการเคลื่อนไหวร่างกายอีกระยะหนึ่ง เพื่อให้กล้ามเนื้อค่อยๆ หดตัวลงอย่างช้าๆ เพื่อช่วยรักษาสมดุลของร่างกาย และช่วยให้อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเกิดขึ้นน้อยลง ซึ่งขณะทำการคูลดาวน์แนะนำว่า 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 เท้าหลังย่อเข่าลง ให้น้ำหนักลงบนเท้าที่ย่อ ประสานมือยืดไปข้างหน้าเพื่อยืดกล้ามเนื้อหลัง

หลังจากออกกำลังกายเสร็จสักระยะควรดื่มน้ำตามทีละน้อย เพื่อชดเชยเหงื่อที่สูญเสียไป จากนั้นค่อยทิ้งช่วงระยะเวลาในการอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดเพื่อสุขอนามัยที่ดี นอกจากนี้สาวๆ ควรรู้วิธีการดูแลชุดชั้นในอย่างถูกวิธี ด้วยการซักด้วยน้ำยาซักผ้าแบบอ่อนๆ ขยี้เบาๆ ด้วยมือ เพื่อไม่ให้ชุดชั้นในเสียทรง ล้างด้วยน้ำสะอาด ตากในที่โปร่ง

และมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ควรแยกซักจากเสื้อผ้าปกติหรือแยกเฉดสี และเก็บอย่างถูกวิธี ห้ามพับครึ่งให้เต้าทรงมาประกบกันแล้วดันเต้าทรงส่วนที่เป็นด้านล่างขึ้นมาจนเป็นรูปถ้วย เพราะจะทำให้ชุดชั้นในเสียทรงอย่างมาก ส่วนอายุการใช้งานนั้นอยู่ที่ประมาณ 6 เดือน หากสาวมีการใช้งานทุกสัปดาห์

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

# # #