

លំហាត់ប្រាណ និង ម៉ាស្សា



បន្តរងរបស់អ្នក ដោយលំហាត់ប្រាណងាយស្រួលនៅផ្ទះ:

លំហាត់ប្រាណមួយចំនួនអាចជួយអ្នកអោយមានអារម្មណ៍ប្រសើរជាងមុនបន្ទាប់ពីធ្វើការ ពេញថ្ងៃមុនពេលចូលសំរាក។

- ផ្អែកខ្នងរបស់អ្នក ហើយធ្វើចលនាដូចធាក់កង់
- លើកជើងរបស់អ្នកឡើង ធ្វើការម៉ាស្សាពី កជើង ទៅភ្លៅដើម្បីជួយដល់លំហូរឈាមក្នុងសរសៃវ៉ែនរបស់អ្នក

នៅផ្ទះ:



១. ឈរដោយប្រើចុងជើង និងទម្លាក់កែងជើងចុះក្រោម។ ធ្វើចុះឡើង ២០ដង

២. ដើរដោយប្រើចុងជើង បោះជំហានខ្លីៗ អោយបាន ៥នាទី



៤. បត់ ជើងម្ខាង ហើយទាញអោយតឹងមកផ្នែកទ្រងរបស់អ្នក។ ធ្វើជើងអោយត្រង់ បណ្តូរទៅលើអោយតឹង និងដាក់ចុះយឺតៗទៅក្រោមវិញ។ ធ្វើ ១០ដង នៃជើងម្ខាងៗ។



៣. ផ្អែកខ្នង និងធ្វើចលនាជើងរបស់អ្នកដូចធាក់កង់។ ធ្វើ ២០ដុំ



៥. ផ្អែកខ្នងទៅលើកំរាល លើកជើងម្ខាងឡើងយឺតៗដល់មុំ៩០° បន្ទាប់មកដាក់ចុះវិញយឺតៗ។ ធ្វើអោយបាន១០ដងនៃជើងម្ខាងៗ។

ពេលដែលអ្នក តម្រូវអោយឈរ ឬ អង្គុយយូរ អ្នកគួរធ្វើលំហាត់ប្រាណទាំងនេះ និង ម៉ាស្សាអោយបានញឹកញាប់។

គ្រាន់តែការដើរតែមួយមុខ ក៏អាចជួយអ្នកបានដែរ។ នៅពេលដើរ សរសៃវ៉ែនរុញឈាមដែលនៅប្រអប់ជើង និងការកន្ត្រាក់សាច់ដុំដែលនៅកំភួនជើង ធ្វើសកម្មភាពដូចជាស្នប់ ជួយដល់សរសៃវ៉ែនរុញឈាមឡើងទៅបេះដូងវិញ។

