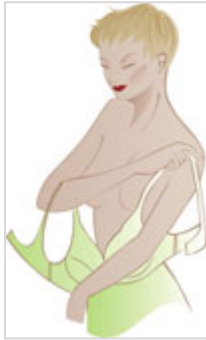
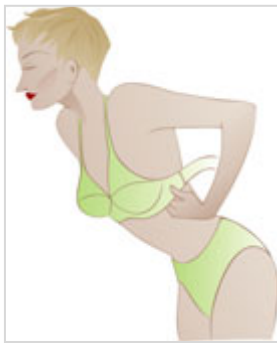


ใส่ชุดชั้นใน ให้ถูกวิธี



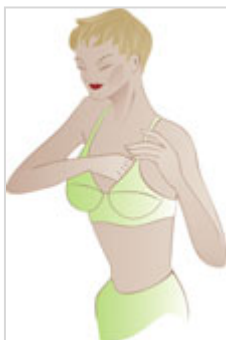
1. สอดแขนเข้าไปในสายบ่าทั้งสองข้าง แล้วจับส่วนใต้ฐานทรงของยกทรง ให้พอดีกับทรงอก



2. โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เพื่อให้เนื้อทรงอกเข้าไปในตัวเสื้อยกทรง ได้พอดี เอื้อมมือไปข้างหลัง พร้อมจับตะขอทั้งสองข้างติดให้เรียบร้อย



3. ใช้มือจัดเนื้อเต้าทรงที่อยู่บริเวณ ด้านข้างให้เข้าเต้าทรงของ ตัวเสื้อให้หมด



4. ปรับสายบ่าให้อยู่ ในตำแหน่ง ที่พอดีกับรูปร่าง (ยอดอกอยู่ ในแนวกึ่งกลาง ระหว่างหัวไหล่และ ข้อศอก)

เคลื่อนไหวร่างกาย ในอิริยาบถต่างๆ เพื่อตรวจสอบความกระชับของยกทรง ยกทรงที่ดีและเหมาะสมกับรูปร่างควรอยู่ในตำแหน่งที่จัดไว้ไม่เลื่อนหลุด ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม
