ลดต้นขา....สู่ขาเรียวสวย

นำเสนอเมื่อ : 26 พ.ค. 2552

ลดต้นขาสู่ขาเรียวสวย

ผู้หญิงร้อยทั้งร้อยปรารถนาที่จะเป็นเจ้าของขาเรียวสวย เสน่ห์แห่งสรีระอีกส่วนที่ใครๆ ก็ต้องการขาจะเรียวสวยหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ตั้งแต่ลักษณะโครงสร้างของร่างกาย การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อดู firm อยู่เสมอหรือไม่ หญิงใดได้ฉายา **“ขาใหญ่”** ย่อมมิเป็นที่ถูกใจอย่างยิ่งยวด มาเริ่มบริหารต้นขากันด้วยท่าต่างๆ ที่คุณสามารถบริหารเองได้ที่บ้านกันดีกว่า

ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจสรีระของต้นขา ซึ่งประกอบไปด้วย ต้นขาด้านหน้าเป็นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่มีส่วนในการใช้เดิน ต้นขาด้านข้างเป็นเนื้อ และต้นขาด้านหลังเป็นแหล่งสะสมของไขมัน การที่จะลดต้นขาให้ firm และได้สัดส่วนเรียวงามขึ้นควรจะบริหารทั้ง 3 ส่วนเท่าๆ กัน นอกจากผลที่ได้กับต้นขาแล้ว คุณยังจะได้รับผลข้างเคียงต่อหน้าท้องที่จะลดตามไปด้วยในตัว

ก่อนที่จะเข้าสู่ท่าการบริหารต้นขาคุณจะต้องปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัดในการ warm up ร่างกายทุกครั้ง เพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บ

หัวใจสำคัญของการออกกำลังกาย

Warm up เพื่อเตรียมความพร้อม ให้ระบบร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหวอย่างช้าๆ เพื่อปรับอุณหภูมิในร่างกายให้ค่อยๆ สูงขึ้น จนทำให้โลหิตหมุนเวียนทั่วร่างกาย ออกซิเจนไหลเวียนดี ร่างกายจึงพร้อมออกกำลังกายอย่างปลอดภัย การ Warm up สามารถใช้ความร้อนช่วยเพิ่มอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นก็ได้ เช่น อบไอน้ำ เซาว์น่า ระยะเวลาในการบริหารทั่วไปประมาณ 10 นาที

Stretching บริหารเพื่อยืดเอ็น กล้ามเนื้อให้ยืดหยุ่นก่อนที่จะออกกำลังกายได้นานๆ สามารถป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อเอ็น และข้อในขณะออกกำลังได้ถึง 80 % ระยะเวลาในการ Stretching ที่พอเหมาะควรจะไม่มากหรือน้อยเกินไป เช่นถ้า warm up 10 นาที ควร Stretching 5 นาที หรือสลับเวลากันก็ได้

Warm down สำหรับคนทั่วไปเพื่อให้หัวใจเต้นช้าลงหลังจากการออกกำลังกาย มาอยู่ที่ระดับปกติ คือประมาณ 120 ครั้ง/นาที ส่วนผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปี การ Warm down สามารถทำได้โดยการเดินช้าๆ เพื่อให้ระดับหัวใจเต้นช้าลงมาที่ระดับ 100 ครั้ง / นาที

เ ท ค นิ ค แ ล ะ ท่ า บ ริ ห า ร ต้ น ข า

บางท่าของการบริหารต้นขาแต่ละส่วนมีให้เลือก 2 ท่า คุณสามารถเลือกท่าที่คุณถนัดได้ หรือจะบริหารทุกท่าเลยก็ได้

บริหารต้นขาด้านหน้า 1

บริหารต้นขาด้านหลัง 1

1นอนคว่ำหน้าลงบนหลังมือทั้งสองข้าง โดยมีเบาะรองพื้น

2กดสะโพกให้แนบติดพื้น ขณะเดียวกันก็เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องเอาไว้

3ค่อยๆ งอขาขวาเข้าหาก้นอย่างช้าๆ โดยต้นขาด้านหน้ายังแนบติดกับพื้นเบาะ

4. นิ่งสักครู่ก่อนที่จะลดเท้าลงเหมือนเดิม
จะรู้สึกได้กับกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังในขณะปลายเท้างอเข้าใกล้กัน

5สลับขาข้างซ้ายในทำนองเดียวกัน ทำเช่นนี้ให้ได้ข้างละ 10-15 ครั้ง (1 เซ็ท)

6ควรปฏิบัติ 3 เซ็ท/วัน 3-5 วัน /สัปดาห์

ข้อแนะนำ : ควรควบคุมจังหวะในการบริหารให้สม่ำเสมอ ร่างกายส่วนบนต้องนิ่ง ยกขาขึ้นในแนวตรง ไม่เอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง กดสะโพกแนบพื้นอยู่เสมอ

บริหารต้นขาด้านนอก 1

1. นอนตะแคงเอียงข้างซ้าย(หรือขวาก็ได้ตามแต่จะถนัด)ลงบนเบาะ ร่างกายอยู่ในแนวเส้นตรง หนุนศีรษะด้วยฝ่ามือด้านซ้าย โดยต้นแขนวางราบยันพื้นไว้

2มือขวาวางอยู่บนพื้นด้านหน้า เพื่อช่วยพยุงน้ำหนักตัว ขาซ้ายงอเล็กน้อย

3สะโพกตรง เกร็งกระชับกล้ามเนื้อหน้าท้องไว้

4ค่อยๆ ยกขาขวาขึ้นอย่างช้าๆ โดยไม่ต้องเกร็งหัวเข่า

5เมื่อยกได้สูงสุดแล้วให้นิ่งไว้สักครู่ จากนั้นค่อยๆ ลดขาลง แล้วหยุดอยู่เหนือพื้นเล็กน้อย

6จะรู้สึกได้ถึงความตึงของต้นขาด้านนอกขณะที่ยกขาขึ้น

7สลับขาข้างซ้ายในทำนองเดียวกัน ทำเช่นนี้ให้ได้ข้างละ 10-15 ครั้ง (1 เซ็ท)

8ควรปฏิบัติ 3 ชุด / วัน 3-5 วัน / สัปดาห์

บริหารต้นขาด้านใน 1

1นอนตะแคงข้างซ้ายบนเบาะ หนุนศีรษะด้วยฝ่ามือด้านซ้าย โดยต้นแขนวางราบยันพื้นไว้

2. งอเข่าขวาชี้ตรงมาด้านหน้า ท่อนล่างทำมุมฉากกับต้นขา โดยวางเข่าขวาบนพื้นหรือยกพ้นพื้นเล็กน้อย

3ขาซ้ายเหยียดตรง พยายามดึงกล้ามเนื้อจากเท้าขึ้นตามแนวของต้นขา

4ยกขาซ้ายขึ้นสูงให้เป็นแนวเส้นตรง แล้วลดลง

5จะรู้สึกได้กับความตึงของต้นขาด้านใน ขณะที่ยกขาขึ้นจากพื้น

6สลับขาข้างซ้ายในทำนองเดียวกัน ทำเช่นนี้ให้ได้ข้างละ 10-15 ครั้ง (1 เซ็ท)

7ควรปฏิบัติ 3 เซ็ท / วัน 3-5 ครั้ง / สัปดาห์

ข้อควรระวังหลังออกกำลังกาย และเกิดการเหนื่อยเต็มที่

ที่มา .. Health Today

ห้ามหยุดนิ่งทันที ถ้าต้องหยุดยืนควรขยับเท้าช้าๆ เพื่อให้ชีพจรค่อยๆ เต้นช้าลงทีละน้อย ห้ามนั่งลงทันที

1. นอนหงายราบลงบนพื้น สอดมือทั้งสองข้างรองไว้ที่ก้น งอเข่าซ้ายเข้าหาอก แล้วเหยียดขาขวาตรงขึ้นข้างบนอย่างช้าๆ

2เมื่อเหยียดขาขวาได้สุดแล้ว ให้นิ่ง และหายใจตามปกติ

3ให้รู้สึกได้ถึงความตึงที่ต้นขาด้านหน้า และด้านหลังของลำขาทั้งหมด

4. กลับสู่ท่าเริ่มต้นใหม่ โดยให้เข่าขวางอเข้าหาหน้าอก แล้วเหยียดขาซ้ายตรงขึ้นข้างบนบ้าง ทำสลับกันเช่นนี้ ให้ได้ข้างละ 10-15 ครั้ง (1 เซ็ท)

5ควรปฏิบัติ 3 เซ็ท / วัน 3-5 วัน / สัปดาห์