วิธีลดต้นขา แบบญี่ปุ่น ง่ายๆ ไม่เสียตังค์

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ย. 2555

เป็นวิธีง่าย ๆ จากประเทศญี่ปุ่น เพียงแค่เวลาที่คุณนั่ง ไม่ว่าจะนั่งทำงาน นั่งอ่านหนังสือ นั่งดูทีวี ฯลฯ ให้นำสมุดโทรศัพท์เล่มหนา หรือหนังสืออะไรก็ได้ที่หนา ๆ ไม่ต่ำกว่า 5 เซนติเมตร มาหนีบไว้ที่ระหว่างขาให้แน่น ๆ จนเมื่อย ทนไม่ไหวก็ให้คลายสักครู่ แล้วทำต่อคะ ความเมื่อยที่คุณรู้สึกได้ จะช่วยลดต้นขาได้ดีเลยละ



วิธีลดต้นขา ด้วยการหนีบหนังสือหนา ๆ ไว้ที่หว่างขา

นอกจากนี้ ถ้าใครอยากจะลดช่วงน่องด้วย ก็ลองเกร็งขาแล้วยกขาให้ลอยเหนือพื้น ขณะที่ยังหนีบหนังสือหนา ๆ ไว้อยู่นั่นแหละ ค้างไว้ทานั้นประมาณ 20 วินาที หรือจนกว่าจะทนไม่ไหวเช่นกันก็พักได้สักครู่ แล้วยกค้างไว้ต่อทำประมาณ 10 ครั้งบอย ๆ จะช่วยลดต้นขากับน่องได้ด้วย