วิธีลดต้นขาง่าย ๆ สำหรับคุณสาว ๆ ต้นขาใหญ่

นำเสนอเมื่อ : 1 พ.ค. 2556

วิธีลดต้นขา ท่าที่ 1

ต้องใช้เวท น้ำหนัก 1 กิโลกรัม เป็นตัวช่วยด้วย ให้นอนลงกับพื้นแล้วผูกเวทติดไว้ที่ขา แล้วยกขาให้สูงขึ้นจากพื้น 45 องศา อย่างช้า ๆ นับ 1-5 แล้ววางลง จนเมื่อรางกายเริ่มชินกับน้ำหนักของเวท ให้ยกขาขึ้นลงด้วยความเร็วมากขึ้น

โดยท่าลดต้นขานี้ควรทำทีละข้าง ครั้งละ 3 เซต เซตละ 10 ครั้ง หมั่นทำบ่อย ๆ อาทิตย์ละ 2-3 ครั้งค่ะ เมื่อทำจนชำนาญแล้ว ก็อาจจะยกขาให้สูงขึ้นกว่าเดิมได้

วิธีลดต้นขา ท่าที่ 2

ท่านี้จะเป็นการบริหารต้นขาด้านหน้าได้อย่างดีเลยล่ะ โดยให้คุณสาว ๆ นอนหงาย แล้วสอดมือทั้ง 2 ข้างรองก้นไว้ งอเข่าซ้ายขึ้นมาเข้าหาอก แล้วยก-เหยียดขาขวาขึ้นข้างบนอย่างช้า ๆ เมื่อเหยียดขาขวาจนสุดแล้ว ให้ค้างอยู่ในท่านั้นสักครู่ เพื่อให้เกิดความรู้สึกตึงที่ต้นขาด้านหน้า และด้านหลังของลำขา

จากนั้นกลับสู่ท่าเริ่มต้น โดยเปลี่ยนเป็นงอเข่าขวาเข้าหาอก แล้วเหยียดขาซ้ายยกขึ้นสูงแทน ทำ 3 เซ็ต เซ็ตละ 10-15 ครั้ง ต่อวัน และควรทำเป็นประจำ 3-5 วันต่อสัปดาห์

วิธีลดต้นขา ท่าที่ 3

ท่านี้เป็นวิธีลดต้นขาด้านในค่ะ เริ่มจากการนอนราบลงบนพื้น ไขว้ข้อเท้าไว้ด้วยกัน จากนั้นพยายามงอเข่าให้เข้ามาชิดตัวให้มากที่สุด โดยที่ข้อเท้ายังไขว้กันอยู่ จากนั้นก็ยืดขาออก คลายเท้าทั้งสองออกจากกัน แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำประมาณ 24 ครั้งต่อวัน จะช่วยให้ต้นขาด้านในดูเล็กลงได้ทีเดียวละ

วิธีลดต้นขา ท่าที่ 4

ท่านี้อิมพอร์ตมาจากประเทศญี่ปุ่น โดยให้คุณสาว ๆ อยู่ในท่ายืน ยกขาข้างหนึ่งไปข้างหน้า ปลายเท้าชี้ขึ้นฟ้า จากนั้นค่อย ๆ ลากขามาข้างหลัง ไขว้ไปที่ขาอีกข้างแล้วค้างไว้นานประมาณ 20 วินาที จากนั้นสลับมาทำอีกข้าง จะช่วยให้ต้นขาเล็กลงได้อย่างไม่น่าเชื่อ แถมท่านี้ยังทำได้ง่าย ๆ

แม้คุณจะยืนทำอะไรอยู่ก็ตาม

วิธีลดต้นขา ท่าที่ 5

เป็นวิธีง่าย ๆ จากประเทศญี่ปุ่นเช่นกัน เพียงแค่เวลาที่คุณนั่ง ไม่ว่าจะนั่งทำงาน นั่งอ่านหนังสือ นั่งดูทีวีฯลฯ ให้นำสมุดโทรศัพท์เล่มหนา หรือหนังสืออะไรก็ได้ที่หนา ๆ ไม่ต่ำกว่า 5 เซนติเมตร มาหนีบไว้ที่ระหว่างขาให้แน่น ๆ จนเมื่อย ทนไม่ไหวก็ให้คลายสักครู่ แล้วทำต่อ ความเมื่อยที่คุณรู้สึกได้จะช่วยลดต้นขาได้ดีเลยละ



วิธีลดต้นขา ด้วยการหนีบหนังสือหนา ๆ ไว้ที่หว่างขา

นอกจากนี้ ถ้าใครอยากจะลดช่วงน่องด้วย ก็ลองเกร็งขาแล้วยกขาให้ลอยเหนือพื้น ขณะที่ยังหนีบหนังสือหนา ๆ ไว้อยู่นั่นแหละ ค้างไว้ท่านั้นประมาณ 20 วินาที หรือจนกว่าจะทนไม่ไหวเซ่นกันก็พักได้สักครู่ แล้วยกค้างไว้ต่อ ทำประมาณ 10 ครั้งบ่อย ๆ จะช่วยลดต้นขากับน่องได้ด้วย

วิธีลดต้นขา ท่าที่ 6

ท่าบริหารนี้นำเอาหลาย ๆ ท่ามารวมกัน โดยเริ่มจากการนอนหงายกับพื้น ยกขาทั้งสองขึ้นเหยียดตรง ค้างไว้ 2 นาที จากนั้นแยกขาออกจากกัน แล้วหุบขาชิด ทำกลับไปมาอีก 20 ครั้ง จากนั้นปั่นจักรยานกลางอากาศต่อ พยายามทำให้เร็ว และให้มากครั้งที่สุด ก่อนจะเปลี่ยนท่ามานั่งกับพื้น เหยียดขาให้ตรง แล้วตีขาไปมากับพื้นอีก 100 ครั้ง

วิธีลดต้นขา ท่าที่ 7

นั่งคุกเข่าลงกับพื้น โน้มตัวมาข้างหน้า วางมือทั้ง 2 ข้างบนพื้นแขนเหยียดตรง ให้ไหล่ เข่า

มืออยู่ในแนวเดียวกัน (เป็นท่าหมอบ 4 ขา) ยืดหลังตรง จากนั้นค่อย ๆ ยกขาขึ้นให้หัวเข่าตั้งเป็น 90 องศากับลำตัว วางลงแล้วทำใหม่ ข้างละ 10-12 ครั้ง 3 เซต จะช่วยกระชับต้นขาด้านนอกได้อย่างดี

วิธีลดต้นขา ท่าที่ 8

ขอเอาใจคนรักการว่ายน้ำบ้าง เพราะวิธีลดต้นขานี้สามารถทำได้ในน้ำ ง่าย ๆ เลยก็คือ ให้ใช้แขนทั้งสองข้างจับขอบสระ คว่ำหน้า ยืดขาเหยียดให้ลอยตัวพร้อมกับตีขาไปจนเมื่อย แล้วพักสักครู่ก่อนจะตีขาต่อ ทำประมาณ 10-15 ครั้ง

นอกจากนี้ ยังมีอีกหนึ่งท่า ก็คือ ให้ยืนในน้ำ หันข้างให้ขอบสระ มือหนึ่งจับขอบสระไว้ อีกมือหนึ่งเท้าเอวไว้ เหยียดขาให้ตรง แล้วเหวี่ยงขาข้างเดียวกับที่เท้าเอวไปข้างหน้า แล้วเหวี่ยงกลับ ทำทั้งหมด 20 ครั้ง แล้วสลับมาทำอีกข้างหนึ่งอีก 20 ครั้ง ทำซ้ำจนครบ 10-15 ครั้ง จะช่วยบริหารต้นขาได้เยี่ยมเลยละ

ขอบคุณที่มาจาก กระปุก.คอม