

ลดต้นขา...สู่วาเรียวสวย

นำเสนอเมื่อ : 26 พ.ค. 2552

ลดต้นขาสู่วาเรียวสวย

ผู้หญิงร้อยทั้งร้อยปรารถนาที่จะเป็นเจ้าของขาเรียวสวย เส้นที่แห่งสิริระอีกส่วนที่ใครๆ ก็ต้องการ ขาจะเรียวสวยหรือไม่ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ตั้งแต่ลักษณะโครงสร้างของร่างกาย การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อ firm อยู่เสมอหรือไม่ หญิงใดได้ฉายา **“ขาใหญ่”** ย่อมมีเป็นที่ถูกใจอย่างยิ่งวด มาเริ่มบริหารต้นขากันด้วยท่าต่างๆ ที่คุณสามารถบริหารเองได้ที่บ้านกันดีกว่า

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

ก่อนที่จะเข้าสู่ท่าการบริหารต้นขาคุณจะต้องปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัดในการ warm up ร่างกายทุกครั้ง เพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บ

หัวใจ สำคัญ ของ การ ออก กำลัง กาย

Warm up เพื่อเตรียมความพร้อม ให้ระบบร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหวอย่างช้าๆ เพื่อปรับอุณหภูมิในร่างกายให้ค่อยๆ สูงขึ้น จนทำให้โลหิตหมุนเวียนทั่วร่างกาย ออกซิเจนไหลเวียนดี ร่างกายจึงพร้อมออกกำลังกายอย่างปลอดภัย การ Warm up สามารถใช้ความร้อนช่วยเพิ่มอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นก็ได้ เช่น อบอุ่นน้ำ เช้าวัน ระยะเวลาในการบริหารทั่วไปประมาณ 10 นาที

Stretching บริหารเพื่อยืดเอ็น กล้ามเนื้อให้ยืดหยุ่นก่อนที่จะออกกำลังกายได้นานๆ สามารถป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อเอ็น และขอในขณะออกกำลังกายได้ถึง 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

เทคนิคและท่าบริหารต้นขา

บางท่าของการบริหารต้นขาแต่ละส่วนมีให้เลือก 2 ท่า คุณสามารถเลือกท่าที่คุณถนัดได้ หรือจะบริหารทุกท่าเลยก็ได้

บริหารต้นขาด้านหน้า 1

บริหารต้นขาด้านหลัง 1

- 1 นอนคว่ำหน้าลงบนหลังมือทั้งสองข้าง โดยมีเบาะรองพื้น
- 2 กดสะโพกให้แนบติดพื้น ขณะเดียวกันก็เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องเอาไว้
- 3 ค่อยๆ งอขาขวาเข้าหากันอย่างช้าๆ โดยต้นขาด้านหน้ายังแนบติดกับพื้นเบาะ
- 4 หนึ่งสัปดาห์ก่อนที่จะลดเท้าลงเหมือนเดิม จะรู้สึกได้กับกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังในขณะที่ปลายเท้างอเข้าใกล้กัน
- 5 สลับขาข้างซ้ายในท่านองเดียวกัน ทำเช่นนี้ให้ได้ข้างละ 10-15 ครั้ง (1 เซ็ต)
- 6 ควรปฏิบัติ 3 เซ็ต/วัน 3-5 วัน / สัปดาห์

ข้อแนะนำ : ควรควบคุมจังหวะในการบริหารให้สม่ำเสมอ ร่างกายส่วนบนต้องนิ่ง ยกขาขึ้นในแนวตรง ไม่เอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง กดสะโพกแนบพื้นอยู่เสมอ

บริหารต้นขาด้านนอก 1

- 1 นอนตะแคงเอียงข้างซ้าย(หรือขวาก็ได้ตามแต่จะถนัด)ลงบนเบาะ ร่างกายอยู่ในแนวเส้นตรง หนุนศีรษะด้วยฝ่ามือด้านซ้าย โดยต้นแขนวางราบยันพื้นไว้
- 2 มือขวาวางอยู่บนพื้นด้านหน้า เพื่อช่วยพยุงน้ำหนักตัว ขาซ้ายงอเล็กน้อย
- 3 สะโพกตรง เกร็งกระชับกล้ามเนื้อหน้าท้องไว้
- 4 ค่อยๆ ยกขาขวาขึ้นอย่างช้าๆ โดยไม่ต้องเกร็งหัวเข่า
- 5 เมื่อยกได้สูงสุดแล้วให้หนึ่งไว้สักครู่ จากนั้นค่อยๆ ลดขาลง แล้วหยุดอยู่เหนือพื้นเล็กน้อย
- 6 จะรู้สึกได้ถึงความตึงของต้นขาด้านนอกขณะที่ยกขาขึ้น
- 7 สลับขาข้างซ้ายในท่านองเดียวกัน ทำเช่นนี้ให้ได้ข้างละ 10-15 ครั้ง (1 เซ็ต)
- 8 ควรปฏิบัติ 3 ชุด / วัน 3-5 วัน / สัปดาห์

บริหารต้นขาด้านใน 1

- 1 นอนตะแคงข้างซ้ายบนเบาะ หนุนศีรษะด้วยฝ่ามือด้านซ้าย โดยต้นแขนวางราบยันพื้นไว้
- 2 งอเข่าขวาชี้ตรงมาด้านหน้า ท่อนล่างท่ามูมฉากกับต้นขา โดยวางเข่าขวาบนพื้น หรือยกพื้นพื้นเล็กน้อย
- 3 ขาซ้ายเหยียดตรง พยายามดึงกล้ามเนื้อจากเท้าขึ้นตามแนวของต้นขา
- 4 ยกขาซ้ายขึ้นสูงให้เป็นแนวเส้นตรง แล้วลดลง
- 5 จะรู้สึกได้กับความตึงของต้นขาด้านใน ขณะที่ยกขาขึ้นจากพื้น
- 6 สลับขาข้างซ้ายในทำนองเดียวกัน ทำเช่นนี้ให้ได้ข้างละ 10-15 ครั้ง (1 เซ็ต)
- 7 ควบปฏิบัติ 3 เซ็ต / วัน 3-5 ครั้ง / สัปดาห์

ข้อควรระวังหลังออกกำลังกาย และเกิดการเหนื่อยเต็มที่

ที่มา .. Health Today

ห้ามหยุดนิ่งทันที ถ้าต้องหยุดยืนควรขยับเท้าซ้าย เพื่อให้ชีพจรค่อยๆ เต้นช้าลงทีละน้อย ห้ามนั่งลงทันที

1. นอนหงายราบลงบนพื้น สอดมือทั้งสองข้างรองไว้ที่ก้น งอเข่าซ้ายเข้าหาอก แล้วเหยียดขาขวาตรงขึ้นข้างบนอย่างช้าๆ
2. มือเหยียดขาขวาได้สุดแล้ว ให้นิ่ง และหายใจตามปกติ
3. ให้รู้สึกได้ถึงความตึงที่ต้นขาด้านหน้า และด้านหลังของลำขาทั้งหมด
4. กลับสู่ท่าเริ่มต้นใหม่ โดยให้เข่าขวางอเข้าหาหน้าอก แล้วเหยียดขาซ้ายตรงขึ้นข้างบนบ้าง ทำสลับกันเช่นนี้ ให้ได้ข้างละ 10-15 ครั้ง (1 เซ็ต)
- 5 ควบปฏิบัติ 3 เซ็ต / วัน 3-5 วัน / สัปดาห์