

เทคนิคการบริหาร เพื่อเรียวขาที่สวยงาม.....

นำเสนอเมื่อ : 26 ส.ค. 2552

เทคนิคการบริหาร เพื่อเรียวขาที่สวยงาม.....



วิธีที่จะมีเรียวขาที่สวยงามนั้น นอกจากจะได้มาจากบุญเก่าแล้ว อีกวิธีหนึ่งนั่นคือ การออกกำลังกาย ซึ่งวันนี้เราก็มีวิธีการบริหาร เพื่อเรียวขาที่สวยงามของคุณมาฝากกันคะ

ท่าบริหารบั้นท้าย : เป้าหมายคือขาอ่อนส่วนหน้าและกำจัดบั้นท้ายหนา โดยออกกำลังกล้ามเนื้อที่กัน
วิธีทำ : ยืนแยกขาของเขาเล็กน้อย หลังตรง มือเท้าสะเอว

งอเข่าทำมุมเก้าสิบองศาแล้วเอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยจนตัวคอมลงมาหาขาอ่อน สันเท้าแนบพื้น
ลดตัวลงไปกระทั่งก้นอยู่ในระดับเดียวกับเขา เกร็งไว้หนึ่งวินาที จากนั้นค่อยๆหวนกลับมาท่ายืน ทำซ้ำ 20 ครั้ง

ทำยืดเส้นสายขาอ่อน ; เป็นท่าทำยากแต่ถ้าอยากให้กล้ามเนื้อขาอ่อน
หน้าขาและหลังขาแข็งแรงก็คุ้มค่าทำ

วิธีทำ : ยืนตรงยืนขาหนึ่งไปข้างหน้า ตัวตรง หน้าท้องแขม่ว

งอเข่าลงถึงหน้าเข่าที่สนเทาเพื่อใช้งานกล้ามเนื้อสะโพก เกร็งไว้หนึ่งวินาที แล้วค่อยๆกลับท่าเดิม ทำซ้ำ 15 ครั้ง
จากนั้นทำกับขาอีกข้าง 15 ครั้งเช่นกัน



ขาอ่อนปราดเปรียว ; เป็นท่าที่เหมาะสมสำหรับออกกำลังขาอ่อนด้านใน

วิธีทำ : นอนตะแคงซ้าย งอเข่าขวาพาดพื้น ขาซ้ายตรง ค่อยๆยกขาซ้ายขึ้น เกร็งไว้หนึ่งวินาทีแล้วยกลง
ทำซ้ำ 15-20 ครั้ง แล้วสลับกับขาอีกข้าง

ออกกำลังขาอ่อนส่วนนอก : ท่านี้เน้นที่ขาอ่อนด้านนอกเพื่อให้แข็งแรงได้รูป

วิธีทำ : นอนตะแคงขวา งอเข่าขวาเล็กน้อย มือขวาองรับศีรษะไว้ ขาซ้ายเหยียดตรงแล้วค่อยๆยกขึ้น
เกร็งไว้หนึ่งวินาทีแล้วลดลง ทำซ้ำ 15-20 ครั้ง จากนั้นสลับทำกับอีกข้าง

ขาอ่อนเรียว : เตรียมตัวให้ดูดีสำหรับทำนี่ ซึ่งจะออกกำลังขาอ่อนด้านในและนอกสุดๆ

วิธีทำ : ยืนตรงแยกขา มือเท้าสะเอว

ย่อเข่าขวาลงแล้วกวาดออกมาข้างหน้ากระทั่งขาอ่อนขวาขนานกับพื้น อย่าให้เข่ายื่นเลยข้อเท้าขวา
ค่อยๆดึงเท้าซ้ายกลับ กัดแนบพื้นเพื่อสร้างแรงต้านกระทั่งเท้ามาคู่กันและกลับสู่ท่าเดิม ทำซ้ำกับขาซ้าย ทำข้างละ 15-20
ครั้ง



หมายเหตุ : ให้ทำวันละสองครั้ง (เช้าและเย็น)

ไม่ยากเลยใช่ไหมคะ เพียงแค่คุณเจียดเวลาให้กับการออกกำลังกายบ้าง
ไม่ใช่เพื่อเรียวขาที่สวยงามอย่างเดียว แต่จะได้ในเรื่องของสุขภาพที่แข็งแรงอีกด้วยคะ...



ข้อมูลจาก : 

คลิก!! <http://yim-health.blogspot.com>

.....ไขข้อข้องใจให้เร็วของคุณได้...แม้ว่าคุณจะเจอปัญหา...ขาโก่ง...ขาด..ขาหู้... ฯลฯ..