

แนะวิธี.....ลดต้นขาใหญ่...ให้เรียวสวย

นำเสนอเมื่อ : 1 ก.ย. 2552

วันนี้มีเคล็ดลับการลดต้นขาใหญ่ให้เรียวสงมาแบ่งปัน....ใครมีปัญหาดังกล่าวให้ปฏิบัติตามคำแนะนำนี้คะ



การลดต้นขาใหญ่ให้เล็กลงนั้น มีวิธีที่สามารถทำที่บ้านได้ก็มีด้วยกัน 3 ท่าง่าย ๆ เริ่มต้นจากยืนตรงเท้าเกาอี้หรือลูกบอลความสูงประมาณหัวเข่าไว้ แลวก้าวเท้าไปข้างหน้า ยอลงจนขาด้านหลังชนกับพื้น และหัวเขาด้านหน้าต้องไม่ยื่นเกินนิ้วเท้า



ซึ่งท่านี้จะช่วยลดไขมันต้นขาและด้านหลังต้นขาได้ จากนั้นนอนตะแคงให้ศอกพุงลำตัวไว้ไขว้ขาไปด้านหลังเพื่อทรงตัว แล้วยกขาขึ้นให้สูงที่สุด ทำประมาณ 10 ถึง 12 ครั้ง 3 เซต จะช่วยกระชับต้นขาได้ใน



แล้วปิดท้ายที่การกระชับต้นขาหน้าด้วยการคุกเข่าลงกับพื้น ให้ไหล่ เข่า และมืออยู่ในแนวเดียวกัน หลังตรง แล้วยกขาให้หัวเข่าขึ้นเป็น 90 องศากับลำตัว ทำข้างละ 10 ถึง 12 ครั้ง 3 เซต ก็จะเห็นผลภายใน 1 ถึง 3 เดือน