

วิธีลดน้ำหนัก วิธีลดต้นขา กระชับบั้นท้าย ขาอ่อนเรียว

นำเสนอเมื่อ : 4 ต.ค. 2552

วิธีลดน้ำหนัก

1. วิ่งเหยาะๆ หรือวิ่งด้วยปลายเท้า โดยที่ส้นไม่ต้องสัมผัสพื้น 5 นาที
2. วิ่งยาวๆ ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้ายาวๆ ย่อเข่าเล็กน้อย และก้าวเท้าซ้ายออกไปลักษณะเดียวกัน วิ่งแบบนี้ขึ้นเนินทำเซตละ 1 นาที 5 ครั้ง
3. วิ่งยกเข่า วิ่งด้วยปลายเท้าและยกเข่าให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ เซตละ 30 วินาที 5 เซต
4. เตะเท้าไปที่กัน เหมือนการวิ่งเหยาะๆ แต่ให้เตะเท้าไปที่กัน เซตละ 30 วินาที 5 เซต

วิธีลดต้นขา

ให้นอนหงายราบกับพื้นและให้เหยียดขาทั้งสองข้างให้ตรงและตึงและค่อยๆยกขึ้นในกลางอากาศ นับ 15-30 ทำประมาณ 3 ครั้ง จากนั้นให้ลองมาปั่นจักรยานกลางอากาศประมาณ 200 ครั้ง รับรองได้เลยว่าต้นขาตกลงแน่ แต่ต้องทำเป็นประจำทุกวันนะเพื่อให้เห็นผลเร็วขึ้น

ขาอ่อนเรียว

เตรียมตัวให้ดีสำหรับทำนี้ ซึ่งจะออกกำลังขาอ่อนด้านในและนอกสุดๆ

วิธีทำ ยืนตรงแยกขา มือเท้าส่ว

ย่อเข่าขวาแล้วก้าวเท้าออกมาข้างหน้ากระทั่งขาอ่อนขวาขนานกับพื้น อย่าให้เข่ายื่นเลยข้อเท้าขวา ค่อยๆ รั้งเท้าซ้ายกลับกดแนบพื้นเพื่อสร้างแรงต้านกระทั่งเท้ามาคู่กันและกลับสู่ท่าเดิม ทำซ้ำกับขาซ้าย ทำข้างละ 15-20 ครั้ง **กระชับบั้นท้าย**

ยืนแยกขาห่างเท่าความกว้างของช่วงสะโพก นิ้วเท้าชี้ไปข้างหน้า วางมือไว้ที่สะโพก

1. ขณะหายใจออก ค่อยๆ ย่อเข่าให้มากที่สุด แต่อย่าต่ำเกิน 90 องศา ส่วนต้นขาขนานกับพื้น เขยียดแขนไปข้างหน้า

2. คุณควรทิ้งน้ำหนักลงที่ส้นเท้า และก็สามารถขยับนิ้วเท้าได้สะดวก เข้มว่พุง หย่อนก้นลงหลังจะได้ไม่ตึง คางไว้ 30 วินาที ขณะหายใจออก แล้วดันตัวขึ้นสู่ท่าเริ่มตอนหายใจเข้า จากนั้นก็พักทำวันละห้าครั้ง แล้วจะเห็นผลภายในหนึ่งเดือน