

3 ท่า....ขาเพรียว

นำเสนอเมื่อ : 29 ต.ค. 2552

3 ท่าขาเพรียว

แพชั่นนั่มส์ ! สาวๆ จะพลาดได้ไง ท่าบริหารต่อไปนี้จะช่วยให้คุณใส่กางเกงหรือกระโปรงสั้นได้มั่นใจยิ่งขึ้น .. ก็ขาสวยชะอย่าง



1. นั่งเอียง 45 องศา วาง (หรือผูก) เวทหนัก 1 กิโลกรัมไว้บนขาข้างหนึ่ง เกร็งหน้าท้องแล้วค่อยๆ ยกขาขึ้นลงเร็วๆ เมื่อครบ 20 ครั้ง ก็เปลี่ยนเวทไปวางบนขาอีกข้างแล้วยกขึ้น-ลงเหมือนกัน ถ้ามีเวทสองอันก็สามารถยกขาขึ้นลงสลับกันไปมาได้เลย การทำท่านี้ในตอนแรกๆ สาวๆ ควรช้าๆ ก่อน เพื่อให้ร่างกายคุณปรับตัวรับน้ำหนักของเวท เมื่อเขาที่แล้วจึงค่อยทำเร็วขึ้น ท่านี้ควรทำ 3 เซ็ต เซ็ตละ 10 ครั้ง อาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง



2. นอนราบกับพื้น ไขว้ข้อเท้าไว้ด้วยกัน งอเข่าเข้ามาให้ชิดอกมากที่สุดแล้วยืดออก จากนั้นให้คลายท่าทั้งสองออกจากกันกลับมาสู่ท่าเดิม ทำเซ็ตละ 20 ครั้งทุกวัน ท่านี้จะช่วยลดต้นขาदानในของคุณ ซึ่งเป็นจุดที่ลดยากแต่สวยงามมากๆ



3. บั้นจรรย์นอนอยู่กับที่ แต่มีข้อแม้ว่าต้องปั่นเร็วๆ เพราะถ้าปั่นช้าจะเป็นการเพิ่มกล้ามเนื้อที่น่อง ขาที่ใหญ่อยู่แล้วอาจกลายเป็นขาหมีไปเลย

ที่มา ... spicy