

ขาสวยได้ง่ายๆ ...ที่บ้านคุณเอง

นำเสนอเมื่อ : 21 ธ.ค. 2552

มาออกกำลังกายให้ขาสวยกันดีกว่า...ทำได้ง่ายๆ ที่บ้านคุณเองคะ

แรกเริ่ม

อุปกรณ์ - - เก้าอี้ 1 ตัว
คำแนะนำ - - ทำซ้ำกันเซ็ตละ 3 ครั้งเป็นอย่างน้อย



ท่าที่ 1

- ยืนตัวตรง
แยกขาออกจากกันเล็กน้อย
ปลายเท้าอยู่ห่างจากเก้าอี้ประมาณ 1 ฟุต
แผ่นหลังตั้งตรง ขนานไปกับพนักเก้าอี้
- ย่อเขาลงช้าๆ
ยืดแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงไปทางด้านหน้า
ให้แขนตั้งฉากกับพื้น
เกร็งสะโพกไหลอย้อยเหนือขอบเก้าอี้
ค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที
แล้วจึงกลับมาอยู่ในท่าเดิม

ท่าที่ 2

- ยืนตัวตรง ยกขาซ้ายขึ้น
โดยให้เข่าตั้งฉากขนานไปกับพื้น
ทิ้งน้ำหนักตัวลงบนขาขวา
สองมือจับอยู่ที่ช่วงเอว
- พยายามยกขาซ้ายให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้
ค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที
สลับมาทำขาขวาบ้าง

ท่าที่ 3

- ยืนตัวตรง
ขาซ้ายยืดเหยียดออกไปด้านข้างตัว
ทิ้งน้ำหนักตัวลงบนขาขวา สองมือจับอยู่ที่ช่วงเอว
- พยายามเหยียดขาซ้ายออกไปให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้
ค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที สลับมาทำขาขวาบ้าง

ฝึกฝน

อุปกรณ์ - - เก้าอี้ 1 ตัว
คำแนะนำ - - ทำซ้ำกันเซ็ตละ 3 ครั้งเป็นอย่างน้อย



ท่าที่ 1

- ยืนตัวตรง แยกขาออกจากกันเล็กน้อย
ปลายเท้าอยู่ห่างจากเก้าอี้ประมาณ 1 ฟุต แผ่นหลังตั้งตรง
ขนานไปกับพนักเก้าอี้
- ย่อเขาลงช้าๆ
ยืดแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงไปทางด้านหน้า ให้แขนตั้งฉากกับพื้น
เกร็งสะโพกไหลอย้อยเหนือขอบเก้าอี้ ยกขาขวาขึ้น
พยายามยืดเหยียดขาขวาไปข้างหน้าตัวให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้
ค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที สลับมาทำขาซ้ายบ้าง

ท่าที่ 2

- ยืนตัวตรงบนเก้าอี้ ยกขาซ้ายขึ้น
โดยให้เข่าตั้งฉากขนานไปกับพื้น
ทิ้งน้ำหนักตัวลงบนขาขวา สองมือจับอยู่ที่ช่วงเอว
- พยายามยกขาซ้ายให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้
ค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที
สลับมาทำขาขวาบ้าง

ท่าที่ 3

- ยืนตัวตรง
ยกขาซ้ายขึ้นวางบนเก้าอี้
โดยให้เข่าตั้งฉากขนานไปกับพื้น
ทิ้งน้ำหนักตัวลงบนขาขวา
สองมือจับอยู่ที่ช่วงเอว
- สลับขาอย่างรวดเร็ว
คล้ายๆ การกระโดดเปลี่ยนเท้า
ให้ขาขวาวางอยู่บนเก้าอี้บาง
ท่านี้อาจทำอย่างรวดเร็วที่สุด

เชี่ยวชาญ

อุปกรณ์ - - เก้าอี้ 1 ตัว
คำแนะนำ - - ทำซ้ำกันเซ็ตละ 3 ครั้งเป็นอย่างน้อย



ท่าที่ 1

- ยืนตัวตรง แยกขาออกจากกันเล็กน้อย
ปลายเท้าอยู่ห่างจากเกาอี้ประมาณ 1 ฟุต แผ่นหลังตั้งตรง
ขนานไปกับพนักเกาอี้

- ย่อเข่าลงช้าๆ ยึดแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงไปทางด้านหน้า
ให้แขนตั้งฉากกับพื้น เกร็งสะโพกให้ลอยอยู่เหนือขอบเกาอี้ ยกขาขวาขึ้น
พยายามยืดเหยียดขาขวาไปข้างหน้าตัวให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้

- ยึดตัวขึ้นเล็กน้อย
แล้วขยับขาขวาที่ยืดเหยียดไปข้างหน้าให้กลับมาไขว่กางพาดอยู่บนเข่าซ้าย
ค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที สลับมาทำขาซ้ายบ้าง



ท่าที่ 2

- ยืนตัวตรงบนเก้าอี้
ยกขาซ้ายขึ้น
โดยให้เข่าตั้งฉากขนานไปกับพื้น
ทั้งน้ำหนักตัวลงบนขาขวา
สองมือจับอยู่ที่ช่วงเอว

- ยืดเหยียดขาซ้ายไปข้างหน้า
ยึดแผ่นหลังให้ตรงที่สุด
นัยน์ตามองตรงไปข้างหน้า
ปลายคางเชิด คางไว้ประมาณ
10-15 วินาที
สลับมาทำขาขวาบ้าง



ท่าที่ 3

- ยืนตัวตรง
ช่วงขาแยกออกจากกันประมาณช่วงไหล่

- ยืดเหยียดขาซ้ายออกไปทางด้านข้าง
ย่อเข่าขวาลงให้ต่ำที่สุด
สองมือปล่อยไว้ที่ต้นหน้าตัว ศีรษะตรง
นัยน์ตามองตรงไปข้างหน้า ปลายคางเชิด

- พยายามเหยียดขาซ้ายออกไปให้มากที่สุด
คางไว้ประมาณ 10-15 วินาที
สลับมาทำขาขวาบ้าง

ที่มา communities.gmember.com/variety/variety