

## วิธีลดต้นขา ง่ายๆ สำหรับคุณสาว ง่ายๆ ต้นขาใหญ่

นำเสนอเมื่อ : 1 พ.ค. 2556

### □วิธีลดต้นขา ทำที่ 1

ต้องใช้เวลา น้ำหนัก 1 กิโลกรัม เป็นตัวช่วยด้วย ให้นอนลงกับพื้นแล้วผูกเวทติดไว้ที่ขา แล้วยกขาให้สูงขึ้นจากพื้น 45 องศา อย่างช้า ๆ นับ 1-5 แล้ววางลง จนเมื่อร่างกายเริ่มชินกับน้ำหนักของเวท ใหญ่ยกขาขึ้นลงด้วยความเร็วมากขึ้น

โดยท่าลดต้นขานี้ควรทำที่ละข้าง ครั้งละ 3 เซต เซตละ 10 ครั้ง หมั่นทำบ่อย ๆ อาทิตย์ละ 2-3 ครั้งคะ เมื่อทำจนชำนาญแล้ว ก็อาจจะยกขาให้สูงขึ้นกว่าเดิมได้

### □วิธีลดต้นขา ทำที่ 2

ทำนี่จะเป็นการบริหารต้นขาด้านหน้าได้อย่างดีเลยละ โดยให้คุณสาว ๆ นอนหงาย แล้วสอดมือทั้ง 2 ข้างรองกันไว้ งอเข่าซ้ายขึ้นมาเข้าหาอก แล้วยก-เหยียดขาขวาขึ้นขางบนอย่างช้า ๆ เมื่อเหยียดขาขวาจนสุดแล้ว ให้ออกอยู่ในท่านั้นสักครู่ เพื่อให้เกิดความรู้สึกตึงที่ต้นขาด้านหน้า และด้านหลังของลำขา

จากนั้นก็กลับสู่ท่าเริ่มต้น โดยเปลี่ยนเป็นงอเข่าขวาเข้าหาอก แล้วเหยียดขาซ้ายยกขึ้นสูงแทน ทำ 3 เซต เซตละ 10-15 ครั้ง ต่อวัน และควรทำเป็นประจำ 3-5 วันต่อสัปดาห์

### □วิธีลดต้นขา ทำที่ 3

ทำนี่เป็นวิธีลดต้นขาด้านในคะ เริ่มจากการนอนราบลงบนพื้น ไขว้ข้อเท้าไว้ด้วยกัน จากนั้นพยายามงอเข่าให้เขามาชิดตัวให้มากที่สุด โดยที่ข้อเท้ายังไขว้กันอยู่ จากนั้นก็ยืดขาออก คลายเท้าทั้งสองออกจากกัน แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำประมาณ 24 ครั้งต่อวัน จะช่วยให้ต้นขาด้านในดูเล็กลงได้ทีเดียวละ

### □วิธีลดต้นขา ทำที่ 4

ทำนี่มีมפורตมาจากประเทศญี่ปุ่น โดยให้คุณสาว ๆ อยู่ในท่ายืน ยกขาข้างหนึ่งไปข้างหน้า ปลายเท้าชี้ขึ้นฟ้า จากนั้นค่อย ๆ ลากขามาข้างหลัง ไขว้ไปที่ขาอีกข้างแล้วค้างไว้นานประมาณ 20 วินาที จากนั้นสลับมาทำอีกข้าง จะช่วยให้ต้นขาเล็กลงได้อย่างไม่น่าเชื่อ แถมทำนี่ยังทำได้ง่าย ๆ

แม้คุณจะไม่ยืนทำอะไรอยู่ก็ตาม

## □วิธีลดต้นขา ทำที่ 5

เป็นวิธีง่าย ๆ จากประเทศญี่ปุ่นเช่นกัน เพียงแค่เวลาที่คุณนั่ง ไม่ว่าจะนั่งทำงาน นั่งอ่านหนังสือ นั่งดูทีวี ฯลฯ ให้นำสมุดโทรศัพท์เล่มหนา หรือหนังสืออะไรก็ได้ที่หนา ๆ ไม่ต่ำกว่า 5 เซนติเมตร มาหุ้บไว้ที่ระหว่างขาให้แน่น ๆ จนเมื่อย ทนไม่ไหวก็ให้คลายสักครู่ แล้วทำต่อ ความเมื่อยที่คุณรู้สึกได้ จะช่วยลดต้นขาได้ดีเลยละ



## วิธีลดต้นขา ด้วยการหีบหนังสือหนา ๆ ไว้ที่หว่างขา

นอกจากนี้ ถ้าใครอยากจะลดช่วงน่องด้วย ก็ลองเกร็งขาแล้วยกขาให้ลอยเหนือพื้น ขณะที่ยังหีบหนังสือหนา ๆ ไว้ยุ้นั้นแหละ ค้างไว้ที่นั่นประมาณ 20 วินาที หรือจนกว่าจะทนไม่ไหวเช่นกันก็พักได้สักครู่ แล้วยกค้างไว้ต่อ ทำประมาณ 10 ครั้งบ่อย ๆ จะช่วยลดต้นขาที่บวมได้ด้วย

## □วิธีลดต้นขา ทำที่ 6

ท่าบริหารนี้ทำเอาหลาย ๆ ท่ามารวมกัน โดยเริ่มจากการนอนหงายกับพื้น ยกขาทั้งสองขึ้นเหยียดตรง , ค้างไว้ 2 นาที จากนั้นแยกขาออกจากกัน แล้วหุบขาชิด ทำกลับไปมาอีก 20 ครั้ง จากนั้นปั่นจักรยานกลางอากาศต่อ พยายามทำให้เร็ว และให้มากที่สุด ก่อนจะเปลี่ยนท่ามานั่งกับพื้น เหยียดขาให้ตรง แล้วตีขาไปมากับพื้นอีก 100 ครั้ง

## □วิธีลดต้นขา ทำที่ 7

นั่งคุกเข่าลงกับพื้น โนม้ตัวมาข้างหน้า วางมือทั้ง 2 ข้างบนพื้นแขนเหยียดตรง ให้ไหล่ เข่า

มืออยู่ในแนวเดียวกัน (เป็นท่าหมอบ 4 ขา) ยืดหลังตรง จากนั้นค่อย ๆ ยกขาขึ้นให้หัวเข่าตั้งเป็น 90 องศา กับลำตัว วางลงแล้วทำใหม่ ข้างละ 10-12 ครั้ง 3 เซต จะช่วยกระชับต้นขาด้านนอกได้อย่างดี

## วิธีลดต้นขา ท่าที่ 8

ขอเอาใจคนรักการว่ายน้ำบ้าง เพราะวิธีลดต้นขาที่สามารถทำได้ในน้ำ ง่าย ๆ เลยก็คือ ให้ใช้แขนทั้งสองข้างจับขอบสระ คว่ำหน้า ยืดขาเหยียดไหลอยตัวพร้อมกับตีขาไปจนเมื่อย แล้วพักสักครู่ก่อนจะตีขาต่อ ทำประมาณ 10-15 ครั้ง

นอกจากนี้ ยังมีอีกหนึ่งท่า ก็คือ ให้อยู่ในน้ำ หันข้างให้ขอบสระ มือหนึ่งจับขอบสระไว้ อีกมือหนึ่งเท้าเอวไว้ เหยียดขาให้ตรง แล้วเหวี่ยงขาข้างเดียวกับที่เท้าเอวไปข้างหน้า แล้วเหวี่ยงกลับ ทำทั้งหมด 20 ครั้ง แล้วสลับมาทำอีกข้างหนึ่งอีก 20 ครั้ง ทำซ้ำจนครบ 10-15 ครั้ง จะช่วยบริหารต้นขาได้เยี่ยมเลยละ

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)