พิชิตต้นขาใหญ่ 7 ท่า 7 วัน ขาเรียวเล็กใน 2 สัปดาห์

ต้นขาใหญ่ เซลลูไลท์และผิวเปลือกส้ม ทำให้ความมั่นใจของใครหลายๆ คนหายไป ไม่กล้าใส่กางเกงหรือกระโปรงสั้น ซึ่งปัญหานี้จะหมดไป เพราะมีโปรแกรมพิชิตต้นขาใหญ่มาแนะนำ แค่เพียงทำตามทุกวัน ถึงแม้สาวๆ บางคนจะไม่ได้อ้วน เอวไม่เป็นชั้น แต่มีต้นขาใหญ่ ก็ขาเรียวสวย หุ่นสมส่วนได้ กับท่าออกกำลังกายลดต้นขาเร่งด่วน 7 วัน 7 ท่า เห็นผลใน 2 สัปดาห์

วันจันทร์ : Clam Pilates
มานอนออกกำลังกายชิลๆ เริ่มจากนอนตะแคงข้าง มือที่อยู่ด้านบนเท้าเอวหรือปล่อยแขนตามสบาย ส่วนมือที่อยู่ด้านล่างให้เท้าศีรษะขึ้น งอขาทั้งสองเล็กน้อย เท้าชิด แล้วค่อยๆ ยกเข่าขาข้างที่อยู่ข้างบนขึ้นจนสุดเท่าที่จะทำได้ โดยที่ปลายเท้าทั้งสองข้างยังชิดกัน แล้ววางเข่าลง
ทำซ้ำ 3 เซต เซตละ 15-20 ครั้ง แล้วเปลี่ยนข้าง ท่านี้เน้นการออกกำลังกายที่ต้นขาส่วนบนเป็นหลัก อีกทั้งยังช่วยบริหารกล้ามเนื้อสะโพกไปในตัว ใครขาเบียดต้องจัดด่วน

วันอังคาร : Jumping lunges
ยืนตัวตรงท่าเตรียมสบายๆ มือทั้งสองกำหมัดให้แน่น กระโดดขึ้น และย่อตัวโดยเหยียดขาซ้ายไปด้านหลัง ขาขวาย่อในลักษณะตั้งฉากกับพื้น จากนั้นกระโดดสลับขา ทำอีกข้างจนครบ 1 นาที แล้วลองนับดูว่าใน 1 นาทีเราทำได้กี่เซต (กระโดดไป-กลับ=1 เซต) แล้วค่อยๆ เพิ่มจำนวนเซตให้มากขึ้นในระยะเวลา 1 นาทีเท่าเดิม

วันพุธ : Skater Lunges
ท่าลันจ์แบบปกติที่เพิ่มความท้าทายเข้าไปด้วยการไขว้ขาและแขนไปด้านหลัง ช่วยเสริมความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อต้นขาทุกส่วน โดยเฉพาะต้นขาส่วนบนจากการต้องไขว้ขาไปด้านหลังนี่แหละ

วันพฤหัสบดี : Kick back
นั่งลงบนเสื่อโยคะ ทำท่าคล้ายๆ เริ่มต้นท่าแพลงก์ ก้มตัวลงไปด้านหน้า เอามือทั้ง 2 ข้างยันเอาไว้ จากนั้นยกขาข้างหนึ่งเตะขึ้นด้านบน ทำสลับข้างกันไปแบบนี้จนครบ 1 นาที

วันศุกร์ : Side Lunges
มาลดต้นขาด้วยท่า Side Lunges เริ่มจากยืนตรงขาชิดบนเสื่อโยคะ จากนั้นแยกขาข้างหนึ่งออกไปด้านข้าง ย่อตัวลงในท่าลันจ์ จากนั้นกลับมาสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำอย่างนี้ข้างละ 15-20 เซต ทำแล้วจะรู้สึกตึงๆ ที่ต้นขารับรองดีเลยล่ะ

วันเสาร์ : Calf Raise

ท่านี้ง่ายมาก แค่ยืนให้เท้าห่างกันเท่าช่วงไหล่ โดยที่มือถือดัมเบล ขวดน้ำ หรือเท้าเอวเฉยๆ ก็ได้ จากนั้นให้เริ่มเขย่งเท้าขึ้น-ลง เซตละ 15-20 ครั้ง ทำทั้งหมด 3 เซต

วันอาทิตย์ : tip-toe squat

วันหยุดมาจัดท่าเบาๆ ช่วยลดต้นขากัน โดยเริ่มจากยืนแยกขาห่างกันพอประมาณ ย่อเข่าลงแบะขาออกด้านข้างค้างไว้ 3-5 วินาที แล้วยืดตัวตรงเหมือนเดิม ทำซ้ำ 15-20 ครั้ง ทั้งหมด 3 เซต

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

Facebook : https://www.facebook.com/wheywwl
Instagram : https://www.instagram.com/wheywwl
Youtube : WheyWWL Official