6 ท่า ปั้นก้น เห็นผลใน 2 Week

สาวๆ ที่อยากมีก้นสวย งอนงาม เรามีเทคนิคปั้นก้นมาแนะนำ กับ 6 ท่าออกกำลังกายที่จะทำให้ก้นของสาวๆ สวยภายใน 2 สัปดาห์

แต่ก่อนอื่นต้อง “WARM UP” ร่างกายก่อนเริ่มออกกำลังกายสัก 5 นาที อาจจะวิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ กระโดดตบ ทำสวอทเบาๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อได้อุ่นเครื่องก่อน และป้องกันกล้ามเนื้อบาดเจ็บได้

1. BRIDGE POSE x 20

Bridge Pose เป็นท่าพื้นฐาน โดยนอนราบกับพื้น งอเข่าขาตั้งฉาก โดยเว้นเท้าห่างกันตามช่วงสะโพก แล้วยกก้นขึ้นให้สุด หลังตรง เกร็งหน้าท้อง นับ 1-10 วิ ค่อยกลับไปท่าเดิม ทำซ้ำขึ้นลง 20 ครั้ง https://www.akerufeed.com

2. ONE LEGGED BRIDGE x 10 / leg

เริ่มจากนอนราบกับพื้น งอเข่าขาตั้งฉากกับพื้น เริ่มขาขวาตรงก่อน ใช้ขาซ้ายข้างเดียว ยกก้นขึ้น-ลง 10 ที ทำช้าๆ แล้วต่อที่ขาซ้าย ใช้ขาขวาข้างเดียวยกก้นขึ้น-ลง อีก 10 ที https://jelly.in.th/

3. BRIDGE LEG LIFT x 10 / leg

เพิ่มระดับความร้อนแรง โดยเริ่มต้นนอนราบกับพื้น กวาดขาทั้งสองข้างขึ้น-ลงไปมา ระหว่างนี้ให้ยกก้นขึ้นไปด้วย ท่านี้กระชับทั้งก้น หน้าท้อง และต้นขา ทำช้าๆ ไม่ต้องรีบสัก 10-20 ครั้ง/เซต แล้งพัก 10 วิ ทำต่ออีก 3 เซต http://issue247.com/tag/leg-lift/

4. BRIDGE MARCH x 20

ท่าเริ่มต้นนอนราบกับพื้นเช่นเคย งอเข่าขาตั้งฉาก 45 องศา ยกขาซ้ายชี้ขึ้นบน ทำสลับข้าง 20 ครั้งเบาๆ โดยหลังตรง ห้ามขยับตัวเด็ดขาด www.pinterest.com

5. PRONE HIP EXTENSION (in-out) x 15 / leg
ท่านี้นอนคว่ำหน้า เยียดตัวตรง แขนแนบลำตัว พร้อมกระดกตัวขึ้น และยกขาทั้งสองข้างขึ้นบนให้สุด และตึงที่สุด ยกขึ้น-ลงนับ 1 ทำทั้งหมด 15 ครั้ง http://women.trueid.net/

6. SQUAT LEG RAISE x 20 / leg
ท่าเตรียมให้ยืนตรง กางขาออกให้ห่างกันพอประมาณ มือทั้งสองผสานกันที่หน้าอก พร้อมย่อเข่าลงให้ขาตั้งฉาก หลังตรง เกร็งก้นเล็กน้อย ทำขึ้น-ลงนับ 1 ครั้ง ทั้งหมด 20 เซต https://society.wefitnesssociety.com

Tips*
– ทุกท่าหลังตรงตลอดเวลา ไม่คดไม่งอ ไม่งั้นจะบาดเจ็บได้
– เกร็งหน้าท้องตลอด ได้ทั้ง abs สวยๆ และป้องกันการบาดเจ็บ
– เกร็งก้นให้สุดทุกท่า ต้องเต็ม!
– ท่านอนราบไหล่ติดพื้นตลอดเวลา

ทั้งหมด 6 ท่านี้ให้คุณหมั่นทำสัปดาห์ละ 4-6 ครั้ง อย่ารีบ และอย่าหักโหมมากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ หลังจากออกกำลังกายปั้นก้นทุกท่าแล้ว อย่าลืมพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำเปล่าให้มากๆ หรือถ้าให้ดีดื่มอาหารเสริมเวย์โปรตีน อาหารเสริมสำหรับออกกำลังกายปั้นก้น เพราะช่วยเพิ่มพลังในการออกกำลังกายให้นานขึ้น โปรตีนจะเข้ามาซ่อมแซมกล้ามเนื้อที่สึกหรอ ปรับสมดุลภายในร่างกาย ทำให้หุ่นกระชับ รูปร่างดีขึ้น ก้นสวยเร็ว

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Youtube : WheyWWL Official