

Squats ทำออกกำลังกาย ลดต้นขา กระชับสะโพก



Squats ทำออกกำลังกายเพื่อลดต้นขา

สวัสดีครับท่านผู้รักสุขภาพทุกท่าน วันนี้ **Health** มีทำออกกำลังกายเพื่อกระชับและ ลดต้นขา มาฝากกันอีกเช่นเคย เพราะขาของเรานั้นก็สำคัญไม่แพ้ส่วนอื่นๆเลย ซึ่งบางคนก็จะไปเน้นทำออกกำลังกายที่สร้างกล้ามเนื้อในช่วงบนเช่น หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง กันซะมาก จนละเลยกล้ามเนื้อต้นขาไป จนบางคนบางคนมีกล้ามเนื้อช่วงบนที่ใหญ่และดูดีมาก แต่พบมาตุที่ขา ลีบๆ หรืออวบๆมันก็ดูไม่ค่อยสมส่วนซักเท่าไรเลย วันนี้ เราจึงนำทำออกกำลังกายที่เรียกว่า **สควอช (Squats)** ซึ่งเป็นการบริหารต้นขาด้านหน้าที่ดีทำหนึ่งเดียว



ลดต้นขา ด้วยท่าสควอช

การทำ **สควอช (Squats)** นั้นเริ่มจากยืนให้มั่นคง แยกปลายเท้าออกเล็กน้อย (จุดสำคัญเลยคือการ ย่อเข่าลง โดยให้ลำตัวขึ้นและลงในแนวตั้ง) ขณะลงให้ต้นขาขนานกับพื้น ต้นสะโพกไปด้านหลังพร้อมกับหายใจออก ให้เข้าสู่วางเดียวกับปลายเท้า อย่าลืมเกรงหน้าท้องและบล็อคหลังให้ตรงอยู่เสมอ จากนั้นยกตัวขึ้นพร้อมกับหายใจออก ไม่จำเป็นต้องขึ้นสุด ขึ้นให้เกือบสุดก็พอ

บางคนอาจสงสัยว่าทำออกกำลังกายที่เรียกว่า **สควอช (Squats)** เราจะแยกขาว่างประมาณเท่าไรกันนะ? ง่ายๆ แค่แยกเท้าให้กว้างกว่าช่วงหัวไหล่เล็กน้อยและหันปลายเท้าเฉียงออกด้านนอกเล็กน้อย ทำ **สควอช (Squats)** นอกจากจะช่วยให้ ต้นขากระชับ แล้ว ยังช่วยให้ สะโพกกระชับอีกด้วย สาวๆคนไหนอยากมีสะโพกที่กระชับก็ลองนำท่า **สควอช (Squats)** ไปลองใช้กันได้นะ แล้วพบกับบทความ ทำออกกำลังกาย ได้ใหม่กับ **Health** เพราะเราอยากให้คุณ ออกกำลังกาย