

# ลดต้นขาไม่ให้กลับมาใหญ่อีก



## การออกกำลังกายเพื่อลดต้นขา

**การลดต้นขา** ขึ้นชื่อว่าเป็นส่วนที่ลดยากมากที่สุดส่วนหนึ่งในร่างกาย การออกกำลังกายลดต้นขาที่ถูกต้อง ต้องเน้นที่การกระชับกล้ามเนื้อ ไม่ใช่การสร้างกล้ามเนื้อเข้าไปเพิ่มให้ใหญ่กว่าเดิม

ดังนั้น ควรที่จะระมัดระวัง หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต้นขาที่มาก เพราะจะยิ่งเป็นการทำให้ต้นขาใหญ่มากขึ้น

การออกกำลังกายประเภทวิ่ง หรือการยกเวทที่มีน้ำหนักมากๆ ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่ผิดวิธี เพราะจะทำให้ต้นขารับน้ำหนักที่มากขึ้น



สำหรับ วิธีการลดต้นขาที่สามารถทำได้ง่าย ได้ผลจริงและยังทำร่วมกับการออกกำลังกายจะยิ่งทำให้เห็นผลเร็วมากยิ่งขึ้น มีท่าบริหารอยู่ทั้งหมด 6 ท่าด้วยกัน ซึ่งอาจจะเลือกออกกำลังกายเพียงบางท่าที่เหมาะสมกับตัวเรามากที่สุด โดยที่ไม่ต้องทำทุกท่าก็ได้ ดังต่อไปนี้

**ท่าที่ 1 :** นอนราบกับพื้น ไขว้ข้อเท้าทั้งสองข้างเอาไว้ด้วยกัน จากนั้นงอเข่าทั้งสองข้างเข้ามาให้ชิดลำตัวมากที่สุด โดยข้อเท้าทั้งสองข้างยังไขว้กันอยู่ ค้างไว้สักพัก แล้วค่อยๆยืดขาออก และคลายข้อเท้าทั้งสองข้างออกจากกัน แล้วเริ่มทำใหม่อีกครั้ง

**ท่าที่ 2 :** นอนราบกับพื้น เขยียดขาให้ตรงและตึง แล้วค่อยๆยกขาขึ้น ปล่อยค้างไว้ 15-20 วินาที แล้วทำซ้ำๆกันหลายๆครั้ง

**ท่าที่ 3 :** ปั่นจักรยานกลางอากาศ ประมาณ 200 ครั้งต่อวัน

**ท่าที่ 4 :** นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ โดยนั่งชิดกับพนักพิง ยกขาขึ้นมาให้อยู่ในแนวเดียวกับหน้าตัก หายใจเข้า แล้วค่อยๆวางขาลงที่พื้น หายใจออกเบาๆ แล้วเริ่มทำใหม่อีกครั้ง ทำซ้ำๆ ประมาณ 20 ครั้ง

**ท่าที่ 5 :** นอนหงายราบกับพื้น มือทั้งสองข้างประสานกันได้ศีรษะ แล้วงอเข่าข้างซ้ายเข้ามาให้ชิดหน้าอก แล้วเขยียดขาข้างขวาขึ้นไปด้านบนอย่างช้าๆ จนสุด แล้วค้างไว้สักพัก จากนั้นสลับข้างกัน

**ท่าที่ 6 :** ให้นั่งตัวตรง หลังพิงพนักเก้าอี้ หนีบหนังสือเล่มหนาๆไว้ที่ระหว่างขา อย่่างไรก็ตาม การออกกำลังกายเฉพาะส่วนเพื่อรีดไขมันนั้น ควรที่จะทำเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งกว่าจะเห็นผลลัพธ์ที่น่าพอใจอาจจะต้องใช้เวลาหลายเดือนทีเดียว

เมื่อเห็นผลลัพธ์แล้วก็ควรที่จะออกกำลังกายต่อไปเป็นประจำ พร้อมกับควบคุมพฤติกรรมการกินอาหารให้เหมาะสม เพื่อให้ต้นขาแน่นที่เรียวเล็กสวยงามยังคงอยู่กับเราต่อไปอีกนาน