

# วิธีลดต้นขา ออกกำลังกายง่ายๆ ก่อนเข้านอน



.....การออกกำลังกาย และบริหารร่างกายเพื่อกระชับสัดส่วน การ **ลดต้นขา** ต้องทำให้ถูกวิธีนะคะ มิฉะนั้นผลที่ออกมาอาจจะเป็นอย่างที่คุณตั้งใจนักแทนที่ขาจะเรียวงามกลับกลายเป็นกล้ามเนื้อขาหนักกีฬาโอลิมปิกก็ได้ วิธี **ลดต้นขา** ง่ายๆด้วย 5 ขั้นตอน

คือ...

1. นอนหงายกับพื้น หาหมอนรองก้นไว้กั้นเข่า
2. ยกขาทั้งสองขึ้น เหยียดให้ตรง ค้างไว้ 2 นาที
3. ยังกยกขาอยู่ แยกขาออกจากกัน แล้วหุบขาชิด ทำไปมา 20 ครั้ง
4. ปั่นจักรยานกลางอากาศสัก 100 ครั้ง
5. เปลี่ยนท่า นิ่งกับพื้น เหยียดขา จากนั้นตีขาไปมากับพื้น 100 ครั้ง ทำได้ทุกวันจะดีมากค่ะ

วิธีนี้ เป็นวิธีที่ง่ายๆไม่มีอะไรมากมาย

แต่จะแนะนำอย่างหนึ่งคือถ้าคิดจะทำแล้วก็ให้ทำอย่างสม่ำเสมอและทำต่อไปเรื่อยๆจนกว่าจะเห็นผลเพราะกว่าขาจะเล็กลงก็หลายเดือนเลยละนะ(อย่าเพิ่งท้อกันนะ) พอเห็นผลแล้วก็ต้องทำต่อไปอีก(ถ้าไม่อยากได้ขาใหญ่ๆกลับคืน)