



Chat Here

แฉะ: ภัทททายเรชาติ



Lia

START UP Your Business

ถึงทุนไม่เยอะก็สร้างธุรกิจ
ทำเงินได้แบบ 4 สาวคนเก่ง

Manage Your Beauty Budget

หลากวิธีฉลาดช้อป
สวยแบบประหยัด

Affordable Luxury Key Pieces

แต่งหรูดูเจ้าหญิง
แต่รับรองกระเป๋าไม่ฉีก

All New

#PooklookFonthip

พนักพิง วัชรตระกูล
กับโมเมนต์สวยเป๊ะทุกองศา

Digiholic Alert!

คุณเสพติดออนไลน์รีปล่า
มาตุสัจญญาณเตือนกัน

Believe in Yourself,
Begin ~~It~~ Now!

ความรวยอยู่ไม่ไกล แต่ต้องลงมือทำ

615

Burda



70:-

www.liaonline.com

Slim Down Your Thighs

แม้ต้นขาใหญ่จะเป็นสิ่งที่ผู้หญิงส่วนใหญ่กังวลใจ แต่การจะลดขนาดต้นขาที่ไม่ใช่เรื่องยากเย็นแสนเข็ญจนเกินไปนัก ถ้าคุณมีวินัยพอที่จะออกกำลังกายเพื่อกระชับต้นขาแบบรอบด้าน Fitness Instructor จาก Fitness First จะแนะนำวิธีการกระชับต้นขาที่ง่ายแสนง่ายและทำได้ทุกวัน



Squats

- ยืนตัวตรง กางขาเท่าช่วงสะโพก เข่างอเล็กน้อย ยึดตัวตรง เกร็งหน้าท้อง ดันกันไปด้านหลัง
- ยึดตัวตรงขึ้น แล้วย่อตัวลงครึ่งหนึ่งให้ได้เท่ากับช่วงหัวเข่า พยายามดันกันไปด้านหลังเหมือนนั่งเก้าอี้ แล้วค่อยยืดอกขึ้น และย่อตัวลงอีกครั้ง โดยย่อและยืดอกให้ได้ 15-20 ครั้งต่อเซต ทำทั้งหมด 3 เซต
- เป็นท่าช่วยกระชับต้นขาทั้งด้านหน้าและด้านหลัง รวมถึงกระชับกันและสะโพก
- สิ่งที่ต้องระวังคือ เข่างอไม่เกินปลายเท้า

Lunges

- ยืนกางเท้าแบบเท้าหน้าเท้าตาม โดยกางขาให้กว้างกว่าช่วงลำตัว เท้าด้านหน้ากดฝ่าเท้าให้แน่น เท้าหลังเปิดสันเท้า
- ยึดตัวตรง เก็บกระดูกก้นกบ ยึดกระดูกสันหลัง แล้วย่อตัวลงให้เข่าตั้งฉาก เข่าหน้างอไม่เกินปลายเท้า เข่าหลังย่อลงมาให้ตั้งฉากเท้าช่วงข้อเท้าด้านหลัง ยึดตัวตรงแล้วย่อตัวลง ทำซ้ำ 15-20 ครั้งต่อเซต ทำข้างละ 3 เซต
- เป็นท่าช่วยกระชับต้นขาทั้งด้านหน้าและด้านหลังได้ดี
- สิ่งที่ต้องระวังคือ ช่วงที่ย่อตัวลง เข่าหน้างอไม่เกินปลายเท้า



Floor Hip Extension

- เริ่มจากท่าคลานเข้า วางมือ สอก และหัวไหล่ให้อยู่ในแนวเดียวกัน ส่วนสะโพกและหัวเข่าก็อยู่ในแนวเดียวกัน หลังเป็นเส้นตรง เกร็งหน้าท้อง สายตามองตรงไปข้างหน้า ไม่เกร็งคอ
- โฟกัสที่ขาซ้ายก่อน งอขาซ้ายขึ้น เตะขาให้เข้าเข่าหาหัวไหล่ บิดสะโพกขวา โดยเตะให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่สะโพกไม่เปิด กลับสู่ท่าเริ่มต้นแล้วทำซ้ำต่อเนื่อง 15-20 ครั้งแล้วค่อยสลับข้าง ทำข้างละ 3 เซต
- เป็นท่าช่วยกระชับต้นขาด้านหลังได้ดี รวมถึงกันและสะโพก
- สิ่งที่ต้องระวังคือ หลังไม่แอ่นเกินไป ยึดหัวไหล่ไว้ ห้ามลดหัวไหล่ลง ห้ามบิดคอ ห้ามหดไหล่เข้าหาคอ

The Professional



ปวีณาธรรม
ธินวัศธิมันต์
Fitness Instructor

ขอบคุณ :
Fitness First Platinum 2nd
Floor Life Center Q.House
Lumpini
www.fitnessfirst.co.th

NOTE:

ในกรณีที่คุณสามารถฝึกจน
เข่าชาได้ สามารถเพิ่มจำนวน
เซตต่อการฝึกใหม่ครั้งในทุกวัน
ให้เป็น 4-5 เซตได้ ซึ่งจะช่วยให้
น้ำหนักมากขึ้นได้เร็วขึ้น