

Bốn Động Tác Cho Đôi Chân và Vòng 3 sexy

4 động tác cho đôi chân và vòng 3 sexy

Các bạn gái có thể tham khảo bài tập sau để đôi chân và vòng 3 thêm thon thả, săn chắc và sexy nhé!

Chuẩn bị:

- Chọn một thời điểm tiến hành tập, có thể vào sáng sớm hoặc chiều mát.
- Một bộ đồ thể dục gọn gàng.
- Lập kế hoạch tập luyện cụ thể và thường xuyên như sau:
 - + Đối với mỗi động tác thực hiện 2 lần tập.
 - + Thực hiện trọn bộ bài tập này từ 3 đến 4 lần/ tuần.
 - + Luyện tập thường xuyên và lâu dài
- Cuối cùng, hãy chuẩn bị để có một đôi chân thật xinh thôi.

Động tác 1:

Tác dụng: Tập hông và đùi trong

Thực hiện: Đứng thẳng lưng. Hai chân rộng bằng vai. Hai tay chống hông. Giữ trọng lượng trên chân phải. Duỗi thẳng chân trái, kể cả các ngón chân. Quét chân từ trong ra ngoài. Sau đó đưa chân trái về vị trí đứng ban đầu. Chuyển trọng lượng cơ thể sang chân trái và lập lại động tác cho chân phải.



Lặp lại: Thực hiện 8 đến 10 lần cho mỗi chân.

Động tác 2:

Tác dụng: Tập hông và đùi

Thực hiện: Đứng thẳng lưng. Hai gót chân cách nhau bằng khoảng cách của vai. Hai chân hình chữ V rộng. Tay chống hông. Khụ chân trái đến mức có thể của bạn. Chân còn lại giữ thẳng. Sau đó đổi chân. Trong quá trình thực hiện, giữ thẳng lưng và tay chống hông.



Lặp lại: thực hiện 8 đến 10 lần cho mỗi bên chân

Động tác 3:

Tác dụng: Tập gối, mông, gân chân

Thực hiện: Nằm ngửa trên sàn nhà sạch. Hai tay song song với cơ thể, dùng là điểm tựa khi bạn nâng mông lên. Kéo chân trái về phía mông, bàn chân vẫn nằm trên sàn nhà sao cho khi nâng phần mông lên đầu gối trái tạo thành một góc 90 độ. Bắt đầu nâng mông lên, giữ lưng thẳng. Chân phải duỗi thẳng và kéo nó lên cao đến mức có thể của bạn.



Lặp lại: Nâng mỗi chân lên xuống khoảng 8 đến 10 lần sau đó đổi chân.

Động tác 4:

Tác dụng: Tập đùi và mông

Thực hiện: Quỳ gối trên sàn nhà sạch. Chân trái tạo thành một góc 90 độ. Các ngón chân trái duỗi thẳng trên mặt sàn nhà. Hai tay chống xuống mặt sàn như tư thế đang bò. Chân phải duỗi thẳng. Các ngón chân cũng phải duỗi thẳng. Nâng chân lên ngang mông và hạ xuống. Vẫn giữ chân trong tư thế duỗi thẳng trong quá trình nâng và hạ.



Lặp lại: lặp lại bài tập 8 đến 10 lần và đổi chân.

Theo xinh xinh