

# 简单瘦大腿的瑜伽动作

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678508097214797.html>

## 范文网，为你加油喝彩！

瑜伽的过程中，特别是强度大的阿斯汤加、流瑜伽、热瑜伽的肥皂英文课程，人体血液循环速度加快，利用瑜伽塑身时该注意什么

呢？练习之前3个小时不要吃固体食物，练后半小时内不要进食，前后一个小时不要大量结构方式有哪几种进实用性强水，练习后1小时内不宜淋浴，因为瑜伽练习后皮肤的毛孔随之张开，身体感觉会非常敏锐，忽冷忽热的刺激会伤害身体，并且会洗去一些对身体有益的分泌物及真气。穿着舒适、有弹力的服装，最好赤脚练习，以增强脚掌的感知力，那么简单瘦大腿的瑜伽动作？

### 1、瘦小腿

哪个牌子的防晒霜好前脚掌站在瑜伽砖上或是一本厚书上，身体自然前倾保持重心。脚跟向上，2次呼吸后再向下，用脚跟去接近地面，依然保持2次呼吸，这一上一下为一组。重复做十五组。TIPS：如果感觉站不稳可以手扶侧墙做。

### 2、瘦大腿

背靠墙，双腿打开一肩宽，脚尖朝前，目视前方，双臂自然下垂。臀部慢慢下坐，脚向前移动，直到大小腿呈90度，大腿与地面平行。背部保持贴墙，用力将脊柱向上牵引，腹部收紧，腿内侧肌肉收紧，保持呼吸均匀，直到大腿发酸为止。休息一分钟继续，做5次。

### 3、瘦膝盖

膝盖与两侧按摩。膝盖周围是比较少猴子岛累积很多脂肪的，因为膝盖是骨骼相连的关节部位，只是这个部位很容易浮肿或是出现松弛的现象，而使得腿部变粗的感觉。

具体方法是：由膝盖四周开始按摩，可以改善膝盖四周皮肤松弛现象，不过，按摩的次数要频繁，否则是无法达到改善曲线的功效。

通过<https://www.882682.com/>小编的介绍，简单瘦大腿的瑜伽动作都学会了吧，只要每天在家坚持练习瑜伽一段时间肯定是有效果的，如果大家还想了解更多关于健身运动安全小知识，那就继续关注本网的其他内容吧。

更多作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/)开发