वजन कमी करणे: आपल्या मांड्या आणि कूल्हे टोन करण्यासाठी 6 व्यायाम

**टीएनएन | 19 जुलै, 2019 रोजी 21:00 IST रोजी शेवटचे अद्यतनितशेअर करा**[fbshare](javascript://)[twshare](javascript://)[पिनशेअर](javascript://)***टिप्पण्या ( 0 )***

**01 /7 आपल्या मांड्यांना खाली कसे टोन करावे**



टोन्ड आणि स्लिम जांघे असण्याचे प्रत्येकाचे स्वप्न असते, परंतु आम्हाला माहित आहे की लक्ष्यित चरबी कमी करणे शक्य नाही. शरीराचे एकूण वजन कमी केल्याशिवाय तुम्ही एकटे तुमच्या मांड्यावरील चरबी कमी करू शकत नाही. तुम्ही फक्त तुमच्या मांड्या आणि शरीराचे खालचे क्षेत्र टोन करू शकता, त्यामुळे ते बारीक दिसते आणि तुम्ही तुमच्या आवडत्या शॉर्ट्स किंवा स्कर्टची जोडी आत्मविश्वासाने वाहू शकता.

**येथे 6 सोप्या व्यायाम आहेत जे आपण आपल्या मांडीला टोन करण्यासाठी कोणत्याही उपकरणाशिवाय घरी करू शकता.**

**02 /7 स्क्वॅट्स**



व्यायामाचा हा प्रकार quads, hamstrings, glutes, लोअर बॅक आणि वासरे यांना लक्ष्य करतो. 10 पुनरावृत्तींसह प्रारंभ करा आणि नंतर आपण त्यात सहजतेने वाढवा.

**ते कसे करावे:**

पायरी 1: खांद्याच्या रुंदीपेक्षा आपले पाय सरळ जमिनीवर उभे रहा.

पायरी 2: आपले हात आपल्या समोर आरामशीर स्थितीत वाढवा.

पायरी 3: आपले गुडघे वाकवा आणि खाली जा जसे आपण खुर्चीवर बसणार आहात. तुमचे गुडघे तुमच्या पायाच्या बोटांच्या मागे राहिले पाहिजेत.

पायरी 4: मूळ स्थितीत परत येण्यापूर्वी ही स्थिती 2-3 सेकंद धरून ठेवा.

**03 /7 फुफ्फुसे**



व्यायामाचा हा प्रकार तुमच्या क्वाड्स, हॅमस्ट्रिंग्ज आणि ग्लूट्सला लक्ष्य करतो. प्रत्येक पायाने 10-15 वेळा हा व्यायाम करा. आपण विविधता देखील वापरू शकता आणि जेव्हा आपण व्यायाम करता तेव्हा प्रत्येक हातात डंबेल ठेवू शकता.

**ते कसे करावे:**

पायरी 1: आपले पाय हिप-रुंदीच्या अंतराने जमिनीवर उंच उभे रहा आणि आपले दोन्ही हात आपल्या नितंबांवर ठेवा.

पायरी 2: आता आपला उजवा पाय एक फूट पुढे हलवा. तुमचे पुढचे आणि मागचे दोन्ही पाय 90 अंशांचा कोन होईपर्यंत तुमचे शरीर खाली करा.

पायरी 3: तुमचा उजवा पाय तुमच्या पायाची बोटं ओलांडू नये आणि त्याच वेळी तुमचा मागचा पाय वाकलेला असावा पण मजल्याला स्पर्श करू नये.

पायरी 4: ही स्थिती 2-3 सेकंद धरून ठेवा.

पायरी 5: सुरुवातीच्या स्थितीत परत जाण्यासाठी आपल्या उजव्या टाचेवर दाबा.

चरण 6: डाव्या पायाने तेच पुन्हा करा.

[पुढे वाचा](javascript://)

**04 /7 पाइल स्क्वॅट्स**



हा व्यायाम आपल्या quads, अपहरणकर्ते, वासरे आणि glutes साठी उत्कृष्ट आहे. प्रत्येक पायाने हे किमान 30 वेळा करा.

**ते कसे करावे:**

पायरी 1: आपले पाय विस्तीर्ण जमिनीवर उभे रहा. तुमची बोटे आणि गुडघे बाहेरच्या दिशेने असावेत आणि तुमचे हात तुमच्या नितंबांवर असावेत.

पायरी 2: आपले शरीर हळू हळू स्क्वॅट स्थितीत खाली करा. तुमचा पाठीचा कणा आणि धड सरळ ठेवल्याची खात्री करा.

पायरी 3: ही स्थिती 2 सेकंद धरून ठेवा आणि नंतर आपले ग्लूट्स वरच्या बाजूस पिळून घ्या. तीच प्रक्रिया पुन्हा करा.

[पुढे वाचा](javascript://)

**05 /7 सिंगल-लेग सर्कल**



सिंगल-लेग सर्कल क्वाड्स आणि अपहरणकर्त्यांसाठी चांगले आहेत. प्रत्येक पायाने हा व्यायाम 15 वेळा करा.

**ते कसे करावे:**

पायरी 1: पाय सरळ जमिनीवर उभे रहा.

पायरी 2: आता आपला उजवा पाय पायाच्या बोटांनी पुढे दाखवा.

पायरी 3: आपला उजवा पाय गुडघ्यापर्यंत उचला आणि वर्तुळ बनवण्यासाठी त्याला बाहेर हलवा.

पायरी 4: हे 10 वेळा करा आणि नंतर डाव्या पायाने ते पुन्हा करा.

**06 /7 स्टँड फॉरवर्ड बेंड**



आपल्या क्वॅड्स, हॅमस्ट्रिंग्ज आणि ग्लूट्सला लक्ष्य करण्यासाठी ही कसरत उत्कृष्ट आहे. 5 पुनरावृत्तीसाठी या व्यायामाचा 1 संच करा.

**ते कसे करावे:**

पायरी 1: आपले पाय एकत्र जमिनीवर सरळ उभे रहा. आपले शरीर आरामशीर स्थितीत ठेवा आणि हात आपल्या बाजूने ठेवा.

पायरी 2: आपले वरचे शरीर पुढे वाकवा आणि हळू हळू खाली जा.

पायरी 3: आपल्या हातांनी जमिनीवर किंवा चटईला स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करा. तुमचे डोके तुमच्या गुडघ्यांना स्पर्श करायला हवे.

पायरी 4: ही स्थिती काही सेकंदांसाठी धरून ठेवा आणि हळूहळू सुरुवातीच्या स्थितीवर परत या.

[पुढे वाचा](javascript://)

**07 /7 किक बॅक**



किक बॅक हॅमस्ट्रिंग्ज, क्वाड्स आणि ग्लूट्ससाठी चांगले आहे. प्रत्येकी 10 पुनरावृत्ती या व्यायामाचे दोन संच पुन्हा करा.

**ते कसे करावे:**

पायरी 1: मांजरीच्या पोजसह मजल्यावरील आपले गुडघे, मजल्यावरील तळहात सपाट आणि परत सरळ करा.

पायरी 2: आपल्या शरीराला आपल्या तळवे आणि डाव्या गुडघ्यांनी आधार देणे, आपला उजवा पाय सरळ करा.

पायरी 3: आता, आपला उजवा पाय आपल्या नितंबांच्या वर किंचित वर करा आणि आपल्या पायाची बोटं दाखवा.