เดลินิวส์ DAILY NEWS
ฉบับที่ 21,338 วันเสาร์ที่ 15 มีนาคม พ.ศ. 2551
อ่านความจริง อ่านเดลินิวส์
www.dailynews.co.th
ราคา 10 บาท

สร้างกล้ามเนื้อแกร่งขจัดอกห่าง

อาฟเตอร์ เวิร์ก

หนุ่ม ๆ ที่ใฝ่ฝันอยากเป็นเจ้าของแผงอกล่ำเนื้อคับแน่น ด้วยกล้ามเนื้อแข็งแรง **รวมถึงสาว ๆ ที่มีปัญหาหน้าอกห่าง อยากให้หน้าอกชิดและกระชับขึ้น** แคลิฟอร์เนีย ว้าว เอ็กซ์พีเรียนท์ แนะนำเครื่องออกกำลังกายที่ตอบโจทย์ทั้งสองได้ โดย **พิชิตพงษ์ สุวรรณ** เพอร์เซอร์นอล เทรนเนอร์แคลิฟอร์เนีย ว้าว เอ็กซ์พีเรียนท์ สาขาสยามพารากอน แนะว่าในเบื้องต้น **ควรเริ่มเล่นเครื่อง** Seated Dip ซึ่งเน้นบริหารกล้ามเนื้อหน้าอกส่วนล่างเป็นพิเศษ รวมถึงกล้ามเนื้อหลังแขนด้วย

เครื่องนี้สามารถเล่นได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ต่างกันเล็กน้อยตรงท่าทางในการจับแกนเหล็ก **ก่อนการเล่นทุกครั้งต้องปรับน้ำหนักของเครื่องก่อนเพื่อให้เหมาะกับสมรรถภาพร่างกาย ในแต่ละคนไม่เหมือนกันไม่สามารถกำหนดได้ตายตัว** บางคนตัวใหญ่แต่กล้ามเนื้อไม่แข็งแรงก็เล่นแบบใส่น้ำหนักเครื่องเยอะไม่ได้ แต่ถ้ากล้ามเนื้อแข็งแรงก็ใส่น้ำหนักเยอะได้

พร้อมสำหรับการเล่น เริ่มยืนหันหลังให้กับเครื่องในลักษณะคร่อมเบาะที่นั่งหลังแนบกับเบาะด้านหลัง ขายาวได้ตีลอกด้านหน้า หมุนแกนเหล็กที่มือจับให้ออกด้านข้างกว้างสุด กดบาร์เบลลงพร้อมทั้งตัวลงไปที่เบาะนั่ง ช่วงที่กดลงให้หายใจเข้า เมื่อนั่งลงที่เบาะแล้ว ค่อยดึงบาร์เบลขึ้นพร้อมหายใจออก แขนกางออกทำมุม 90 องศา จากนั้นดึงบาร์ขึ้นลงต่อเนื่อง ประมาณ 12-15 ครั้งต่อเซต

เมื่อครบเซตดันบาร์ขึ้นสุดพร้อมกับลุกขึ้นยืน เมื่อเริ่มเซตใหม่ก็เริ่มทำขั้นตอนตั้งแต่ต้นใหม่ ทำซ้ำ 4 เซต กล้ามเนื้อจะทำงานตลอดมีประสิทธิภาพ ทำให้หน้าอกส่วนล่างแข็งแรง สร้างและฝึกความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อและแผ่นหน้าอก ต้องระวังให้กันและหลังติดเบาะเสมอ รวมถึงเวลายกบาร์ขึ้นต้องให้ข้อศอกทำมุม 90 องศาด้วย

เวลาดึงบาร์ขึ้นต้องให้ข้อศอกอยู่แบบติดลำตัว ดึงขึ้นให้สุดความตึงกล้ามเนื้อแขน (ศอกจะเยื้องไปทางด้านหลัง) ดึงบาร์ขึ้นลงประมาณ 15-20 ครั้งต่อเซต ทำซ้ำ 3 เซต ต้องระวังให้หลังและก้นติดเบาะเสมอ รวมถึงให้ศอกอยู่แบบลำตัวด้วย ในการเล่นท่านี้จะช่วยกล้ามเนื้อหน้าอกให้กระชับ และหน้าอกชิดกัน เป็นการฝึกความอดทนให้กล้ามเนื้อ ให้กล้ามเนื้อกระชับ ขณะที่

สำหรับผู้หญิงทำพื้นฐานเบื้องต้นเหมือนกับท่าของผู้ชาย ต่างกันเล็กน้อยตรงวิธีการจับ **ผู้หญิงต้องหมุนแกนเหล็กเข้าด้านใน ส่วนแขน**

ของผู้ชายนั้นจะเป็นการสร้างความแข็งแกร่งให้กล้ามเนื้อมากกว่า

ที่ต้องย้ำให้หลังติดเบาะตลอดเวลานั้น **เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อโดยเฉพาะบริเวณหลังส่วนล่างอาจทำให้หมอนรองกระดูกเคลื่อนได้** จำนวนครั้งในการยกไม่สำคัญเท่ากับการทำท่าทางให้ถูกต้อง เพราะหากทำท่าผิดแล้ว นอกจากกล้ามเนื้อจะได้รับบาดเจ็บแล้ว ยังไม่ได้ความแข็งแกร่งในส่วนกล้ามเนื้อที่ต้องการอีกด้วย

นั่นคือกล้ามเนื้อส่วนหน้าอก แต่จะได้กล้ามเนื้อแขนเพียงอย่างเดียว.

จิราภรณ์

California WOW XPERIENCE