

เดลินิวส์

DAILY NEWS

ฉบับที่ 21,408 วันเสาร์ที่ 24 พฤษภาคม พ.ศ. 2551

อ่านความจริง อ่านเดลินิวส์



เสริมความฟิตปั๋งกล้ามเนื้อหลัง-อก

ก อนหน้านี้ได้ทำความรู้จักกับ Seated Dip (เครื่องบริหารกล้ามเนื้อหน้าอก) กันบ้างแล้ว สัปดาห์นี้ขอแนะนำให้ผู้รู้จักกับการบริหารกล้ามเนื้อหน้าอกในระดับที่พัฒนาความยากมากขึ้น ด้วยการเล่น Assisted Dip โดย พิชิต หทัยสุวรรณ เพอร์เซอรันอล เทรนเนอร์แคลิฟอร์เนียรัฐ เอิร์ลพีเรียนท์ สาขาซานฟรานซิสโก จมาเป็นผู้แนะนำให้เราได้รู้จักกัน

การเล่น Assisted Dip ได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ได้ออกกำลังกาย ในส่วนของกล้ามเนื้อหลังแขน และเน้นในส่วนของกล้ามเนื้อหน้าอกเป็นสำคัญเหมือน Seated Dip แต่ทำท่าในการเล่นยากขึ้น

เริ่มต้นการเล่นด้วยการ **ปรับน้ำหนักเครื่องให้เหมาะสมกับทักษะและความสามารถในการเล่น** หน้าเข้าตัวเครื่อง ในเรื่องการปรับแกนเหล็กให้หนักเกินไปคือ ถ้าเป็นผู้ชายให้หมุนแกนเหล็กออกด้านนอกจนสุด แต่ถ้าเป็นผู้หญิงให้หมุนแกนเหล็กเข้าด้านใน ถึงเบาที่อยู่ที่ด้านหน้าออกมาก็เพื่อใช้เป็นตัวช่วยพยุงตัว เมื่อกรณีเล่นไม่ไหวจะได้มีเบาะคอยรองรับน้ำหนัก

ขึ้นไปยืนบนแท่นวางเท้าซึ่งตั้งอยู่ในระดับที่สูงกว่าพื้นพอประมาณ ส่วนเบาะที่ใช้เป็นตัวช่วยพยุงตัวหัวเท้า ต้องอยู่ในระดับที่สูงประมาณเอว มือจับแกนเหล็กให้ห่าง 2 นิ้ว แล้วยกตัวขึ้นไปวางในท่าข้างคอกเข้า กับหน้าลง ที่น้ำหนักลดเบาะลงตามเบาะเลื่อนตามอยู่ในระดับที่แขนทำมุม 90 องศา จากนั้นดึงตัวขึ้น-ลง เรื่อย ๆ ประมาณ 12-15 ครั้งต่อเซต ทำซ้ำ 4 เซต ในผู้หญิงอยู่



ที่ 15-20 ครั้งต่อเซต ทำซ้ำ 3 เซต เมื่อเล่นครบเซตเรียบร้อยแล้วลงจากเครื่องให้เบาะอยู่ในตำแหน่งเดิมเหมือนตอนแรกก่อนเริ่มกดเบาะลง แล้วหย่อนขาลงจนแท่นวางเท้า

หากแข็งแรงมากขึ้น สามารถเล่นท่านี้ได้โดยไม่ต้องมีเบาะรองรับ เก็บปรับเบาะไปได้เลย ในช่วงจังหวะดึงตัวขึ้น-ลง ใช้กำลังแขนยกตัวขึ้น-ลง แกร็งกล้ามเนื้อหน้าอก ให้กล้ามเนื้อหน้าอกได้ออกแรง ปล่อยให้ขาลอยกับพื้น ป่าไปไว้ที่ข้างหลังแทน

ถ้าอยากเล่นท่ายากขึ้น ให้เปลี่ยนแกนจับที่อยู่ระดับเอว ไปใช้แกนเหล็กที่อยู่

ด้านบนแทน ซึ่งมีอยู่ 3 มุมด้วยกัน (แกนอยู่ใกล้กันแต่องศาต่างกัน) แกนจับที่อยู่อกสุด เรียกว่า wide grip ใช้บริหารเพื่อฝึกกล้ามเนื้อหลังกว้าง ปล่อยขาไว้ด้านหลัง วางมือในลักษณะคว่ำมือ ทำประมาณ 10-12 ครั้งต่อเซต, แกนจับที่อยู่ด้านในสุด เรียกว่า close grip บริหารกล้ามเนื้อหลังด้านใน และส่วนหน้าของลำตัว วางมือในลักษณะคว่ำมือเช่นกัน ส่วน grip สั้นสุดท้ายเรียกว่า reverse grip อยู่ตรงกลาง การจับต้องหงายมือในการจับเพื่อโหนตัวขึ้น-ลง บริหารกล้ามเนื้อหลังทั้งด้านกว้าง ด้านใน และส่วนหน้า เรียกได้ว่าได้ออกกำลังในทุกส่วน

ทั้งหญิงและชายสามารถเล่นแบบแอตวานซ์ได้ เพียงแต่ผู้หญิงไม่ค่อยเล่น ถ้าหากกลัวว่าแรงในการเล่นจะไม่พอสามารถปรับเบาะตัวช่วยพยุงตัวมาวางได้

การเล่นทุกครั้งต้องระลึกเสมอว่า **ต้องเกร็งกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง** และกางขาไว้ เพื่อที่เวลาเล่นกล้ามเนื้อจะได้ออกแรงเต็มที่ หลังต้องไม่โค้งมอเพื่อป้องกันบาดเจ็บ.

วิจารณ์

