

DUMBBELL

วิธีบริหารง่าย ๆ กับอุปกรณ์ที่หาซื้อไว้ใช้เองอย่างสะดวกสบายที่บ้าน สามารถหยิบมาใช้กันได้ทุกเวลาที่ต้องการอย่างดัมเบลล์ คือการออกกำลังกายที่นับว่าเห็นผลได้ดีที่สุดวิธีหนึ่ง สำหรับผู้ที่ต้องการมีกล้ามเนื้อบริเวณต้นแขนและไหล่ที่แข็งแรงและแน่นปึก

โดยข้อควรระวังที่ผู้ฝึกสอนมืออาชีพ กวีจตุณีย์ อร่ามเรืองรัตน์ Senior Personal Trainer จาก แคลิฟอร์เนีย ว่าว เอ็กซ์พีเรียนซ์ สาขาสาวยานพารากอน อยากเตือนเพื่อความไม่ประมาท คือไม่ควรเล่นโดยใช้น้ำหนักมากเกินไป ควรเลือกให้เหมาะสมตามความแข็งแรงและความสามารถ ส่วนวิธีการยกดัมเบลล์ ควรยกโดยสืกแขนให้ตั้ง ไม่ควรยกด้วยการเหวี่ยงแขน เพราะอาจเกิดอันตรายต่อข้อต่อ

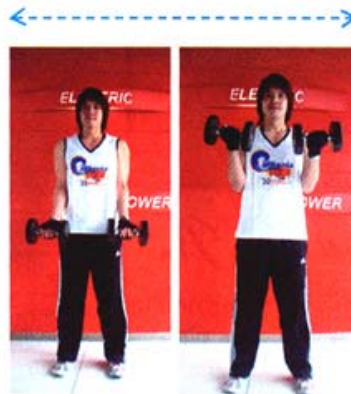
เพียงจดและจำข้อแนะนำต่าง ๆ ไว้ รับรองหุ่นจะโฉบเฉี่ยวใครๆ พากันจ้องตาเป็นมันและหมั่นใส่เพราะความอึดจากภายในเวลาไม่ถึง 3 เดือน!

ชื่อท่าบริหาร: Dumbbell Biceps Curl

กล้ามเนื้อที่บริหาร: กล้ามเนื้อต้นแขน

วิธีการเล่น

เลือกขนาดดัมเบลล์ที่เหมาะสมกับความสามารถ ผู้หญิงใช้น้ำหนักประมาณ 3 กิโลกรัม ส่วนผู้ชายใช้น้ำหนักประมาณ 8 กิโลกรัม แขนแนบลำตัว งอเล็กน้อย พร้อมยื่นมือไปข้างหน้า ถือดัมเบลล์ 2 ข้างในแนวนอน ในลักษณะห้อยฝ่ามือ ยกดัมเบลล์ขึ้นช้าๆ พร้อมกับทั้ง 2 ข้าง เกร็งแขน หายใจออก ผ่อนแขนลง หายใจเข้า กลับสู่ท่าเตรียม ทำซ้ำ 12 ครั้ง จำนวน 3 เซ็ต



ชื่อท่าบริหาร: Lateral Raise

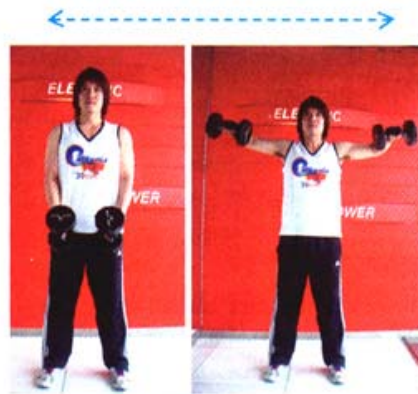
กล้ามเนื้อที่บริหาร: หัวไหล่ด้านข้าง

วิธีการเล่น

แขนแนบลำตัว ยื่นมือไปข้างหน้าเล็กน้อย ถือดัมเบลล์ทั้ง 2 ข้างในแนวตั้ง ยกดัมเบลล์ขึ้นช้าๆ พร้อมกับทั้ง 2 ข้าง พร้อมหายใจออก แขนอยู่ในแนวขนานกับหัวไหล่ ยกสูงขึ้นจนแขนทำมุม 90 องศา

ผ่อนแขนลง หายใจเข้า กลับสู่ท่าเตรียม

ทำซ้ำ 12 ครั้ง จำนวน 3 เซ็ต



ชื่อท่าบริหาร: Dumbbell Front Anterior Deltoids

กล้ามเนื้อที่บริหาร: หัวไหล่ด้านหน้า

วิธีการเล่น

เล่นด้วยดัมเบลล์เพียง 1 อัน โดยใช้มือทั้ง 2 ข้างจับดัมเบลล์ในแนวตั้ง มืออยู่ในตำแหน่งตรงกลางสะโพก แขนงอเล็กน้อย ยกดัมเบลล์ขึ้นช้าๆ จนถึงระดับเหนือหน้าอกเล็กน้อย เกร็งแขน พร้อมหายใจออก

ผ่อนแขนลง หายใจเข้า กลับสู่ท่าเตรียม

ทำซ้ำ 12 ครั้ง จำนวน 3 เซ็ต

