



เสริมกล้ามเนื้อแกร่งเฉพาะคุณผู้ชาย



การออกกำลังกายที่เน้นช่วงแขนมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะช่วงแขนท่อนล่างที่มักไม่ค่อยได้ออกกำลังกล้ามเนื้อ เนื่องจากเป็นส่วนที่ไม่ค่อยมีการใช้งาน แต่ไม่ได้นับความว่ากล้ามเนื้อส่วนนั้นต้องถูกเลยไปด้วย

เจฟฟ์ แครูชา เฮอร์ เซออลเทรนเนอร์ แคลิฟอร์เนีย

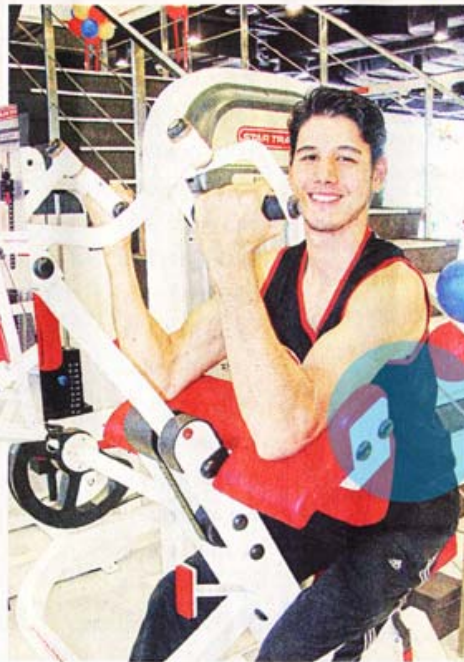
ว่า เอ็กซ์ทิเรียนท์ ลากาเออมี และนำเครื่องเล่น Biceps Curl ที่ออกกำลังกายแขนโดยเฉพาะ เน้นกล้ามเนื้อไบเซพและกล้ามเนื้อของแขนส่วนล่าง แต่เครื่องนี้แนะนำสำหรับผู้ชายเท่านั้น เพราะการเล่นท่าจะยากเกินไปสำหรับผู้หญิง

อีกทั้งผู้หญิงจะเล่นกล้ามเนื้อในส่วนใดเซตมากกว่า เมื่อเลือกน้ำหนักได้เหมาะสมกับตัวเองแล้ว (การใช้น้ำหนักขึ้นอยู่กับความสามารถเฉพาะบุคคล ในวัยที่ไม่เคยเล่นควรอยู่ที่

7-9 กิโลกรัม) ให้ปรับเบาะที่นั่งให้พอดี โดยที่เมื่อวางแขนลงไปแล้วข้อศอกวางพอดีกับเบาะ จับกริปด้านหน้าเครื่อง โดยหงายข้อมือ หมุนกริปให้อยู่ที่ 180 องศา (กริปเครื่องนี้หมุนได้ 360 องศา) หลังตรง ขวางสบาย ๆ เริ่มดึงกริปขึ้นมาให้สุดพร้อมกับการหายใจออก แล้วปล่อยกริปลงพร้อมกับการหายใจเข้า ทำ 12 ครั้งต่อเซต จำนวน 3 เซต ทำนี้จะได้กล้ามเนื้อไบเซพส์

ถ้าเปลี่ยนการจับกริปเป็นลักษณะ 90 องศา แล้วทำตามขั้นตอนปกติ ทำนั้นนอกจากได้กล้ามเนื้อไบเซพส์ แขนส่วนล่างแล้ว ยังได้กล้ามเนื้อแขนต้นแขนด้านข้างอีกด้วย และทำสุดท้ายถือว่ายากที่สุด เพราะต้องใช้แรงมาก คือการคว่ำมือจับกริป โดยกริปอยู่ที่ 180 องศา แล้วดึงขึ้นตามปกติ

ทั้งนี้ในการเล่นท่าแรกที่เป็นท่าที่ยากที่สุดนั้นสามารถใช้น้ำหนักได้มาก แต่ในท่าที่สามควร



ใช้น้ำหนักน้อยกว่าทำอื่น ๆ ที่ทำนี้ยากกว่าเป็นเพราะต้องใช้แขนส่วนล่างเยอะ ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อในส่วนที่ไม่ค่อยได้ใช้ออกแรงมากนัก

อีกเครื่องที่แนะนำคือ เครื่องเล่น Triceps Dip ออกกำลังกล้ามเนื้อส่วนใดเซตและกล้ามเนื้อหน้าอก 30% เริ่มต้นที่การปรับเบาะให้พอดี ให้ระดับความสูงอยู่ในระดับที่เข่าจับแอนดตั้งขึ้นจนสุดแล้วยกไม้ขึ้นอีก จับแอนดให้หมุนออกนอกตัว หลังชิดเบาะ ฆาลอดได้เบาะจากนั้นดันแอนดลงให้สุดพร้อมกับการ

หายใจออก คอกต้องไม่ชิดลำตัว ดึงแอนดขึ้นพร้อมหายใจเข้า ทำ 12-15 ครั้งต่อเซต จำนวน 3 เซต ในผู้เริ่มต้นทำประมาณ 8 ครั้งต่อเซตก็ได้

สำหรับคนที่มือรูปร่างเล็กเวลาเล่นเครื่องนี้ให้จับแอนดหมุนเข้าหาตัว จะทำให้ถนัดขึ้น

ที่สำคัญก่อนการเล่นเครื่องทั้งสองทุกครั้ง ให้วอร์มกล้ามเนื้อก่อนด้วยการยกแอนดขึ้น-ลง โดยไม่ใส่น้ำหนัก ประมาณ 20 ครั้ง เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อฉีกและการบาดเจ็บอื่น ๆ

จิราภรณ์