

4 ท่าบริหาร..... เพื่อหน้าท้องเพรียวสวย

นำเสนอเมื่อ : 12 ก.ย. 2552

การไดเอทสามารถช่วยให้หน้าท้องลดลงได้ แต่จะให้ดีต้องทำควบคู่กันไปกับการบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องให้แข็งแรง และนี่คือท่าบริหารที่ช่วยกระชับหน้าท้อง ทำต่อเนื่องแบบไม่หยุดพัก 3 รอบ สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง คุณน่าจะเห็นผลได้ใน 4 สัปดาห์

ท่าที่ 1 Chest press with Crunch มือแต่ละข้างถือดัมเบลล์หนักประมาณ 8-10 ปอนด์ นอนให้หลังราบไปกับนวมบอลออกกำลัง เท้าวางราบที่พื้น ถือดัมเบลล์เหนือหัวไหล่ คอยยกดัมเบลล์ขึ้นตุงๆ ไปด้วยไปดันบน เมื่อแขนเหยียดตรง เกร็งหน้าท้องยกแฉ่งไหล่ขึ้นออกจากบอล คางไว้สักครู่ลดตัวกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 8-10 ครั้ง

ท่าที่ 2 Lateral Raise with Rotation มือแต่ละข้างถือดัมเบลล์หนัก 8-10 ปอนด์ ยืนกางขากว้างเท่าสะโพก งอแขนเล็กน้อย จากนั้น ยกดัมเบลล์ขึ้นจนแขนขนานกับพื้นหมุนลำตัวส่วนบนไปทางขวา หมุนกลับมาตรงกลาง ลดแขนลง ทำซ้ำหมุนไปอีกข้างนับเป็นหนึ่งครั้ง ทำซ้ำ 6 ครั้ง

ท่าที่ 3 Lunging Crunch จับเชือกจากเครื่องออกกำลังกายด้วยมือทั้งสอง หันหน้าออกจากเครื่อง ก้าวออกมาจนสายเคเบิลตึง ก้าวขาซ้ายมาด้านหน้าและย่อเขาลงด้วยเท้าซ้าย พร้อมงอตัวลง เกร็งหน้าท้องไว้แล้วยืนขึ้น ทำ 8-10 ครั้งต่อขาหนึ่งข้าง หากไม่มีเครื่องออกกำลังกาย ให้ถือดัมเบลล์ไว้ด้านหลังระดับหน้าอกแทนได้คะ

ท่าที่ 4 Pull Up with Raise จับบาร์ดิ่งขึงไว้แบบหันฝ่ามือออก ไขว้ข้อเท้าไว้ด้านหลัง ดึงตัวขึ้นจนคางยกผ่านบาร์ ยกเข่าขึ้นมาทางหน้าอก เกร็งท้อง แล้วดึงตัวลง 10-12 ครั้ง ในกรณีนี้อาจโหนกับบาร์ชนิดอื่นที่แข็งแรงพอก็ได้ ถ้าคุณต้องการทำที่บ้าน

