

## ลดไขมัน.....ต้นแขน

นำเสนอเมื่อ : 18 ต.ค. 2552

แขนเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้รูปร่างของเราดูอวบอ้วนมากขึ้นเป็นพิเศษ  
ดังนั้นเราจึงควรอย่างยิ่งที่จะลดไขมันต้นแขนนี้ออกไปซะ

วิธีที่ดีที่สุดที่จะลดไขมันต้นแขนนี้ก็คือทำดันพื้นหรือวิดพื้นนั่นเองค่ะ  
แต่วิธีนี้เหมาะสำหรับคนที่มีกล้ามเนื้อแข็งแรงดีแล้วเท่านั้นจึงจะทำได้ดี

 1. อันดับแรกเลยต้องวอร์มร่างกายก่อนค่ะ ประมาณ 5 นาที ด้วยท่าพื้นฐานสร้างความอบอุ่นแก่ร่างกาย  
จะยังได้ผลดีหากวิดพื้นหลังจากวิ่งออกกำลังกายหรือเดินมาแล้ว

 2. นอนคว่ำลงกับพื้น เอามือสองข้างวางไว้ระหว่างหัวไหล่ แล้วดันร่างกายท่อนบนขึ้น  
ตั้งหน้ามองตรงไปข้างหน้า หากทำท่ายนี้ไม่ไหวให้เอาหัวเข่าดันพื้นไว้ก็ได้อีกทางก็ได้อะ

 3. ค่อยๆ หย่อนตัวท่อนบนลงมาจนสุดแต่อย่าให้หน้าอกแตะพื้นเหมือนนอนราบ ให้ห่างพื้นสัก 1  
ฝ่ามือ แล้วดันตัวขึ้นไปให้สุดแขนอีก

**หมายเหตุ** ให้สูดลมหายใจเข้าเมื่อจะยกตัวขึ้น และหายใจออกเมื่อจะหย่อนตัวลง และอย่ากลั้นหายใจค่ะ

ที่มา : ladytip