

## 8 Minutes In The Morning

นำเสนอเมื่อ : 20 ม.ค. 2552

### เขามากกว่า

ถ้าเราต้องการมีรูปร่างที่ดี การทำ aerobics อย่างเดียวไม่พอหรอก นั่นเป็นเพียงการสลายไขมัน ถ้าเรามีรูปร่างเป็นลูกแพร์ แล้วทำ aerobics อย่างเดียว เราก็แตกกลายเป็นลูกแพร์ที่เล็กลง มาเริ่มทำวันละ 8 นาทีดีกว่า เพื่อร่างกายที่ดีมีสัดส่วนสวยงามมากขึ้น

ตื่นเช้ามาให้ยืดเส้นสายเพื่ออบอุ่นร่างกายสักครู่ แล้ว จึงเริ่มบริหารวันละ 2 ท่า เปลี่ยนไปเรื่อยๆ

วันละ 2 ท่า A และ B

ท่า A 12 ครั้ง แล้วจึงทำ B 12 ครั้ง นับเป็น 1 รอบ ทำให้ครบ 8 รอบพอดี 8 นาที หยุดพักเสียวันหนึ่ง (ฉลองด้วยข้าวขาหมู ?)

ถ้าคุณยกน้ำหนักได้ถึง 12 ครั้งแล้วยังทำต่อไปได้ แสดงว่าน้ำหนักเบาไปแล้วละ ...เพิ่มหน่อย ...

ถ้ายกได้ไม่ถึง 12 ครั้ง ....ลดลงหน่อย ...มันหนักไป

### วันที่ 1



ท่า A - Dumbbell Press

เน้นหายใจออก ตอนยกน้ำหนักขึ้น ยกค้างไว้สักอึดใจ



ท่า B - Two - Arm Roll

ใช้หมอนบางๆวางไว้ที่ตัก เน้นหายใจออก ตอนยกน้ำหนักเข้าหาตัว เมื่อยกขึ้นมาสุดแล้วค้างไว้สักอึดใจหนึ่ง

## วันที่ 2



ท่า A - Lateral Raise

หายใจออกเมื่อยกน้ำหนักขึ้นมา ค้างไว้หนึ่งอึดใจ แล้วคลายลง หายใจเข้า



ท่า B - Crunch

มือขวากำหมัดยันคางไว้ แล้วใช้มือซ้ายจับข้อมือขวาไว้ ป้องกันการผกหัว หายใจออกค่อยเกร็งลำตัวขึ้นคางไว้อึดใจ หายใจออกค่อยผ่อนตัวลง ทานี้ เพิ่มความแข็งแรงให้หน้าท้อง

## วันที่ 3



ท่า A - Lying Kickback

ก้าน้ำหนักทั้งสองไว้ข้างหู หายใจออก ค่อยๆยกขึ้นสู่เพดาน ค้างไว้สักครู่ หายใจออกแล้วลดมือลง



ท่า B - Standing Curl

หายใจออก ยกน้ำหนักขึ้นจากข้างลำตัวท่ามูมฉาก เกร็งไว้สักครู่ หายใจเข้า วางแขนลง

## วันที่ 4



ท่า A - Leg Lift

วางเท้าเหนือเก้าอี้ หายใจออกยกก้นขึ้นเหนือพื้น ค้างไว้สักครู่ หายใจเข้าวางก้นลง



ท่า B - Squat

ยืนกางขาพอประมาณ หลังตรง หายใจออกเกร็งหน้าท้องค่อยย่อขาลง ให้ท่านขาขนานกับพื้น ค้างไว้สักครู่ อยาให้ตัวเอนมาข้างหน้า หายใจเข้า ยืนกลับเข่าที่

ขอขอบคุณที่มาข้อมูล [bloggang.com](http://bloggang.com) ป้ามดครับ.

หุ่นดีรูปร่างสวย สุขภาพดี **คลิกเลย!!**

<http://yim-health.blogspot.com>

<http://submit-submit.blogspot.com>

<http://submit.iblog.co.th>