

## ขอวันละ 15 นาทีให้ผมได้มั๊ย?

นำเสนอเมื่อ : 20 ม.ค. 2552



- \* เริ่มออกกำลังกายด้วยการบริหารท่าซูดนี้ วันละ 15 นาที เพื่อให้ร่างกายไม่สะสมไขมันมากเกินไป และเป็นการกระตุ้นการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด
- \* บริหารด้วยท่าต่างๆเหล่านี้ท่าละ 30 วินาที แล้วพัก 15 วินาที ก่อนจะขึ้นท่าต่อไป
- \* เริ่มต้นควรจะทำช้าๆ และค่อยๆทำให้หนักและถี่ขึ้น
- \* ควรจะออกกำลังกายเหล่านี้ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง หรือวันเว้นวัน



### **\*\*Drop Kick\*\***

ยืนกางขาพอประมาณ ถือน้ำหนักขนาดประมาณ 3-5 ปอนด์ ย่อลำตัวลงตรงๆ  
จนขาท่อนบนขนานกับพื้น  
หายใจเข้าเต็มที่แล้วยกตัมน้ำหนักเข้าชิดอกขณะที่ยืดตัวกลับ พร้อมกับเตะขาซ้ายไปด้านหลัง  
ทำอีกครั้งโดยสลับขาข้างขวา



**\*\*Ball Jump\*\***

นั่งบน exercise ball กางขาเท่าสะโพก นั่งกระทุ้งลูกบอลพร้อมยกแขนขึ้นเหวี่ยงขึ้นข้างศีรษะ กระทุ้งอีกครั้งหนึ่งพร้อมเหวี่ยงแขนลงมา



**\*\*Single - leg Row\*\***

ถือน้ำหนัก ข้างละขนาด 3-8 ปอนด์ ยืนทรงตัวด้วยขาขวา โน้มลำตัวไปด้านหลังจนขนานกับพื้น ค่อยๆดึงน้ำหนักขึ้นมาชิดอก คางไว้ 15วินาที แล้วค่อยๆผอกลง ทำสลับด้วยขาอีกข้างหนึ่ง



**\*\*Squat & Shuffle\*\***

ผูกแถบยางยืดไว้รอบข้อเท้าทั้งสอง (ถ้าไม่มีก็ไม่ต้องใช้) ค่อยๆแยกเท้าออกจากกันเท่าขนาดช่วงไหล่ แล้วย่อเขาลงจนขาด้านบนขนานกับพื้น (อย่าโน้มตัวมาด้านหน้า)  
ค่อยๆเคลื่อนขณะที่ย่อตัวโดยก้าวเท้าขวาออกด้านข้าง 5 -10 ก้าว  
ทำสลับด้วยขาอีกด้านหนึ่ง



**\*\*Mountain Climber\*\***

ท่าทางดังรูป โดยชักเท้าขวาและซ้ายสลับกันเข้าหาลำตัว



**\*\*Push-Up\*\***

ท่าวิดพื้น สำหรับผู้หญิง ให้เข่าแตะพื้น ห้ามไขว้เท้า



**\*\*Toe Taps\*\***

ยืนบนบันไดขั้นต่ำสุด หรือบนลังที่มั่นคง ยืดขาข้างหนึ่งไปด้านหลังไขว้เท้าแตะพื้น 5 ครั้ง แล้วทำสลับข้าง



**\*\*Side Sweeps\*\***

แกว่งแขนและขาสลับกันไปมา ทั้งซ้ายและขวา พยายามย่อตัวลงให้ต่ำสุดเท่าที่จะทำได้

ขอขอบคุณที่มาข้อมูลจาก blog ป้ามดครับ.

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

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

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