

## เทคนิคบริหารหน้าท้องให้เพรียวสวย

นำเสนอเมื่อ : 17 ส.ค. 2556

### ท่าที่ 1 Chest Press with Crunch

มือทั้งสองข้างถือดัมเบลหนักประมาณ 8-10 ปอนด์ นอนไปบนลูกบอลออกกำลัง เท้าวางราบที่พื้น ถือดัมเบลอยู่เหนือหัวไหล่ คอย ๆ ยกดัมเบลขึ้นจนสุดแขน ให้แขนเหยียดตรง ยกแผงไหล่ขึ้นออกจากลูกบอล เกร็งหน้าท้องค้างไว้สักครู่ ลดตัวกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำแบบนี้ซ้ำ ๆ 8-10 ครั้ง

### ท่าที่ 2 Lunging Crunch

จับเชือกจากเครื่องออกกำลังกายด้วยมือทั้งสอง หันหน้าออกจากเครื่อง ก้าวออกมาจนสายเคเบิลดึง ก้าวขาซ้ายมาด้านหน้าและย่อเข่าลงด้วยเท้าซ้าย พรอมงอตัวลง เกร็งหน้าท้องไว้แล้วยืนขึ้น ทำ 8-10 ครั้งต่อขาหนึ่งข้าง

### ท่าที่ 3 Lateral Raise with Rotation

มือทั้งสองข้างถือดัมเบลไว้ ยืนกางขากว้างเท่าสะโพก งอแขนเล็กน้อย ยกดัมเบลขึ้นจนขนานกับพื้น หมุนลำตัวส่วนบนไปทางขวา หมุนกลับมาตรงกลาง ลดแขนลง ทำแบบเดิมแต่สลับหมุนไปอีกข้าง ทำซ้ำ 6 ครั้ง

### ท่าที่ 4 Pull up with Raise

จับบาร์ดึงข้อไว้แบบหันฝ่ามือออก ไขว้ข้อเท้าไว้ด้านหลัง ดึงตัวขึ้นจนคางยกผ่านบาร์ ยกเข่าขึ้นมาทางหน้าอก เกร็งหน้าท้อง แล้วดึงขึ้นลง 10-12 ครั้ง

ขอบคุณที่มาจาก [นิตยสาร Woman's Story](#)