4 ท่าบริหาร เพื่อหน้าท้องเพรียวสวย

นำเสนอเมื่อ : 24 ก.ค. 2552

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

ท่าที่ 1 Chest press with Crunch มือแต่ละข้างถือดัมเบลล์หนักประมาณ 8-10 ปอนด์ นอนให้หลังนาบไปบนลูกบอลออกกำลัง เท้าวางราบที่พื้น ถือดัมเบลล์เหนือหัวไหล่ ค่อยๆ ยกดัมเบลล์ขึ้นตรงๆ ไปด้านบน เมื่อแขนเหยียดตรง เกร็งหน้าท้องยกแผงไหล่ขึ้นออกจากบอล ค้างไว้สักครู่ลดตัวกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 8-10 ครั้ง

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

ท่าที่ 3 Lunging Crunch จับเชือกจากเครื่องออกกำลังกายด้วยมือทั้งสอง หันหน้าออกจากเครื่อง ก้าวออกมาจนสายเคเบิลตึง ก้าวขาซ้ายมาด้านหน้าและยอเข่าลงด้วยเท้าซ้าย พร้อมงอตัวลง เกร็งหน้าท้องไว้แล้วยืนขึ้น ทำ 8-10 ครั้งต่อขาหนึ่งข้าง หากไม่มีเครื่องออกกำลัง ให้ถือดัมเบลล์ไว้ด้านหน้าระดับหน้าอกแทนได้ค่ะ

ท่าที่ 4 Pull Up with Raise จับบาร์ดึงข้อไว้แบบหันฝ่ามือออก ไขว้ข้อเท้าไว้ด้านหลัง ดึงตัวขึ้นจนคางยกผ่านบาร์ ยกเข่าขึ้นมาทางหน้าอก เกร็งท้อง แล้วดึงขึ้นลง 10-12 ครั้ง ในกรณีนี้อาจโหนกับบาร์ชนิดอื่นที่แข็งแรงพอกันได้ ถ้าคุณต้องการทำที่บ้าน

FW