ครูบ้านนอก .ดอทคอม
www.kroobannok.com

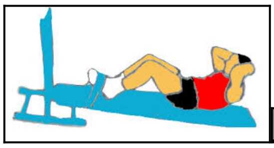
ซิทอัพ ให้ได้ดี.. ..ถูกวิธีและได้ผล

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2552

เรา ๆ ท่าน ๆ คงรู้อยู่แล้วว่า "ซิทอัพ" คืออะไร แต่ขอบอกอีกทีว่า คือท่าออกกำลังกายที่นอนราบกับพื้นแล้วเกร็งหน้าท้องยกตัวท่อนบนขึ้นนั่นเอง

ท่าที่ทำกันเป็นปกติก็คือนอนราบ ขาเหยียดตรง ยกตัวท่อนบนขึ้นในท่านั่งเทตัวก้มลงจนศอก (เกือบ) ชิดเข่า เสร็จแล้วก็มานั่งบ่น ปวดนั่นเมื่อยนี่..ก็แหง เพราะทำท่านั้นกล้ามเนื้อส่วนสะโพกต้องใช้แรงมาก และนานไปจะทำให้กระดูกสันหลังส่วนล่างคดงออีกด้วย

ที่ถูกต้องตรงประเด็นของการออกกำลังกายท่านี้ก็ต้องชันเข่าขึ้น มือประสานกันไว้ท้ายทอย ยกตัวขึ้นลงอย่างช้าๆ ในระดับไม่สูงนัก คือไม่เกิน 45 องศา
กล้ามเนื้อที่จะถูกใช้งานมากที่สุดก็จะเป็นหน้าท้อง ตามจุดประสงค์ในการลดห่วงไขมันด้วยท่านี้แล



ที่มาmomypedia