

หน้าท้องแบน..สุขภาพดีหุ่นสวย มาที่นี่ได้เลย!!

นำเสนอเมื่อ : 20 ม.ค. 2552

ทำบริหารกระชับท้องแขน

```
body{background-image:url("http://i11.photobucket.com/albums/a171/merrymod/bgsetblue28.jpg");}
```

```
body, ul, li, p{font: normal "MS Sans Serif",Tahoma;font-size:11pt;color:"DarkSlateGray";}
```

□ การเล่น weight training ช่วยกระชับร่างกายได้ดีเยี่ยม ควรกระทำสัปดาห์ละ 3 -4 วัน ควบคู่กับการทำ aerobics

- ทำที่นำมาเสนอจาก <http://www.shapefit.com> เป็นท่าง่ายๆที่ทำแล้วได้ผลมาก
- เริ่มต้นจากใช้น้ำหนักที่เบาๆก่อน เช่นผู้หญิงควรจะเริ่มต้นที่ 2 กก. ทำ 4 เซ็ตๆละ 15 ครั้ง
- หายใจเข้าในท่าเตรียม และเน้นหายใจออกเมื่อเคลื่อนไหวน้ำหนัก
- ในท่าเหยียดน้ำหนัก ให้แขนงอเล็กน้อย ไม่ควรเหยียดแขนให้สุด
- เลือกทำชุดใดชุดหนึ่ง ทำให้ครบทั้ง 2 ท่า คือ A และ B

ชุดที่ 1 ทำยืน
A. Dumbbell Extensions



B. Single Arm Dumbbell Extensions

ชุดที่ 2 ทำนอน
A. Lying Dumbbell Extensions



B. Lying Supinating Dumbbell Extensions



ชุดที่ 3 ทำนั่ง
A. Seated Two Arm Dumbbell Extensions



B. Seated Dumbbell Extensions



สำหรับคุณผู้หญิง
Dumbbell Kickbacks



ขอขอบคุณที่มาข้อมูลจาก
www.bloggang.com ป้ายค
คุณทนายชัชวาลย์ คุณทนายณัฏฐพร
และพี่ๆในชมรมฯ ชุมน
คลิ๊กเลย!!
<http://jim-health.blogspot.com>
<http://submit-submit.blogspot.com>
<http://submit.i.blog.co.th>