

# 3 ท่ากระชับอก แขน ต้นขา

ออกกำลังกาย 3 ท่ากระชับอก แขน ต้นขา ได้หุ่นสวยไม่ยาก มาเริ่มกันเลย



## 3 ท่ากระชับอก แขน ต้นขา(Lemonade)

ท่าที่ 1 : กระชับต้นขาให้เรียวสวย ทำเซตละ 8 ครั้ง ทั้งหมด 3 เซต



ยืนกางขากว้างเท่าช่วงไหล่ปลายเท้าชี้ออกด้านนอก วางแขนซ้อนกันระดับหน้าอก

งอเข่า ย่อตัวลง ค้างไว้ 2 วินาที



ท่าที่ 2 : กระชับแขนให้ตึงเปรี๊ยะ ทำเซตละ 8 ครั้ง ทั้งหมด 3 เซต



ยืนหลังตรงพิงผนัง ดันข้อศอกให้แนบผนัง มือถือดัมเบลเฉียงลง 4 5 องศา หันฝ่ามือออกไปข้างหน้า



ยกแขนขึ้นอย่างรวดเร็วพยายามบิดปลายแขนออกด้านข้างค้างไว้ 2 วินาที



ท่าที่ 3 : กระชับอกไม่ให้หย่อน ทำเซตละ 12 ครั้ง ทั้งหมด 3 เซต



นอนชันขา เข่าชิดกัน ยกแขนทั้งสองข้างขึ้น งอศอกเล็กน้อยมือถือดัมเบล



ทิ้งน้ำหนักตัวลงบนบั้นท้าย เหยียดแขนขึ้นไปเหนือศีรษะ ค้างไว้ 2 วินาที

