

สร้าง ชิกแพค ด้วยท่าที่เหมาะสมก็มีชัยไปกว่าครึ่งแล้ว



สร้าง ชิกแพค ด้วยท่าที่เหมาะสมก็มีชัยไปกว่าครึ่งแล้ว

หลายๆคนก็อยากมี ชิกแพค กันใช่ไหม โดยเฉพาะปัจจุบัน การสร้างกล้ามเนื้อหน้าท้อง หรือ สร้าง ชิกแพค นั้นไม่ได้รับความนิยมแต่เพียงผู้ชาย แต่ผู้หญิงจำนวนมากก็หันมานิยมในการสร้างชิกแพค กันเยอะขึ้น ซึ่งก็เป็นเรื่องที่น่ายินดีที่หลายๆคนหันมาใส่ใจสุขภาพของตัวเองกันมากขึ้น วันนี้ Health จึงได้นำบทความ “สร้าง ชิกแพค ด้วยท่าที่เหมาะสมก็มีชัยไปกว่าครึ่ง” ซึ่งทำในการสร้างชิกแพคแต่ละท่านั้นจะส่งผลกับกล้ามเนื้อที่แตกต่างกัน อยู่ที่ที่เราจะโฟกัสกล้ามเนื้อหน้าท้องส่วนไหน ก่อนนี้ทาง Health ก็ได้นำบทความ “สร้าง ชิกแพค ด้วยท่าShoulder Press” มาแนะนำกันแล้วในบทความนี้มาดูกันดีกว่า ทำในการสร้าง **ชิกแพค** ที่เรานำมาเสนอนั้นมีวิธีอย่างไรกันบ้าง

สร้าง ชิกแพค ด้วยท่า Bicycle หรือ ท่าปั่นจักรยาน



หากคุณต้องการฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้องด้านข้าง ท่า Bicycle เป็นท่าหนึ่งที่เหมาะสมกับการสร้างกล้ามเนื้อหน้าท้องด้านข้าง โดยการนอนราบกับพื้น มือแตะที่ ท่ายทอย จากนั้นเหยียดเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับพยายามยกข้อศอกด้านซ้ายมาสัมผัสหัวเข่าด้านขวา จากนั้นลดเข่าซ้ายกลับมาลดหัวไหล่กลับสู่ท่าเริ่มต้น นับ 1 จากนั้นเหยียดเข่าขวาออกไป(ลักษณะเหมือนปั่นจักรยาน) จากนั้นพยายามยกข้อศอกด้านขวาไปแตะเข่าด้านซ้าย แล้วค่อยๆกลับมาสู่ในท่าเตรียม นับ2 ให้ลองทำวันละ2-3เซต เซตละประมาณ12ครั้ง โดยแรกๆอาจจะเริ่มจากเซตเดียวก่อน แต่หากใครที่ทำแล้วรู้สึกว่ายังเหลือ ในจังหวะที่ข้อศอกแตะกับเข่านั้น ให้ค้างไว้ประมาณ1-2วินาที ก็จะทำให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงมากขึ้น

