

สร้าง ชิกแพค ด้วยท่าShoulder Press

สร้าง ชิกแพค ด้วยท่าShoulder Press



สร้าง ชิกแพค ด้วยท่าShoulder Press

การมีหุ่นที่ดี มี ชิกแพคสวยๆ คงเป็นที่ปรารถนาของชายหลายๆคนวันนี้ **Health** บทความการออกกำลังกายเกี่ยวกับท่าออกกำลังกายในการสร้าง ชิกแพค มาฝากผู้ที่กำลังสร้างชิกแพคได้อ่านกันติดตามกันได้เลยครับ



นักวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียสเตทเปิดเผยว่า การออกกำลังกายเพื่อสร้าง ชิกแพค หรือกล้ามเนื้อแกนกลางด้วยการฝึกด้วยท่า Overhead ทั้งหลาย พบว่า การฝึกท่า Shoulder Press บนม้านอนจะช่วยบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องหรือชิกแพค และกล้ามเนื้อส่วนล่างได้มากกว่าการทำท่าที่เน้นลูกสวิสบอล ทั้งนี้ นักวิจัยได้ตั้งสมมติฐานว่า เวลาฝึกท่า Shoulder Pressบนม้านอน ยิ่งคุณใช้น้ำหนักมากเท่าไร กล้ามเนื้อหน้าท้องจะยิ่งถูกบังคับให้ทำงานหนักมากขึ้น เพื่อสร้างสมดุลในการทรงตัวให้กับร่างกายส่วนบน แต่ น้ำหนักที่ มากขึ้นนั้น ต้องปฏิบัติ ท่า Shoulder Pressให้ ถูกต้องด้วย ไม่อย่างนั้นท่านอาจจะเสียเวลาไปกับการสร้างชิกแพคที่ผิดๆและไม่ได้ผลในที่สุด รู้อย่างนี้แล้วก็ลองนำ ท่าออกกำลังกาย ดังกล่าวไปฝึกกันนะครับ ได้ชิกแพคงามๆแล้วอย่าลืมนำมาอวดกันละ



การสร้าง ชิกแพค ไม่ใช่เรื่องยาก ถ้าคุณเข้าใจวิธีในการสร้างมัน