

สร้าง ชิกแพค ด้วยท่าShoulder Press

สร้าง ชิกแพค ด้วยท่าShoulder Press

Like Free Stuff?

Go to

XWINNER.COM

Win Prizes, Giveaways
Sweepstakes & More!

สร้าง ชิกแพค ด้วยท่าShoulder Press

การมีหุ่นที่ดี มี ชิกแพคสวยๆ คงเป็นที่ปรารถนาของชายหลายๆคนวันนี้
Health บทความการออกกำลังกายเกี่ยวกับท่าออกกำลังกายในการสร้าง ชิกแพค
มาฝากผู้ที่กำลังสร้างชิกแพคได้อ่านกันติดตามกันได้เลยครั้บ

Like Free Stuff?

Go to

XWINNER.COM

Win Prizes, Giveaways
Sweepstakes & More!

นักวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียสเตทเปิดเผยว่า การออกกำลังกายเพื่อสร้าง ชิกแพค หรือกล้ามเนื้อแกนกลางด้วยการฝึกด้วยท่า Overhead ทั้งหลาย พบว่า การฝึกท่า Shoulder Press บนม้านอนจะช่วยบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องหรือ*ชิกแพค* และกล้ามเนื้อส่วนล่างได้มากกว่าการทำท่านี้บนลูกสวิสบอล ทั้งนี้ นักวิจัยได้ตั้งสมมติฐานว่า เวลาฝึกท่า Shoulder Pressบนม้านอน ยิ่งคุณใช้น้ำหนักมากเท่าไร *กล้ามเนื้อหน้าท้อง*จะยิ่งถูกบังคับให้ทำงานหนักมากขึ้น เพื่อสร้างสมดุลในการทรงตัวให้กับร่างกายส่วนบน แต่ น้ำหนักที่ มากขึ้น นั้น ต้องปฏิบัติ ท่า Shoulder Pressให้ ถูกต้อง ด้วย ไมอย่างนั้นท่านอาจจะเสียเวลาไปกับการสร้าง*ชิกแพค*ที่ผิดๆและไม่ได้ผลในที่สุด รู้อย่างนี้แล้วก็ลองนำ ท่าออกกำลังกาย ดังกล่าวไปฝึกกันนะครับ ได้*ชิกแพค*งามๆแล้วอย่าลืมนำมาอวดกันละ

Like Free Stuff?

Go to

XWINNER.COM

Win Prizes, Giveaways
Sweepstakes & More!

การสร้าง ชิกแพค ไม่ใช่เรื่องยาก ถ้าคุณเข้าใจวิธีการสร้างมัน