

# ลดต้นแขน แบบสมบุรณ์ ไม่กลับมาใหญ่อีก

สำหรับคนที่ มีกล้ามเนื้อต้นแขนต้นขาหลายๆ ที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย หรือยกของหนักเป็นประจำ สามารถทำได้โดยลดการใช้งานแขนให้น้อยลง ซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อค่อยๆลีบเล็กลง แต่วิธีการดังกล่าวต้องใช้เวลานาน

สำหรับคนที่ มีไขมันสะสมบริเวณต้นแขนมากๆ จำเป็นที่ จะต้องใช้ การออกกำลังกายเฉพาะส่วน เพื่อช่วยในการรีดไขมันส่วนเกินให้หมดไป ซึ่งในครั้งนี้ จะขอแนะนำวิธีการออกกำลังกายเฉพาะส่วนแบบง่ายๆ ที่สามารถทำได้ด้วยตัวเอง

## วิธีการออกกำลังกายเฉพาะส่วน เพื่อลดไขมันส่วนเกิน

การออกกำลังกายเฉพาะส่วน เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการมุ่งเน้นรีดไขมันส่วนเกินออกจากส่วนที่เราต้องการ ซึ่งในครั้งนี้จะเป็นการสอนวิธีการออกกำลังกายง่ายๆ สำหรับการลดต้นแขน และต้นขา ดังต่อไปนี้

### 1. การออกกำลังกายเพื่อลดต้นแขน

วิธีการลดไขมันที่สะสมอยู่ในบริเวณต้นแขน ต้องใช้วิธีการออกกำลังกายโดยการออกกำลังกายโดยไม่ต้องเน้นที่น้ำหนัก แต่ให้เน้นไปที่ ความถี่ โดยออกกำลังกายให้บ่อยครั้งเข้าไว้ โดยมีวิธีการออกกำลังกายง่ายๆ ซึ่งสามารถเลือกนำมาทำที่เหมาะสมกับเราไปใช้ออกกำลังกาย ดังต่อไปนี้



**อุปกรณ์ที่ใช้ :** ดัมเบลล์ 1 กิโลกรัม หรือขวดน้ำ 1 ลิตร

**ท่าที่ 1 :** ยืนกางขาให้พอดีกับหัวไหล่ 2 ข้าง แล้วถือดัมเบลล์ (หรือขวดน้ำ) แบบหงายมือวางแนบทิ้งกับลำตัว จากนั้นเกร็งแขน ยกดัมเบลล์ ในท่าพับข้อศอกขึ้นมาชิดหัวไหล่ ค่อยๆทำซ้ำๆ ขึ้นลง สลับซ้ายขวา วันละ 20 ครั้ง

**ท่าที่ 2 :** ยืนกางขาพอดีกับหัวไหล่ ในมือถือดัมเบลล์ทั้งมือซ้ายและมือขวาอย่างละอัน โดยถือแบบคว่ำมือวางชิดกับลำตัว จากนั้นให้เกร็งแขนแล้วยกดัมเบลล์ขึ้นมาโดยไม่งอแขน ยกขึ้นมาให้ขนานกับพื้นในระดับที่พอดีกับหัวไหล่ ค่อยๆทำขึ้นลง วันละ 20 ครั้ง

**ท่าที่ 3 :** ยืนกางขาพอประมาณ ย่อเข่าเพียงเล็กน้อย แล้วใช้มือทั้งสองข้างจับดัมเบลล์ 1 อัน ค่อยๆ ยกขึ้นเหนือหัวเหยียดแขนทั้งสองให้ตรงค้างไว้สักพัก แล้วค่อยๆพับแขนลงด้านหลังให้เป็นรูปตัว L คว้า ขึ้นตอนนี้ควรจับให้แน่นเพื่อป้องกันอันตราย ทำวันละ 20 ครั้ง

\*วิธีการออกกำลังกายดังกล่าว อาจทำสลับทำกันวันเว้นวัน\*