

ท่าที่ใช้ดัมเบล เสริมสร้างกล้ามเนื้อ คอ บ่า ไหล่



- ยืนตัวตรง ถือดัมเบลทั้งสองไว้ข้างลำตัว
- ถือดัมเบล กางแขนออกด้านข้าง ตั้งศอก 90 องศา หันฝ่ามือไปทางด้านหน้า
- ออกแรงดันดัมเบลขึ้นด้านบนให้สุดแขน
- และค่อย ๆ ลดมือลงจนถึงจุดเริ่มต้น
- ทำซ้ำอีก 10 - 15 ครั้ง ทั้งหมด 3 รอบ พักระหว่างรอบ 1 - 2 นาที

- ยืนตัวตรง ถือดัมเบลทั้งสองไว้ข้างลำตัว
- ยกไหล่ขึ้นตรง ๆ ให้ชิดหูที่สุด แขนตรง ไม่อแอ่นแขนขณะออกกำลังกาย
- ค่อย ๆ ผ่อนไหล่ลงสู่จุดเริ่มต้นและทำซ้ำ
- ทำซ้ำอีก 10 - 15 ครั้ง ทั้งหมด 3 รอบ พักระหว่างรอบ 1 - 2 นาที



นางสาวอาภาภรณ์ วัชรมุสิก
นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ศูนย์กีฬารามาธิบดี
งานสร้างเสริมสุขภาพ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

3



- นั่งครึ่งเก้าอี้ ตัวตรง หลังตรง และพับตัวลงมาประมาณ 45 องศา
- ถือดัมเบลไว้ด้านข้างลำตัวในลักษณะหงายมือ งอศอกเล็กน้อย
- กางท่อนแขนขึ้นจนถึงระดับหัวไหล่ และค้างไว้ 10 วินาที ระหว่างทำควรหลังตรงอยู่เสมอ
- ลดระดับลงจนถึงด้านข้างลำตัวแล้วทำซ้ำอีก 10 - 15 ครั้ง ทั้งหมด 3 รอบ พักระหว่างรอบ 1 - 2 นาที

เคล็ดลับการเลือก ดัมเบล

- สำหรับมือใหม่ควรเลือกน้ำหนักที่เราสามารถยกได้ 12-15 ครั้งต่อเซต โดยไม่เมื่อยล้าเกินไป
- เลือกใช้ดัมเบลที่เคลือบยางเพื่อช่วยป้องกันพื้นและลดเสียงดัง
- เลือกดัมเบลทรงกลมเหลี่ยมจะไม่กลิ้งไปมา เหมาะสำหรับการวางพักระหว่างเซต
- เมื่อเราออกกำลังกายจนพัฒนาขึ้นจึงค่อยเพิ่มน้ำหนักตามความเหมาะสมต่อไป
- หากไม่สามารถหาดัมเบลได้ สามารถใช้ขวดน้ำดื่มใส่น้ำให้เต็มแทนดัมเบลได้