



ออกกำลังกาย ด้วย ดัมเบลล์ที่บ้าน

Dumbbell press



- นั่งตัวตรงขาออกเล็กน้อยถือดัมเบลล์ในระดับหัวไหล่
- ออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อหลังส่วนบนพร้อมหายใจออก
- ค่อย ๆ ผ่อนดัมเบลล์ลงจนอยู่ในระดับเดียวกับหู



Triceps overhead press

- จับดัมเบลล์ไว้บริเวณหลังศีรษะ
- ออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อหลังส่วนบน พร้อมยกดัมเบลล์ขึ้นเหนือศีรษะแล้วหายใจออก
- ลดมือลงพร้อมหายใจเข้ากลับสู่ท่าเตรียม

2 Bicep curl



- นั่งตัวตรงขาออกเล็กน้อยถือดัมเบลล์ไว้ข้างลำตัว
- ออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อหน้าแขนพร้อมดึงดัมเบลล์เข้าหาลำตัวพร้อมหายใจออก
- ลดมือลงอยู่ในท่าเตรียม

Squat



- นั่งประมาณครึ่งเก้าอี้พร้อมถือดัมเบลล์ไว้ข้างลำตัว
- ออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อต้นขาลุกขึ้นพร้อมหายใจออก
- นั่งลงพร้อมหายใจเข้ากลับสู่ท่าเตรียม

ขอขอบคุณ : นายธีรภัทร์ แก้วพวง
นักวิทยาศาสตร์การกีฬา