

ดัมเบลเบล แบบยี่น

Front raises



1

- อยู่ในท่ายืนมือถือดัมเบลทั้งสองข้าง
- ออกแรงยกแขนขึ้นด้านหน้าพร้อมหายใจออกในลักษณะคว่ำมือทั้งสองข้าง
- หายใจเข้าลดแขนลง



2

Lateral raises

- อยู่ในท่ายืนมือถือดัมเบลทั้งสองข้างไว้ด้านข้างลำตัว
- หายใจออกพร้อมยกแขนขึ้น
- หายใจเข้าลดแขนลง

3

Lunge



- ยืนตรงขากางเท่าช่วงหัวไหล่



- ก้าวขาข้างหนึ่งไปด้านหน้าระยะ 2 ก้าว และย่อเข่าลงหลังตรง



- กลับมาอยู่ในท่าเตรียม