

20 วิธีลดต้นแขน ! ต้นแขนใหญ่ทำไมดี ??



ต้นแขนใหญ่

สาว ๆ ที่มีต้นแขนใหญ่เกินกว่าสัดส่วนที่ควรจะเป็น หรือแขนย้วย แขนหย่อนคล้อยไม่ตึงกระชับ มักจะประสบปัญหาตามหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการแต่งตัว ที่ทำให้สูญเสียความมั่นใจกับการใส่เสื้อแขนกุด สายเดี่ยว หรือเสื้อโคร่แขนทั้งหลาย ยิ่งใส่ยิ่งเสียเซเลฟความมั่นใจกับแขนล่ำ ๆ ของตัวเอง แม้แต่เวลาถ่ายรูปกับเพื่อน ๆ ก็เป็นอันต้องวิ่งหลบไปอยู่ข้างหลังแทบทุกที หรือทำให้เสียเวลาหามุมกล้องกันอยู่พักใหญ่ตอนถ่ายเซลฟี่เฮ้อออ T-T

สำหรับวิธีลดต้นแขนนั้นก็มียู่ด้วยกันหลากหลายวิธี มีทั้งได้ผลบ้างและไม่ได้ผลบ้าง แต่วันนี้เราจะมาแนะนำวิธีลดต้นแขนแบบง่าย ๆ ที่คุณสามารถทำได้สบาย ๆ มาฝาก โดยจะทำให้แขนของคุณเรียวสวยขึ้นได้ภายใน 7 วัน !

วิธีลดต้นแขน

1. [ออกกำลังกาย](#) การออกกำลังกายโดยเน้นลดต้นแขนจะต้องโฟกัสไปที่กล้ามเนื้อแขนด้านหน้าและด้านหลังเพื่อให้เกิดความกระชับทุกส่วนเท่า ๆ กัน ซึ่งอาจจะต้องใช้เวลานานหน่อยแต่เห็นผลแน่นอน
2. [เปลี่ยนพฤติกรรม](#) หากต้องการมีรูปร่างที่ดีอยู่กับเราไปนาน ๆ คุณควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างน้ำสะอาด นม ผัก และผลไม้ และให้ลดหรือหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจำพวกทอด ๆ ที่มีไขมันสูง แป้ง น้ำตาล ฯลฯ แล้วหันมาออกกำลังกายเบา ๆ อย่างสม่ำเสมอ
3. [เลือกสวมใส่เสื้อผ้าสัณนิ](#) เสื้อแขนสั้นมักจะรัดต้นแขนทำให้เห็นความใหญ่ของแขนชัดเจน ส่วนเสื้อแขนยาวก็อาจทำให้แขนดูตัน ๆ แต่ถ้าคุณลองเปลี่ยนมาใส่เสื้อแขนสามส่วน ความยาวของแขนเสื้อจะมาสิ้นสุดเอาตรงส่วนที่เล็กที่สุดของท่อนแขนพอดี จะทำให้แขนดูไม่ใหญ่

ได้ หรือเลือกใส่เสื้อแขนยาวซีทรู เพื่อให้เห็นได้ราง ๆ ซึ่งจะช่วยให้แขนไม่ดูตันหรือจางใจปกปิดมากเกินไป หรืออีกวิธีให้เลือกใส่เสื้อที่เปิดให้เห็นเนื้อแค่เพียงช่วงไหล่จะเป็นแขนสั้นหรือยาวขนาดใดก็ได้ วิธีนี้จะช่วยพรางต้นแขนได้ดีเลยทีเดียว เพราะจุดสนใจจะเปลี่ยนไปอยู่ตรงที่เปิดโชว์แทน (แทนที่จะเป็นต้นแขน) และสิ่งที่ต้องระวังก็คืออย่าเลือกใส่เสื้อที่แขนเสื้อดูรัดแน่นหรือใหญ่เกินไปจนดูรุงรัง เพราะจะยิ่งกลายเป็นการเน้นให้เห็นถึงความใหญ่ของต้นแขนให้ชัดขึ้น !!

4. [ปกปิดกระชับต้นแขน](#) มีให้เลือกอยู่หลายเกรดหลายราคา มีทั้งแบบเนื้อผ้าทอด้วยเส้นใยพิเศษหรือเป็นแบบพลาสติกตั้งแต่ราคาหลักร้อยไปจนถึงหลักพัน วิธีใช้ก็ง่ายและสะดวกมาก แค่สวมใส่ติดแขนไว้ ก็จะช่วยทำให้ต้นแขนดูฟิตขึ้นได้ตลอดเวลา จะสวมใส่ตอนอยู่บ้านตอนนอน หรือใส่ไปทำงานก็ได้



5. [ครีมลดต้นแขน](#) หรือครีมร้อน-เย็นกระชับ สัดส่วน ส่วนใหญ่ที่มีขายจะเป็นในรูปแบบของ โลชั่น ครีม หรือเจล ที่มีสารสกัดจากสมุนไพร เมื่อทาแล้วจะเกิดความร้อนในอุณหภูมิที่ทนได้ ความร้อนและเย็นเหล่านี้จะไปช่วยสลายไขมัน ได้หากถูกนวดเป็นประจำ ทำให้ผิวบริเวณนั้นดู กระชับและเล็กลง
6. [ฉีดลดต้นแขน](#) หรือ เมโสแฟต (Mesotherapy) เป็นการฉีดยาที่มีสรรพคุณช่วยสลายไขมันต้น แขนส่วนเกินเข้าไปที่ชั้นไขมันใต้ผิวหนังโดยตรง โดยยาที่ใช้จะเป็นกลุ่มยาหลาย ๆ ตัวผสมกัน แล้วฉีด เช่น Phosphatidylcholine, L-carnitine, Deoxycholate, Dexpanthenol (B5), Amino acids, Minerals ฯลฯ ซึ่งตัวยาค จะเข้าไปทำให้ผนังไขมันเกิดการแตกตัว ไขมัน ที่จับตัวกันเป็นก้อนจะสลายออกเป็นไขมัน เหลว แล้วร่างกายดูดซึมกลับไปเอง โดยวิธีนี้ อาจจะต้องฉีดต่อเนื่องอยู่เรื่อย ๆ เพราะการฉีด ครั้งหนึ่งจะละลายไขมันได้แค่เพียงบางส่วน เท่านั้น จึงทำให้หลายคนทำแล้วไม่ได้ผล

(ผลลัพธ์ที่ได้อาจไม่เป็นอย่างในภาพ)



7. [RF \(Radio Frequency\) นวดลดต้นแขน](#) ช่วย ขจัดไขมันส่วนเกิน เป็นวิธีการปล่อยคลื่นไฟฟ้า แบบอ่อน ๆ ในรูปของคลื่นวิทยุผ่านทะลุผิวหนัง บนเพื่อไปเพิ่มอุณหภูมิของผิวหนังในชั้นลึกและ ประสานไปกับการนวด ซึ่งจะทำให้เกิดการ ไหลเวียนกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนรูปของ พลังงานจากภายใน ช่วยขจัดเซลล์ไขมัน และ ไขมันที่สะสมอยู่ตามต้นแขนได้ และยังช่วยใน การกระชับสัดส่วนได้อีกด้วย โดย RF จะไป กระตุ้นการสร้างคอลลาเจนและการหดตัวของ กล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อชั้นบาง ๆ ที่อยู่ในผิวหนัง ทำให้ผิวหนังกระชับขึ้น มีความปลอดภัยสูง แต่ อาจจะต้องทำหลายครั้งกว่าจะเห็นผลที่ชัดเจน

(ภาพจาก : siamlaserclinic)



8. [ฉีดคาร์บอกซีลดต้นแขน](#) (Carboxy Therapy) อีกหนึ่งวิธีกำจัดเซลล์ไขมันต้นแขน เป็นเทคนิค การฉีดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เข้าไปในชั้น ไขมันใต้ผิวหนัง โดยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จะ ไปกระตุ้นให้หลอดเลือดขยาย นำออกซิเจนเข้าสู่ ชั้นไขมันและเกิดปฏิกิริยาเร่งสลายไขมันให้ กลายเป็นอุณหภูมิความร้อน พยาบาลจะใช้ สายรัดโกลยไขมันให้มากองเป็นกลุ่มก้อน โดยรัด บริเวณขาหนีบและเหนือข้อเข่า เพื่อป้องกัน ไม่ให้ก๊าซวิ่งเข้าขาหนีบและเหนือหัวเข่า หลังจากนั้นหมอจะใช้เข็มขนาดเล็กต่อกับ เครื่องคาร์บอกซีและดึงก๊าซ คาร์บอนไดออกไซด์ แล้วจิ้มเข็มผ่านผิวหนังเข้าสู่ ชั้นไขมันด้านล่าง แล้วจึงเริ่มปล่อยก๊าซ คาร์บอนไดออกไซด์ ตอนเดินก๊าซจะรู้สึกเจ็บ แสบๆ ยิบๆ โดยสามารถเดินก๊าซเข้าไปจนขา

บวมเต่งเต็มๆ ทำให้เห็นเซลลูไลท์ขึ้นเป็นลอน ๆ หลังฉีดเสร็จก็นอนพักสักครู่ ขาที่ป้องกันบวมก็ ค่อย ๆ กลับสู่สภาวะปกติใน 10 นาที ส่วนจะ เห็นผลมากน้อยเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับคนไข้ด้วย และอาจต้องมีการทำซ้ำหลายครั้ง โดยส่วนมาก จะเริ่มเห็นผลประมาณครั้งที่ 3 ขึ้นไป วิธีนี้แม้ จะช่วยสลายเซลลูไลท์ทำให้แขนดูเฟิร์มขึ้นได้ก็ จริง แต่ถ้าทำไปแล้วไม่ควบคุมอาหารขา กลับมาใหญ่เหมือนเดิมแน่ครับ จึงไม่ขอแนะนำ ดีกว่า

9. [ดูดไขมันต้นแขน](#) (Liposuction) เป็นการผ่าตัด แบบเก่า ซึ่งในปัจจุบันไม่เป็นที่นิยมแล้ว (แต่จะ เปลี่ยนมาใช้ Vaser แทน) โดยเป็นการดูดเอา เซลล์ไขมันออกตามท่อ ถ้าแพทย์ไม่ชำนาญอาจ ทำให้เกิดผลข้างเคียงได้ และต้องใช้เวลาพักฟื้น อย่างน้อย 2 สัปดาห์ เพราะจะทำให้มีรอยฟก ข้ำบวมหลังการผ่าตัด สำหรับบางรายอาจพบ อาการผิวหนังเป็นคลื่นไม่เรียบ เพราะผิวที่เคย มีไขมันพองไว้วากลายเป็นโพรงจากการถูกดูด ไขมันออกไป ทำให้ผิวหย่อนยานและเป็นคลื่น
10. [Vaser ต้นแขน](#) (Vaser liposelection) ไม่ใช่ การผ่าตัดเหมือน Liposuction แต่จะเป็นการใช้เข็มที่มีขนาดเล็กเป็นตัวนำพลังงานคลื่นเสียง (Ultrasound) ลงไปช่วยสลายไขมันใต้ผิวหนัง

เซลล์ไขมันที่เป็นก้อนจะถูกสลายกลายเป็น ของเหลว ทำให้ดูดออกมาได้โดยง่าย ส่วนไขมัน ที่เหลือจะถูกขับออกโดยการขับออกเองตาม ธรรมชาติ เห็นผลได้ทันทีหลังทำเสร็จ ผลข้างเคียงน้อย ราคาทำต่อครั้งค่อนข้างสูง ตั้งแต่หลักหมื่นไปจนถึงหลักแสน ถ้าทำไป แล้วแต่ไม่ควบคุมอาหารหรือออกกำลังกายก็ กลับมาเป็นอีก (ภาพจาก : dodeden.com by PatterSmitty ภาพก่อนและหลังทำ 1 สัปดาห์)



ออกกำลังกายลดต้นแขน

1. [กระโดดเชือก](#) เป็นการออกกำลังกายที่ช่วยเฟิร์ มแขนได้ดีนัก เพราะตลอดเวลาที่เล่น แขนเรา จะเกร็ง แอ้มมีการหมุนแขนเคลื่อนไหวอยู่ ตลอดเวลา หากทำวันละร้อยครั้งเพียงไม่กี่วันก็ จะช่วยทำให้แขนเฟิร์มขึ้นได้
2. [การวิ่งเป็นประจำ](#) ให้วิ่งวันละประมาณ 30-60 นาที อย่างน้อย 4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ วิธีนี้จะช่วย ลดไขมันได้ทั่วร่างกายรวมทั้งต้นแขนของคุณ

3. [ว่ายน้ำสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง](#) การว่ายน้ำจะช่วย เผาผลาญไขมันส่วนแขนและส่วนขาได้เป็น อย่างดี ทำให้สัดส่วนต่าง ๆ กระชับขึ้น รูปร่าง ได้สัดส่วน โดยหากเราว่ายน้ำแบบฟรีสไตล์เป็น เวลา 1 ชั่วโมง ร่างกายจะเผาผลาญพลังงานไป ได้ถึง 800 แคลอรี ซึ่งนักวิ่งจ็อกกิ้งอาจจะต้อง วิ่งเป็นระยะทางถึง 4 เท่า ของการว่ายน้ำ จึง จะเผาผลาญแคลอรีได้ในจำนวนเท่ากัน
4. [เครื่องออกกำลังกายลดต้นแขน](#) (Rowing Machine) หาเล่นได้ในฟิตเนสทั่วไปครับ โดย ให้เล่นอย่างน้อยเป็นเวลา 20 นาที ในครั้งเดียว ร่างกายจะเผาผลาญไขมันและเสริมสร้าง กล้ามเนื้อแขนได้เป็นอย่างดี
5. [เครื่องวิ่งกึ่งสแต็ปหรือเครื่องเดิน วงรี](#) (Elliptical) ก็ได้ครับ ช่วยลดได้ทั้งต้นแขน และขา หาเล่นได้ในฟิตเนสทั่วไปครับ
6. [ชกมวย](#) เป็นการออกกำลังกายส่วนท่อนแขนและ หัวไหล่ ทำให้ได้รูปทรงและกระชับมากขึ้น โดย ให้ก้าวเท้าด้านใดด้านหนึ่งออกไปข้างหน้า ยืน ให้มั่นคง กำหมัดเปล่า ๆ แล้วชกตรงออกไป ข้างหน้า เวลาชกให้ขาข้างที่ชกเหยียดตึง สะโพกบิดตามการชกเล็กน้อย สลับกันทำซ้าย และขวา

7. ฮูลาฮูปแขน เป็นการออกกำลังกายลดต้นแขนโดยใช้ฮูลาฮูปที่มีขายทั่วไปที่เราเอาไว้ใช้หมุนรอบเอวนี้แหละ แต่ให้เอามาทนไปรอบ ๆ แขนแทน โดยเริ่มจากต้นแขนแล้วไล่ลงมาจนถึงข้อมือสลับกันซ้ายและขวา หรือจะทำให้พร้อมกันสองข้างเลยก็ได้ถ้ามีฮูลาฮูป 2 วง



8. เหยียดบ่อย ๆ นอกจากจะออกกำลังกายบริหารลดต้นแขนที่ควรทำเป็นประจำแล้ว ถ้าคุณอยากให้ต้นแขนลดลงไว ๆ ยิ่งขึ้นไปอีก ก็อย่าปล่อยเวลาเหล่านี้ให้เปล่าประโยชน์ เพราะทุกที่ทุกเวลาคุณก็สามารถบริหารเพื่อเพิ่มความเพียวของต้นแขนได้ เช่น ตอนตื่นนอน ให้วอร์มอัพร่างกายก่อนลุกจากที่นอน ด้วยการเหยียดมือขึ้นประสานไว้เหนือศีรษะให้สุดแขน แล้วเอี้ยวตัวไปทางซ้ายให้สุดและเอี้ยวมาทางขวาให้สุด ส่วนตอนรถติดทำอะไรไม่ได้ก็จับพวงมาลัยให้มั่นแล้วเกร็งแขนดันหน้าอกเข้าหา

พวงมาลัย (คล้ายกับการวิดพื้น) เมื่อมาถึงที่ทำงาน ตอนนั่งทำงานคิดอะไรไม่ออก ตอนพักเบรก หรือมีเวลาว่าง ๆ ก็ให้เกร็งแขน แล้วดันเก้าอี้ที่นั่งอยู่ออกจากโต๊ะ แล้วก็ดึงกลับเข้ามาที่เดิม หรืออาจจะยกหนังสือหนัก ๆ ชูขึ้นไปทางซ้ายที่ทางขวาที่ก็ได้ และตอนเวลาคุณไปซื้อของก็ให้ใช้ถุงข้าวของสารพัดที่ได้จากการชื้อป็นนี้แหละมาใช้แทนดัมเบลล์เลย เดิน ๆ ไปก็เกร็งแขนไป ยกสูงขึ้นลง จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้เคลื่อนไหว หรือแกว่งแขนไปมาเพื่อบริหารช่วงไหล่ก็ได้ เป็นต้น



9. บริหารต้นแขนง่าย ๆ ด้วยท่าลดต้นแขน ดูในหัวข้อถัดไปได้เลยครับ
10. โยคะลดต้นแขน การเล่นโยคะก็ช่วยลดต้นแขนได้เช่นกันครับ ดูได้ในหัวข้อสุดท้ายเลยครับ

ท่าลดต้นแขน

- สูตร 1 เวทเทรนนิ่งโดยใช้ดัมเบลล์ 1 กิโลกรัม หรือขวดน้ำ 1 ลิตร ให้ทำวันละ 5 ท่า แบบไม่หักโหม ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 30 นาทีต่อวัน
- ท่า 1 ให้ยืนกางขา งอเข่าเล็กน้อย แล้วโน้มตัวมาข้างหน้า ถือดัมเบลล์แนบชิดหน้าอก และเกร็งแขนไว้ จากนั้นเหยียดให้แขนออกไปด้านหลังให้สุด แล้วกลับมาท่าเดิม โดยให้ทำเช่นนี้ 20 ครั้ง



- ท่า 2 ให้ยืนตรง กางขาออกประมาณหัวไหล่ งอเข่าเล็กน้อย งอแขนทั้งสองข้าง และถือดัมเบลล์ในระดับหัวไหล่และเกร็งแขนไว้ จากนั้นยืดแขนออกไปข้างหน้าให้สุดและดึงที่สุด โดยรักษาระดับแขนไว้ประมาณหัวไหล่ แล้วกลับมาท่าเดิม โดยให้

ทำเช่นนี้ 20 ครั้ง



- **ท่า 3** ให้ยืนตรง กางขาออกประมาณหัวไหล่ งอเข่าเล็กน้อย ถือดัมเบลล์ไว้ข้างลำตัว จากนั้นค่อย ๆ ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นให้สุดพร้อมกัน โดยให้เกร็งแขนและรักษาระดับไว้ไม่ให้แขนสูงเกินหัวไหล่ แล้วกลับมาท่าเดิม โดยให้ทำเช่นนี้ 20 ครั้ง
- **ท่า 4** ให้ยืนตรง กางขาออกประมาณหัวไหล่ งอเข่าเล็กน้อย ถือดัมเบลล์แล้วตั้งข้อศอกในระดับศีรษะ เกร็งแขนไว้ จากนั้นค่อย ๆ ดันแขนทั้งสองข้างเข้ามาด้านหน้า แล้วกลับมาท่าเดิม โดยให้ทำเช่นนี้ 20 ครั้ง



- **ท่า 5** ให้นั่งหลังตรงในท่าขัดสมาธิ งอแขนและถือดัมเบลล์ โดยหันมือออกด้านนอกในระดับหัวไหล่ เกร็งแขนไว้ จากนั้นให้ยืดแขนออกไปด้านข้างให้สุดและตึงที่สุด แล้วกลับมาท่าเดิม โดยให้ทำเช่นนี้ 20 ครั้ง



- **สูตร 2** เวทเทรนนิ่งโดยใช้ดัมเบลล์ 1 กิโลกรัม หรือขวดน้ำ 1 ลิตร ทำละ 20 ครั้งต่อวัน
- **ท่า 1** เป็นท่าพิตตันแขนหน้าด้าน ด้วยการนั่งหรือยืนถือดัมเบลล์ในระดับศีรษะ (ไม่แอ่นหลังและไม่ก้มหน้า) โดยให้ข้อศอกทั้งสองข้างงอประมาณ 90 องศา จากนั้นค่อย ๆ ออกแรงชูดัมเบลล์ขึ้นให้สุดแขน โดยหันอุ้งมือไปข้างหน้า
- **ท่า 2** เป็นท่าเฟิร์มต้นแขนด้านหลัง โดยเริ่มจากนั่งหรือยืนตัวตรง ให้มือข้างหนึ่งถือดัมเบลล์ไว้ด้านหลังศีรษะ โดยงอข้อศอกไว้ จากนั้นค่อย ๆ ออกแรงยืดแขนให้ชี้ตรงขึ้นเพดาน สลับข้างซ้ายและขวา

- **สูตร 3** สูตรกระชับต้นแขนสำหรับสาว ๆ ที่อยากลดต้นแขนใหญ่ให้ฟิตแอนด์เฟิร์ม
- **ท่า 1 (Tricep Dips)** เริ่มต้นให้เอามือทั้งสองข้างวางไว้บนเก้าอี้ ให้ความกว้างอยู่ประมาณช่วงไหล่ ขาวางตั้งฉาก 90 องศา (หรือเหยียดขาออกไปอีกเพื่อเพิ่มความยาก) จากนั้นค่อย ๆ งอข้อศอก ย่อตัวลงอย่างช้า ๆ โดยให้แขนตั้งฉาก ในขณะที่สะโพกอยู่ไม่ห่างจากตัวเก้าอี้มากนัก จากนั้นค่อย ๆ ดันตัวขึ้น โดยให้ทำทั้งหมด 3 เซต เซตละ 15 ครั้ง



- **ท่า 2 (Tricep Kickback)** ให้ยืนถือดัมเบลล์ไว้ทั้งสองข้าง (ยืนให้ปลายเท้าห่างประมาณหัวไหล่) โดยพับช่วงสะโพกไว้ตามรูป จากนั้นให้ยกต้นแขนขึ้นโดยให้ขนานกับสะโพก ส่วนข้อศอกทำมุม 90 องศา จากนั้นเหยียดแขนออกอย่างช้า ๆ จนสุดแนบกับลำตัวกระทั่งแขนตึงและเกร็งค้างไว้

(ห้ามสวิงแขน) โดยให้ทำทั้งหมด 3 เซต
เซตละ 15 ครั้ง



- **ท่า 3** ท่าบริหารต้นแขนโดยใช้เครื่องมือ
ชิ้นที่ฟิตเนสช่วยอีกแรง เริ่มต้นให้นั่งลงที่
เบาะที่มีความเฉียงประมาณ 45 องศา
แล้ววางมือลงบนที่จับ โดยหันฝ่ามือเข้าหา
ลำตัว ข้อศอกชี้ไปด้านหลังตั้งฉาก 90 องศา
จากนั้นให้กดตัวอุปกรณ์เพื่อดันลงแล้วอ
กกลับขึ้นมาตำแหน่งเดิม ค้างไว้ 1 วินาที
แล้วทำซ้ำต่อไปเรื่อย ๆ (ตอนผ่อนแรงให้
หายใจเข้า ส่วนตอนออกแรงกดให้หายใจ
ออก) โดยให้ทำทั้งหมด 3 เซต เซตละ 15
ครั้ง

- **สูตร 4** ท่าลดไขมันต้นแขน จาก XHIT มี
ทั้งหมด 12 ท่า โดยให้ทำติดต่อกันทั้ง 12 ท่า
วันละ 1 รอบและทำทุกวัน รับรองต้นแขนคุณ
จะเล็กลงอย่างแน่นอนภายใน 1 สัปดาห์



- **ท่า 1 Standing V Raise** (ให้ทำ 15 ครั้ง)
ยกแขนออกเป็นรูปตัววี



- **ท่า 2 Shoulder Press** (ให้ทำ 15 ครั้ง)



- **ท่า 3 Kickbacks** (ให้ทำ 15 ครั้ง)



- **ท่า 4 Tricep Extensions** (ให้ทำ 15
ครั้ง)



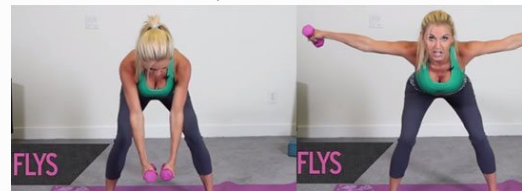
- ทำ 5 In & Out Curls (ให้ทำ 20 ครั้ง)



- ทำ 6 Inside Curls (ให้ทำข้าง 10 ครั้ง ที่
ละข้าง)



- ทำ 7 Reverse Flys (ให้ทำ 10 ครั้ง)



- ทำ 8 Havyk Raises (ให้ทำ 15 ครั้ง)



- ทำ 9 Dips (ให้ทำ 20 ครั้ง)



- ทำ 10 Pushups (ให้ทำ 15 ครั้ง)



- ทำ 11 Reverse Curls (ให้ทำ 15 ครั้ง)



- ทำ 12 Curl Holds (ให้ทำ 5 ครั้ง)



หรือจะลองทำตามวิดีโอนี้วันละรอบเลยก็ได้ครับ
ใช้เวลาไม่นาน ประมาณ 10 กว่านาทีต่อครั้ง

โยคะลดต้นแขน

- Step 1 ทำผีเสื้อกางปีก เริ่มจากท่านั่ง (จะนั่งขัดสมาธิ นั่งบนบล็อกโยคะ นั่งบนเก้าอี้ หรือจะยืนทำก็ได้) แล้วกางแขนสองข้างออกจากกัน

และแยกนิ้วมือออกจากกัน เหยียดแขนให้ตรงในระดับไหล่ (ห้ามงอข้อศอก) ปล่อยแขนสบายๆ ไม่ต้องเกร็งมากจนเกินไป จากนั้นให้ใช้มือทั้งสองข้างผลิตมาด้านหน้าเพียงเล็กน้อยจำนวน 20 ครั้ง (เหมือนผีเสื้อบิน) และก็คว่ำมืออีก 20 ครั้ง



- Step 2 ให้งอแขนทั้งสองข้างตั้งฉากขนานกับไหล่ หันฝ่ามือไปด้านหน้า นิ้วมือกางออกขึ้นด้านบน แล้วค่อยๆ พับแขนลง โดยที่เรายังเกร็งหัวไหล่ไว้ แล้วก็พับขึ้น ทำซ้ำไปเรื่อย ๆ

จนครบ 20 ครั้ง



- Step 3 ยึดแขนเหยียดตรงในระดับหัวไหล่ ออกไปด้านข้างลำตัว จากนั้นให้กำหมัดเป็นวงกลม โดยให้นิ้วโป้งอยู่ด้านใน แล้วให้หมุนแขนเป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกา 10 รอบ จากนั้นหมุนกลับทวนเข็มนาฬิกาอีก 10 รอบ



- [Step 4](#) (ท่าแก้) เมื่อทำเสร็จแล้วจะรู้สึกเมื่อยหัวไหล่และตึงแขนมาก ก็จะมีท่าแก้โดยการใช้เชือกโยคะ (ถ้าไม่มีก็ให้ใช้เข็มขัด ผ้ายางหรือผ้าพันคอก็ได้) โดยจับเชือกแล้วเหยียดแขนตรงมาด้านหน้า (ไม่งอข้อศอก) จากนั้นให้สุดลมหายใจเข้าและยกแขนขึ้น โดยพยายามเหยียดแขนให้ตึงที่สุด และพยายามหมุนแขนไปด้านหลังโดยไม่งอข้อศอกพร้อมกับหายใจออก (ค่อยหมุนแขนลงช้า ๆ) แล้วลดแขนลง จากนั้นหายใจเข้าและกำเชือกให้มั่นพร้อมกับหมุนแขนขึ้นโดยไม่งอข้อศอก แล้ว

หมุนกลับมาด้านหน้า โดยให้ทำครบ 3 รอบ



- [Step 5](#) (ท่าแก้) จากนั้นให้ทำท่าเดิมแต่ให้ยกแขนค้างไว้กลางด้านหลัง 5 วินาที แล้วลดแขนลง จากนั้นให้ยกแขนขึ้นมาค้างไว้กลางด้านหลังอีก 5 วินาที แล้วหมุนกลับมาด้านหน้าพร้อม

กับหายใจออก



- [Step 6](#) (ท่าแก้) ให้หมุนขึ้นอีกหลังศีรษะ ยึดแขนขวามาก ๆ แล้วโยกแขนไปทางด้านขวา พร้อมกับเงยหน้าไปทางด้านซ้าย แล้วยกตัวขึ้นตรง จากนั้นให้โยกแขนไปทางซ้ายพร้อมกับเงยหน้าไปทางขวา แล้วยกตัวขึ้นตรง ก็จะรู้สึกเบาสบายที่หัวไหล่ และยังแก้อาการปวดไหล่ได้ด้วย



!!