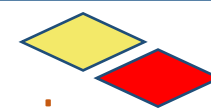
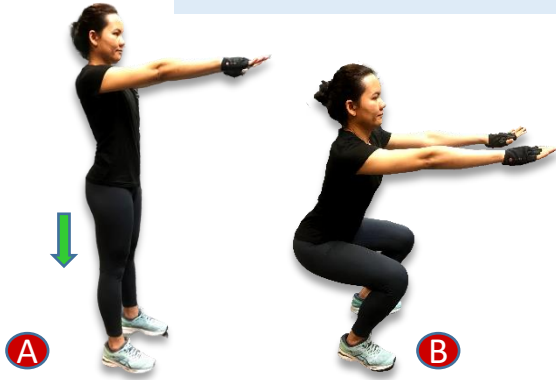


ท่าฝึกบริหารกล้ามเนื้อ

Lower body/ท่าฝึกบริหารร่างกายส่วนล่าง



Squat/ท่าลูกนั่ง



บริหารกล้ามเนื้อ
ต้นขา สะโพก ไหล่

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต
1-3 เซต

Lunge/ท่าก้าวขาเหยียด



บริหารกล้ามเนื้อ
ต้นขา สะโพก

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต
1-3 เซต

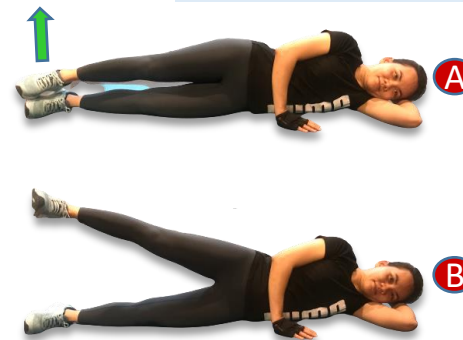
Side Lunge Squat/ท่าลูกนั่งด้านข้าง



บริหารกล้ามเนื้อ
ต้นขาด้านใน สะโพก

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต
1-3 เซต

Lying Side Leg Lift/ท่านอนยกขา



บริหารกล้ามเนื้อ
ต้นขา สะโพกด้านข้าง

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต
1-3 เซต

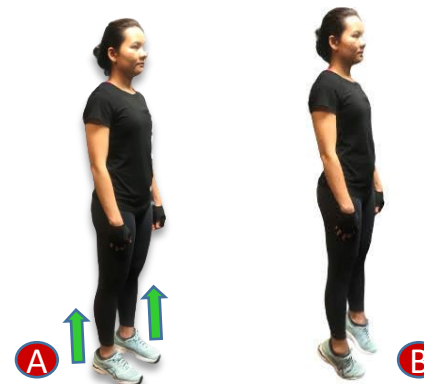
Hip Raise/ท่านอนยกสะโพก



บริหารกล้ามเนื้อ
สะโพก ท้อง หลัง

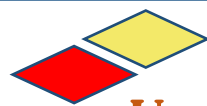
ทำ 10-12 ครั้ง/เซต
1-3 เซต

Calf Raise/ท่าเขย่งน่อง



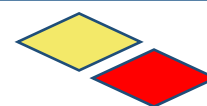
บริหารกล้ามเนื้อ
น่อง

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต
1-3 เซต

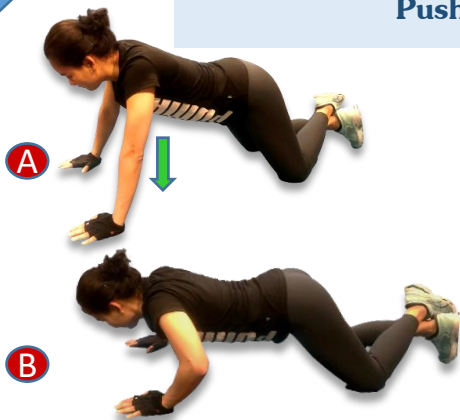


ท่าฝึกบริหารกล้ามเนื้อ

Upper body / ท่าฝึกบริหารร่างกายส่วนบน

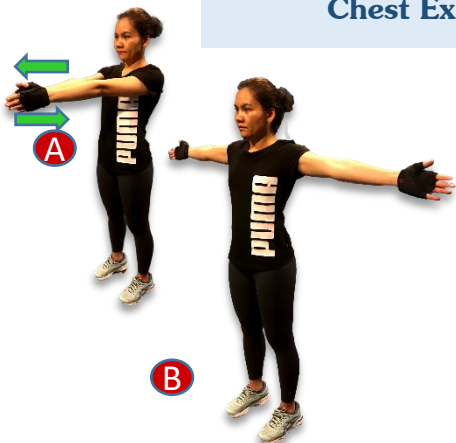


Push Up / ทำดันพื้น



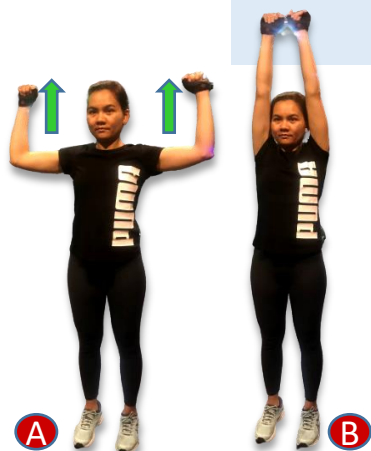
บริหารกล้ามเนื้อ
หน้าอก ไหล่หน้า ต้นแขน
ด้านหลัง
ทำ 10-12 ครั้ง/เซต
1-3 เซต

Chest Expansions / ทำเหวี่ยงแขน



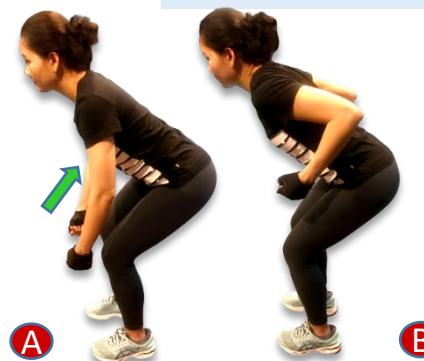
บริหารกล้ามเนื้อ
หน้าอก ไหล่หลัง หลัง
ส่วนบน
ทำ 10-12 ครั้ง/เซต
1-3 เซต

Shoulder Press / ทำยกไหล่ขึ้น



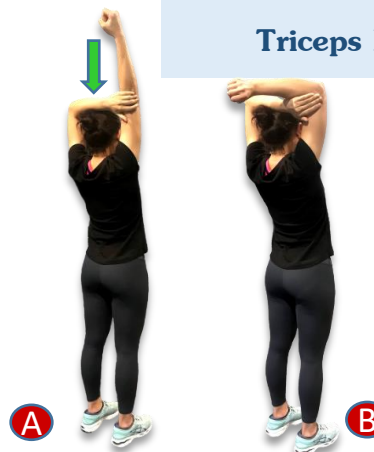
บริหารกล้ามเนื้อ
หัวไหล่ ต้นแขนด้านหลัง
ทำ 10-12 ครั้ง/เซต
1-3 เซต

Bent Over Row / ทำดึงหลัง



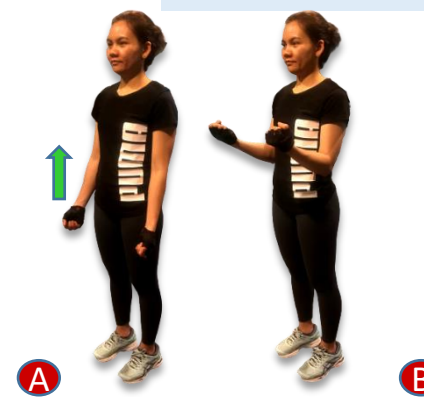
บริหารกล้ามเนื้อ
หลังส่วนบน ไหล่หลัง ต้น
แขนด้านหน้า
ทำ 10-12 ครั้ง/เซต
1-3 เซต

Triceps Extension / ทำเหยียดแขนออก

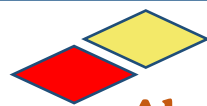


บริหารกล้ามเนื้อ
ต้นแขนด้านหลัง
ทำ 10-12 ครั้ง/เซต
1-3 เซต

Biceps Curl / ทำงอแขนเข้า

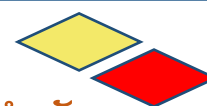


บริหารกล้ามเนื้อ
ต้นแขนด้านหน้า
ทำ 10-12 ครั้ง/เซต
1-3 เซต



ท่าฝึกบริหารกล้ามเนื้อ

Ab & Core ท่าฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว



Crunches / ท่าครันช์



บริหารกล้ามเนื้อ
หน้าท้องส่วนบน กลาง



ทำ 10-12 ครั้ง/เซต
1-3 เซต

Plank / ท่าแพลงก์



บริหารกล้ามเนื้อ
หน้าท้อง หลัง แขน



ค้างท่าไว้ 5-10 วินาที
10-12 ครั้ง/เซต ทำ 1-3 เซต

Side Plank / ท่าไซด์แพลงก์



บริหารกล้ามเนื้อ
หน้าท้องลำตัวด้านข้าง



ค้างท่าไว้ 5-10 วินาที
10-12 ครั้ง/เซต ทำ 1-3 เซต

Lying Leg Raise / ท่านอนยกขา



บริหารกล้ามเนื้อ
หน้าท้องส่วนล่าง



ทำ 10-12 ครั้ง/เซต
1-3 เซต

V-Sit / ท่านั่งงอรูปตัววี



บริหารกล้ามเนื้อ
หน้าท้องส่วนกลาง



ค้างท่าไว้ 5-10 วินาที
10-12 ครั้ง/เซต ทำ 1-3 เซต

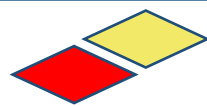
Superman / ท่าซูเปอร์แมน



บริหารกล้ามเนื้อ
หลังส่วนล่าง

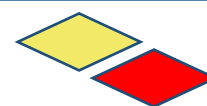


ทำ 10-12 ครั้ง/เซต
1-3 เซต

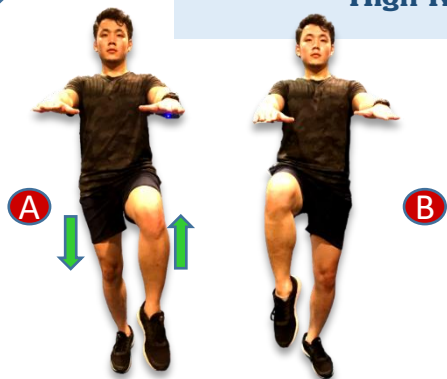


ท่าฝึกบริหารกล้ามเนื้อ

Full Body Workout ท่าฝึกกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย

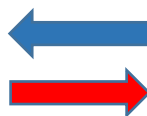


High Knee / ท่ายกเข่าสูง



บริหารกล้ามเนื้อ
ขา สะโพก

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต
1-3 เซต



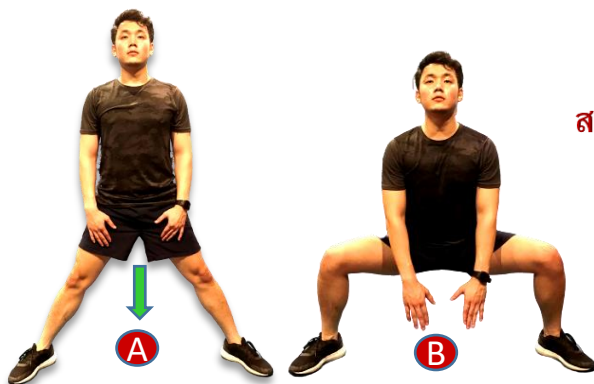
Bicycle Crunches / ท่าจักรยานอากาศ



บริหารกล้ามเนื้อ
หน้าท้อง ลำตัวด้านข้าง

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต
1-3 เซต

Sumo Squat / ท่าซูโม่สควอต

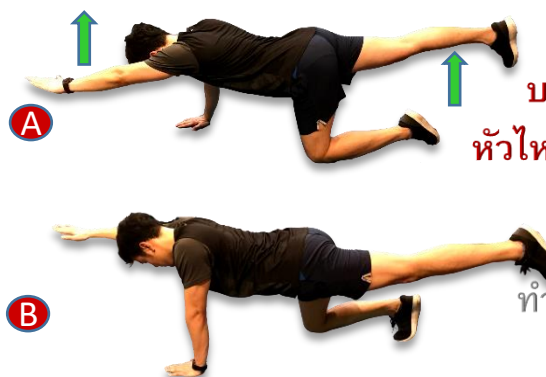


บริหารกล้ามเนื้อ
สะโพก ต้นขาด้านใน

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต
1-3 เซต



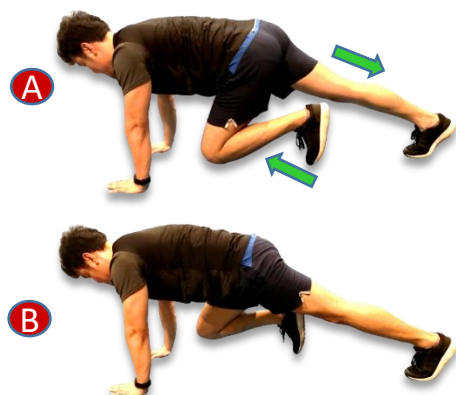
Bird Dog / ท่าเบิร์ดดิ๊ก



บริหารกล้ามเนื้อ
หัวไหล่ ต้นแขนด้านหลัง

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต
1-3 เซต

Mountain Climbers / ท่าปีนเขา

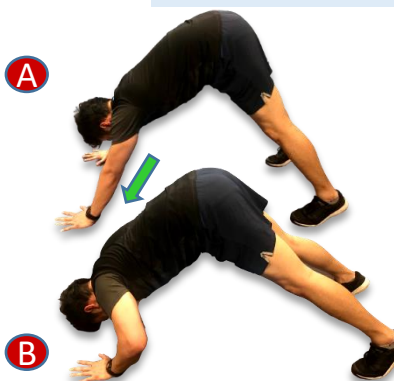


บริหารกล้ามเนื้อ
หน้าท้องด้านหน้า หลัง

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต
1-3 เซต



Shoulder Push Up / ท่าดันพื้นด้วยไหล่



บริหารกล้ามเนื้อ
หัวไหล่ ต้นแขนด้านหลัง

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต
1-3 เซต