

# Slim

BODY  
HEALTH  
& BEAUTY

FREE COPY

129 FEBRUARY 2015

ลย์ บุญยศักดิ์



DEEP MUSCLE  
THERAPY  
ปวดหลังปวดเข่า  
บรรเทาได้ใบพริบตา



14 DISHES  
UNDER 500  
CALORIES



SUI HE สาวจับ  
กับโชว์ของ Victoria's Secret

9 วิธีกินน้อย  
และอิ่มเร็ว

จากราชินีแห่งน้ำผึ้ง  
สู่ผิวสวย สุขภาพดี

ISSN 1686 2155



# TOTAL BODY

## กล้ามเนื้อสวยกล้ามเนื้อแน่นได้ยิ่งคุณ:

ความยืดหยุ่นดีออกอย่างเป็นทางการ อย่าไปเฝ้ารอเลยล่ะ เตรียมตัวไปไล่ล่าความร้อนเพื่อต้อนรับซัมเมอร์ที่กำลังจะมาเยือนกันดีกว่า สำหรับเล่มนี้เราออร์มเบาๆ ก่อนด้วย Total Body เวอร์คเอาท์นี้เรียกเหงื่อไม่ใช่น้อยๆเลยนะ เพราะมันถูกเรียกว่าเป็น Isometric Exercise คือการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อ แต่เป็นการเคลื่อนไหวของข้อต่อเช่น การจิบราวโหมรตมัล หรือเวลาถือของ ช่วยให้ฝึกกล้ามเนื้อมัดลึกได้ง่ายขึ้น มาบ๊วกกล้ามเนื้อสวยๆกัน พร้อมแล้ว Let's Go เลยล่ะ



### Abdominal Stabilize

**Benefit** สร้างความทนทานให้กล้ามเนื้อท้อง ทำเซตละ 10 ครั้ง ทำ 3-4 เซต



### Back Endurance

**Benefit** สร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลังทั้งหมด ทำไว้ 5-6 ลมหายใจ แล้ว ทำสลับข้างกัน 5-6 ครั้ง



### Gluteus Firming

**Benefit** กระชับต้นและสะโพก ทำ 3-4 เซตแล้ว สลับข้างกัน



### Gluteus Exercise

**Benefit** สร้างความกระชับแข็งแรงให้บั้นท้าย ทำเซตละ 15-20 ครั้ง 5-6 เซต



### Core stabilize

**Benefit** สร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อมัดลึก ทำข้างละ 3 ครั้ง ทำสลับข้างกัน



### Back Stabilize

**Benefit** สร้างความทนทานให้แผ่นหลัง \*\*ต้องไปปลายเท้าเพียง 45 องศา



### Body Stabilize I

**Benefit** ลำตัวขาและแขน แข็งแรง สลับข้างกัน 10-15 ครั้ง



### Body Stabilize II

**Benefit** กระชับแขน และลำตัว ทำ 15-16 ครั้ง



### Firming Triceps

**Benefit** กระชับต้นแขน ทำ 40-50 ครั้ง



### Abdominal Workout

**Benefit** สร้างความทนทานกล้ามเนื้อท้อง ทำ 3-4 ครั้ง



### Psoas Stabilize

**Benefit** สร้างความมั่นคงให้กล้ามเนื้อเชิงกราน เอนและยกตัวขึ้น ทำ 5-10 ครั้ง 1-2 เซต

ขอขอบคุณสถานที่  
Ariya Wellness Center ชั้น 2 ไลฟ์เซ็นเตอร์  
(ตึกสีฟ้าสีส้ม) ลุมพินี โทร. 0-2677-7166-7  
www.ariyawellness.com

น้องนิยา - ปกัญญา ชิงประเสริฐ  
สาวสวยที่มีไลฟ์สไตล์การออกกำลังกาย  
อย่างสม่ำเสมอ ผลงานของเธอ  
ที่ผ่านมาน่าทึ่งมาก โยคะ ว่ายน้ำ ฟิตเนส ฯลฯ