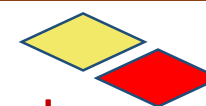


# ท่าฝึกกล้ามเนื้อด้วยยางยืด



## Lower body/ท่าฝึกบริหารร่างกายส่วนล่าง



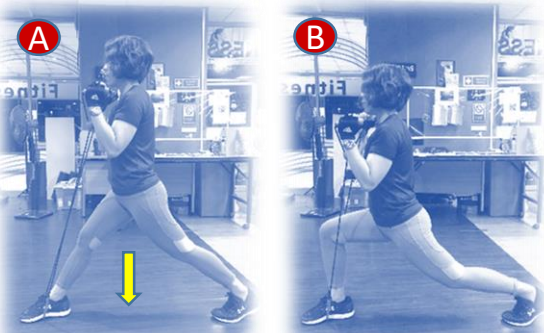
### Squat/ท่าลูกนั่ง



บริหารกล้ามเนื้อ  
ต้นขา สะโพก

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต  
1-3 เซต

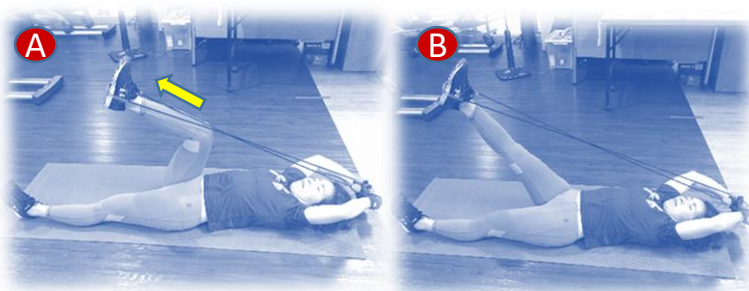
### Lunge/ท่าก้าวขาเหยียด



บริหารกล้ามเนื้อ  
ต้นขา สะโพก

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต  
1-3 เซต

### Lying Leg Extension /ท่าเหยียดเข่า



บริหารกล้ามเนื้อ  
ต้นขาด้านหน้า

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต  
1-3 เซต

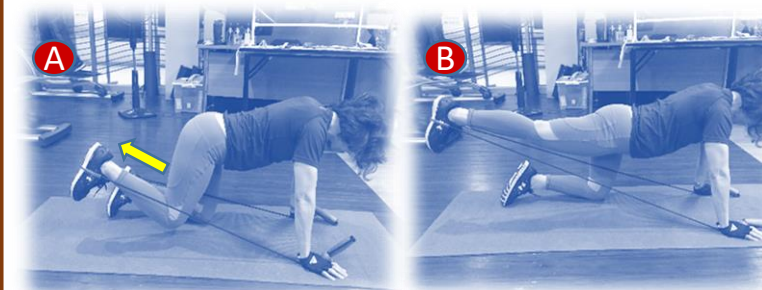
### Lying Hip Abduction ท่านอนกางขา



บริหารกล้ามเนื้อ  
ต้นขา สะโพกด้านข้าง

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต  
1-3 เซต

### Glute Extension /ท่าเตะขาไปด้านหลัง



บริหารกล้ามเนื้อ  
ต้นขา สะโพกด้านหลัง

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต  
1-3 เซต

### Seated Calf Extension/ท่าเหยียดน่อง



บริหารกล้ามเนื้อ  
น่อง ข้อเท้า

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต  
1-3 เซต



# ท่าฝึกกล้ามเนื้อด้วยยางยืด

## Upper body / ท่าฝึกบริหารร่างกายส่วนล่าง



### Chest Press / ท่าบริหารอก



บริหารกล้ามเนื้อ  
อก ไหล่หน้า ต้นแขนด้านหลัง

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต  
1-3 เซต

### Shoulder Press / ท่าบริหารหัวไหล่



บริหารกล้ามเนื้อ  
หัวไหล่ ต้นแขนด้านหลัง

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต  
1-3 เซต

### Lat Pulldown / ท่าบริหารหลัง



บริหารกล้ามเนื้อ  
หลัง(ปีก) สะบัก ต้นแขน  
ด้านหน้า

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต  
1-3 เซต

### Overhead Triceps Extensions / ท่าเหยียดข้อศอก



บริหารกล้ามเนื้อ  
ต้นแขนด้านหลัง

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต  
1-3 เซต

### Seated Row / ท่านั่งดึงหลัง



บริหารกล้ามเนื้อ  
หลังส่วนบน ต้นแขน  
ด้านหน้า

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต  
1-3 เซต

### Biceps Curl / ท่างอแขนเข้า



บริหารกล้ามเนื้อ  
ต้นแขนด้านหน้า

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต  
1-3 เซต

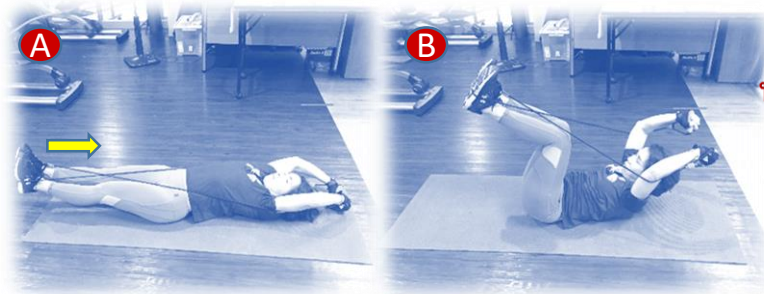


# ท่าฝึกกล้ามเนื้อด้วยยางยืด

## Ab & Core ท่าฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว



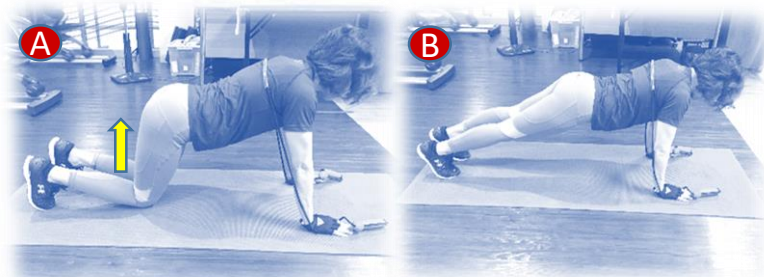
### Sit Up / ท่าชิทอัพ



บริหารกล้ามเนื้อ  
ท้องส่วนบน กลาง ล่าง

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต  
1-3 เซต

### Plank / ท่าแพลงก์



บริหารกล้ามเนื้อ  
ท้อง หลัง แขน

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต  
1-3 เซต

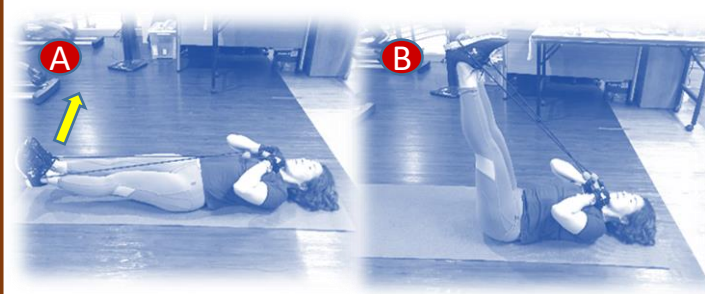
### Standing Side bend / ท่ายืนเอียงตัว



บริหารกล้ามเนื้อ  
ท้องลำตัวด้านข้าง

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต  
1-3 เซต

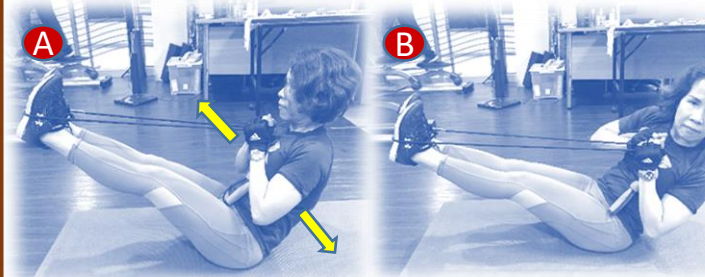
### Lying Leg Raise / ท่านอนยกขา



บริหารกล้ามเนื้อ  
ท้องส่วนล่าง

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต  
1-3 เซต

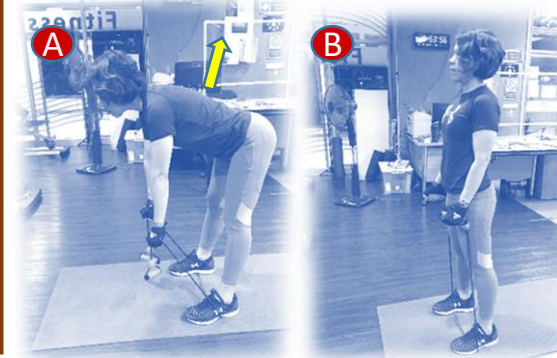
### V-Sit Side Twist / ท่านั่งบิดลำตัว



บริหารกล้ามเนื้อ  
ท้องลำตัวด้านข้าง

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต  
1-3 เซต

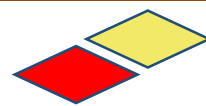
### Deadlift / ท่าบริหารหลังส่วนล่าง



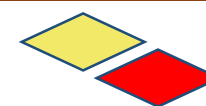
บริหารกล้ามเนื้อ  
หลังส่วนล่าง ต้นขาด้านหลัง

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต  
1-3 เซต





# ท่าฝึกกล้ามเนื้อด้วยยางยืด



## Full Body Workout ท่าฝึกกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย

### Standing Torso Twist / ทำยืนบิดลำตัว

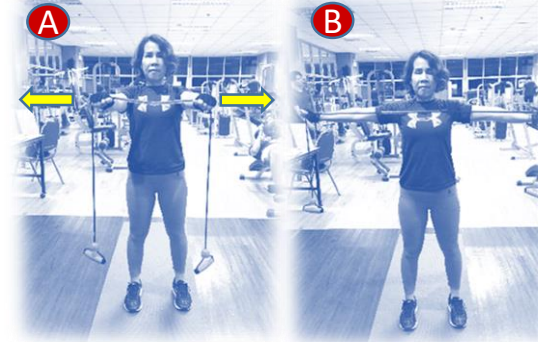


บริหารกล้ามเนื้อ  
ท้องลำตัวด้านข้าง

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต  
1-3 เซต



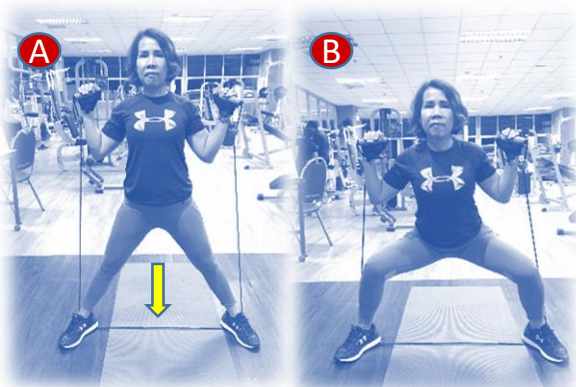
### Face Pull / ทำดึงแขนไปด้านหลัง



บริหารกล้ามเนื้อ  
หลังส่วนบน ไหล่หลัง

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต  
1-3 เซต

### Sumo Squat / ทำซูโม่สควอต



บริหารกล้ามเนื้อ  
ต้นขา สะโพก

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต  
1-3 เซต



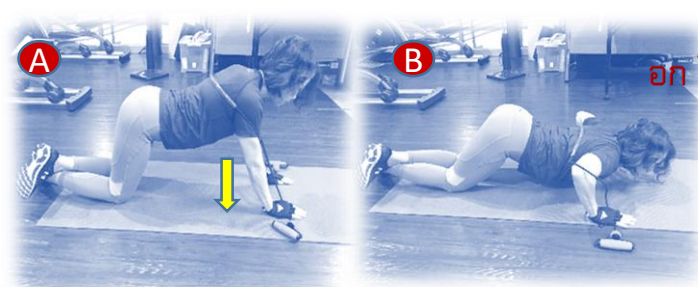
### Up Right Row / ทำยกบ่า



บริหารกล้ามเนื้อ  
บ่า สะบัก ไหล่กลาง

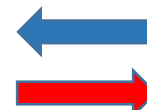
ทำ 10-12 ครั้ง/เซต  
1-3 เซต

### Push Up / ทำดันพื้น

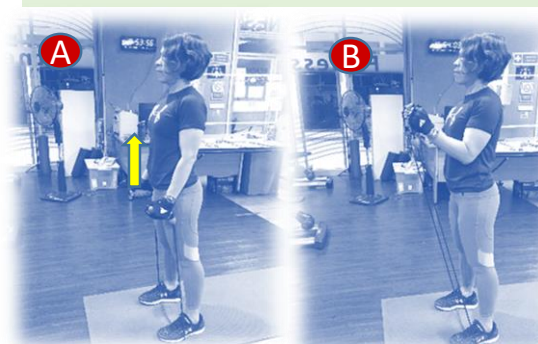


บริหารกล้ามเนื้อ  
อก ไหล่หน้า ต้นแขนด้านหลัง

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต  
1-3 เซต



### Hammer Curl / ทำงอแขน



บริหารกล้ามเนื้อ  
ต้นแขนด้านหน้า ปลายแขน  
ด้านนอก

ทำ 10-12 ครั้ง/เซต  
1-3 เซต