



KickFit

Fusion หรือการผสมผสาน เป็นกระแสที่กำลังนิยมในทุกวงการ ไม่ว่าจะเป็นแวดวงอาหาร ดนตรี วัฒนธรรม แม้แต่การออกกำลังกายก็ไม่สามารถเลี่ยงหลบเทรนด์ของการนำหลายสิ่งมาขยำรวมกันนี้ได้

กระทั่งเป็นที่มาของ KickFit ศาสตร์การออกกำลังกายแนวใหม่

KickFit คือนำเอกลักษณ์การชกมวยไทยแบบดั้งเดิมมาดัดแปลง ผสานกับศิลปะการต่อสู้ในแบบสากลที่นอกจากผู้เล่นจะรับรู้ถึงความเพลิดเพลินของการเตะต่อยและเรียนรู้ท่าทางการป้องกันตัว ยังส่งผลไปถึงรูปร่างและสรีระ ในระยะเวลาอันสั้นกว่าการออกกำลังกายในรูปแบบอื่นๆ เนื่องจากได้รับการเอาใจใส่และฝึกอบรมโดยผู้ฝึกสอนส่วนตัว ที่คอยให้คำแนะนำและพิถีพิถันเลือกรูปแบบท่าเล่น รวมถึงเทคนิคเฉพาะ

เพื่อให้มั่นใจว่าเกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อผู้เล่นอย่างแท้จริง

ประโยชน์มากมายมหาศาลที่ได้รับจากการออกกำลังกายลักษณะนี้ นอกจากการได้มาซึ่งสุขภาพดี กระชับรูปร่างให้สมส่วน เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ท้อง สะโพก ต้นขา เนื่องจากสามารถช่วยเผาผลาญแคลอรีได้มากถึง 800 กิโลแคลอรีต่อ 1 ครั้ง KickFit ยังช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านจิตใจ เพิ่มความมั่นใจและกล้าตัดสินใจมากขึ้น ทั้งยังพัฒนาความสมดุลของทั้งภายในและภายนอก ช่วยให้หัวใจและปอดได้ออกกำลังกาย

ที่สำคัญ ช่วยลดความเครียดและทำให้เราเริ่ม แจ่มใสขึ้นอีกด้วย

แม้ KickFit ออกจะเป็นกีฬาที่ดูค่อนข้างน่ากลัวเล็กน้อยสำหรับคุณผู้หญิง เพราะความที่หัวใจของการออกกำลังกายในศาสตร์นี้คือการเตะต่อย ซึ่งไม่ต่างจากการชกมวย แต่ด้วยการดูแลของผู้เชี่ยวชาญและวิธีการที่ผสมผสานและออกแบบเพื่อคนทุกเพศทุกวัย จึงหมดห่วงเรื่องอันตราย

แต่ก่อนตัดสินใจเล่น วิธีเตรียมตัวให้พร้อมก่อนเข้าคลาสคือต้องมีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ มีวินัย อุทิศเวลา และต้องมีความมุ่งมั่นมานะอย่างเต็มร้อย เท่านั้นก็สามารถสานฝันของการเป็นสาวหุ่นดี ที่มีวิชาเตะต่อยป้องกันตัว จากการถูกกลั่นแกล้งหรือทำมีดมีร้ายจากชายแปลกหน้าได้ชนิดอยู่หมัด

ไม่แน่ นางเอกนักบู๊คู่แข่งเจ้าคุณต่อไป อาจเป็นคุณ! ☘

