

First Station for the new Guy

ไม่ว่าคุณจะเป็นคนที่รักการออกกำลังกายอยู่แล้วหรือเพิ่งเริ่มต้นก็ตาม การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการดูแลสุขภาพของคุณ การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันจะช่วยให้คุณรู้สึกดีและมีความสุขมากขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันยังช่วยให้คุณรู้สึกดีและมีความสุขมากขึ้นอีกด้วย

นี่คือการออกกำลังกายที่ง่ายและสะดวกสำหรับคุณ คุณสามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลาโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ

134
PERFECT FIT

Fit Station Day 4

- Day 1** เริ่มต้นด้วย Step A-F
- Day 2** เริ่มต้นด้วย Step A-F และเพิ่มการออกกำลังกายแบบ Cardio
- Day 3** เพิ่มการออกกำลังกายแบบ Cardio
- Day 4** เริ่มต้นด้วย Step A-F และเพิ่มการออกกำลังกายแบบ Cardio
- Day 5** เริ่มต้นด้วย Step A-F และเพิ่มการออกกำลังกายแบบ Cardio
- Day 6** เพิ่มการออกกำลังกายแบบ Cardio
- Day 7** เริ่มต้นด้วย Step A-F และเพิ่มการออกกำลังกายแบบ Cardio

Step A

Power Lunge
เป็นการออกกำลังกายแบบ Cardio ที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อขาและต้นขา

- เริ่มต้นด้วยท่า Power Lunge 45 วินาที
- ทำซ้ำท่า Power Lunge 45 วินาที
- ทำซ้ำท่า Power Lunge 45 วินาที



Step B

Standing Dumbbell Row
เป็นการออกกำลังกายแบบ Cardio ที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อหลังและไหล่

- เริ่มต้นด้วยท่า Standing Dumbbell Row 45 วินาที
- ทำซ้ำท่า Standing Dumbbell Row 45 วินาที
- ทำซ้ำท่า Standing Dumbbell Row 45 วินาที



Step C

Dumbbell Shoulder Press
เป็นการออกกำลังกายแบบ Cardio ที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อไหล่และต้นแขน

- เริ่มต้นด้วยท่า Dumbbell Shoulder Press 45 วินาที
- ทำซ้ำท่า Dumbbell Shoulder Press 45 วินาที
- ทำซ้ำท่า Dumbbell Shoulder Press 45 วินาที

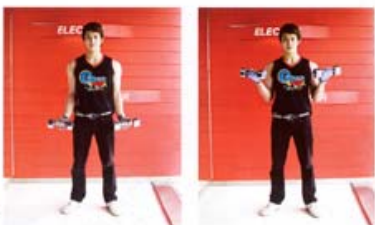


135
PERFECT FIT

Step D

Standing Dumbbell Curl (Biceps Curl)
เป็นการออกกำลังกายแบบ Cardio ที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อแขน

- เริ่มต้นด้วยท่า Standing Dumbbell Curl 45 วินาที
- ทำซ้ำท่า Standing Dumbbell Curl 45 วินาที
- ทำซ้ำท่า Standing Dumbbell Curl 45 วินาที



Step E

Triceps Dip
เป็นการออกกำลังกายแบบ Cardio ที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อหลังและต้นขา

- เริ่มต้นด้วยท่า Triceps Dip 45 วินาที
- ทำซ้ำท่า Triceps Dip 45 วินาที
- ทำซ้ำท่า Triceps Dip 45 วินาที



Step F

Crush
เป็นการออกกำลังกายแบบ Cardio ที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อหลังและต้นขา

- เริ่มต้นด้วยท่า Crush 45 วินาที
- ทำซ้ำท่า Crush 45 วินาที
- ทำซ้ำท่า Crush 45 วินาที



Tip เริ่มต้นด้วยท่า Sound Therapy ในรูปแบบ Sound Bath หรือการออกกำลังกายแบบ Sound Walk in the Sound Bath



136
PERFECT FIT