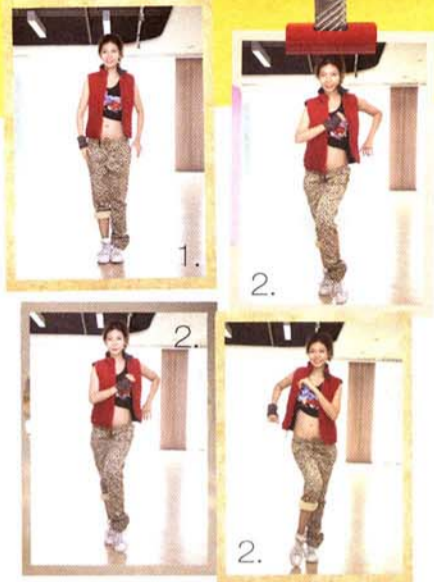


ออกกำลังกายแบบปาร์ตี้ กับ "ซุมบ้า"

ซุมบ้า (Zumba) เป็นการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบแอโรบิกด้วยการเต้นในจังหวะเพลงที่เร้าใจแบบละตินที่เคลื่อนไหวร่างกายแบบสลับเข้าเร็วไปตามจังหวะดนตรีตามความเหมาะสม จึงได้ทั้งความสนุกเพลิดเพลินและเผาผลาญไขมันช่วยกระชับสัดส่วน

1. Marching

- ยืนตรงในท่าเตรียม
- ยืนอยู่กับที่แล้วย้ายเท้าสลับซ้ายขวา เหยียดแขนสลับซ้ายขวาในข้างที่ตรงข้ามกับเท้า



2. Two steps

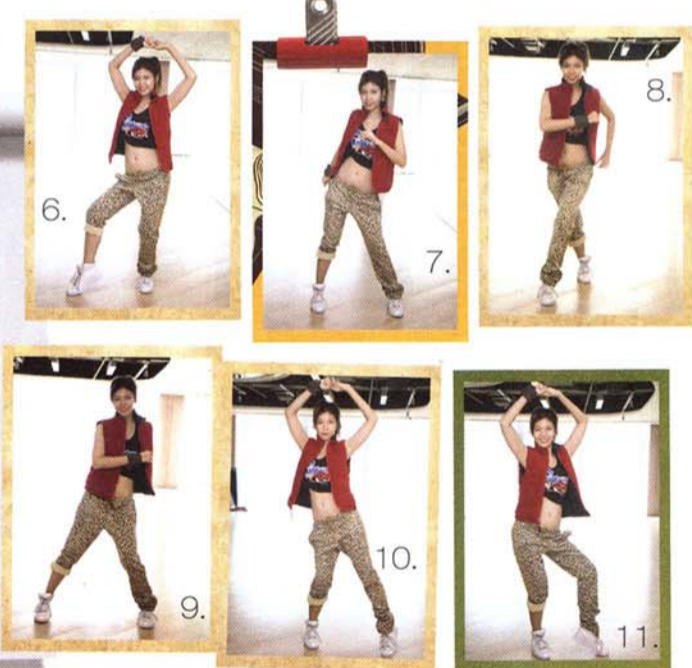
- ยืนตรงในท่าเตรียม
- ก้าวเท้าซ้ายไปด้านข้างฝั่งซ้าย
- ก้าวเท้าขวาไขว้ไปด้านหน้าฝั่งซ้าย

- ก้าวเท้าซ้ายไปด้านข้างเฉียงซ้าย
- เขย่งเท้าขวาขึ้นพร้อมแอ่นสะโพกไปด้านขวา ชูแขนขึ้นประสานมือไว้เหนือศีรษะ

068 www.yenta4.com

- บิดสะโพกมาด้านซ้ายพร้อมย่อตัวลงเล็กน้อย
- ปล่อยมือลง ยึดตัวขึ้น ก้าวเท้าขวาไปด้านข้างฝั่งขวา
- ก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปด้านหน้าเฉียงขวา
- ก้าวเท้าขวาไปด้านข้างฝั่งขวา
- เขย่งเท้าซ้ายขึ้นพร้อมแอ่นสะโพกไปด้านซ้าย ชูแขนขึ้นประสานมือไว้เหนือศีรษะ
- บิดสะโพกมาด้านขวาพร้อมย่อตัวลงเล็กน้อย

*** ขณะก้าวเท้าทุกสลับให้เหยียดแขนสลับซ้ายขวาในข้างที่ตรงข้ามกับเท้า ***



3. Six counts

- ยืนตรงในท่าเตรียม
- แยกเท้าซ้ายไปด้านข้างฝั่งซ้าย
- โยกสะโพกให้แอ่นไปด้านขวา
- ก้าวเท้าซ้ายไขว้ไปด้านหน้าเฉียงขวา
- ก้าวเท้าขวาไปด้านข้างฝั่งขวาพร้อมแอ่นสะโพกไป
- โยกสะโพกให้แอ่นไปด้านซ้าย
- ก้าวเท้าขวาไปด้านหน้าเฉียงไปทางซ้าย

*** ขณะก้าวเท้าทุกสลับให้เหยียดแขนสลับซ้ายขวาในข้างที่ตรงข้ามกับเท้า ***



Thanks :

Trainer :
เชิษมนต์ ธีรวิชัย:
Group X Instructor
สาขา สยามพารากอน และ ปิ่นเกล้า
จันทร์ - เสาร์ : 06.00 - 24.00 น.
อาทิตย์ : 08.00 - 22.00 น.
www.californiawowx.com



ออกกำลังกายอย่างได้เวลา เพื่อหัวใจแข็งแรง พอดี สุขภาพแข็งแรง พร้อม
สุขภาพแข็งแรง คุณได้จากออกกำลังกายกับเรา TrendTips SMS
Als no *48259070015 Insoon / dtac no *19259070011 Insoon
(รับฟรี 7 วัน)

fresh, fun & funky fashion for teen lifestyle magazine*
created by MONO

candy

14 ISSUE No.62 MARCH 2010

TOPS FOR PRE-SUMMER FASHION UPDATE NOW

SONY make.believe WALKMAN

mouth 2 mouth
เมื่อ 2 สาวฮิป
ทนาย-นักร้อง พากันเปิด
MAIN SCOOP
มาดามทาสี
ใจดีแล้ว Saccatit

open house
เปิดบ้านหนุ่มจิ๋วระเบิด
โยชิ C-QUINT
LOVE QUIZ
หนุ่มๆ alca!hu
รียาตๆ

Hot Short
Pants Issue

Special questions
Exclusive interview
with 4Minute

Candy For You (P)
9 771666 519001