

Think
Beyond

คู่มือฝึก

เล่นกล้าม เฉพาะกาย

ด้วยตัวเอง

ผู้แต่ง : Lance Yu (余秉谚)

ดารานายแบบชื่อดังจากไต้หวัน

ผู้แปล : ชมพูนุท รัตนเลิศนาวิ

คู่มือฟิตหุ่นเก่าๆ + วิธีสร้าง V-cut
(Apollo's Belt) ด้วย **33** ท่า
ที่จะเปลี่ยนลุคคุณให้กลายเป็น
คูดี ภายในเวลา **3** เดือน

ฝึก
ที่บ้าน
ก็ได้



LANC E ' S

C H I C
WORKOUT

STYLE





เกรน็ดความหล่อของผู้ชายวันนี้
งานกลับมาต้องมา เผยความเท่
จากหยาดเหงื่อที่ทุ่มเท
กับการฝึกถึงจะ COOL !

คู่มือฝึกเล่นกลล้ามเพาะกายด้วยตัวเอง

ผู้เขียน : Lance Yu (余秉谚)

ผู้แปล : ชมพูนุท รัตนเลิศนาวิ

ผู้เรียบเรียง : อภิภัทร สุริยพันธุ์

บรรณาธิการ : ต่อทอง ทองหล่อ tortong51@gmail.com

บรรณาธิการเล่ม : พงศ์มนัส บุญยประทีป

บรรณาธิการบริหาร : กรภัทร์ สุทธิธรา

ราคา : 285 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

แลนซ์ ยู.

คู่มือฝึกเล่นกลล้ามเพาะกายด้วยตัวเอง .-- นนทบุรี : ริงค์ ปียอนด์ บุ๊คส์, 2562.

160 หน้า.

1. การฝึกกำลังกล้ามเนื้อ. 2. การเพาะกาย. I. ชมพูนุท รัตนเลิศนาวิ, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

613.714

ISBN 885-909-930-403-0

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537 โดยบริษัท ริงค์ ปียอนด์ บุ๊คส์ จำกัด ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ ไม่ว่ารูปแบบใดๆ นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้จัดพิมพ์เท่านั้น

《名模這樣練出人魚線：余秉諺健身33招》by 余秉諺 (Lance Yu)

Copyright © EeLin Modeling Agency Ltd., 2013 Originally published in Complex Chinese by Paperback Publishing Company, Ltd., a division of Crown Culture Corporation by arrangement with Through Tittle-Mori Agency Co., Ltd. All Rights Reserved.

ชื่อ ชื่อทางการค้า เครื่องหมาย เครื่องหมายทางการค้า เครื่องหมายบริการ ลิขสิทธิ์ที่ป้องกัน และทรัพย์สินทางปัญญาอื่นๆ และ CD/DVD (ถ้ามี) ที่อ้างอิงและปรากฏในหนังสือเล่มนี้ เป็นสิทธิโดยชอบด้วยกฎหมายของเจ้าของแต่ละราย บริษัท ริงค์ ปียอนด์ บุ๊คส์ ("บริษัท") มิได้อ้างหรือมีเจตนาในการอ้างความเป็นเจ้าของ ตัวแทนหรือมีส่วนเกี่ยวข้องแต่อย่างใด และบริษัทไม่ได้ใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ในการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาในหนังสือ CD/DVD (ถ้ามี) เท่าที่จะทำได้แล้ว แต่บริษัทไม่ได้ยอมรับหรือประกันความถูกต้องหรือความทันสมัยของข้อมูลต่างๆ ในทุกกรณี ผู้อ่านพึงใช้วิจารณญาณของตนเอง ซึ่งการใช้อ้างอิงชื่อทางการค้า เครื่องหมาย เครื่องหมายทางการค้า เครื่องหมายบริการ ลิขสิทธิ์ที่ป้องกันและทรัพย์สินทางปัญญาอื่นๆ ในหนังสือเล่มนี้ เป็นการใช้เพื่อประกอบการบรรยายเพื่อประโยชน์ในการศึกษา ซึ่งมีการอ้างอิงแหล่งที่มาไว้อย่างถูกต้อง มิได้มุ่งหาประโยชน์ในเชิงพาณิชย์แต่อย่างใด และหากพบข้อผิดพลาดหรือสงสัยประการใด โปรดแจ้งบริษัทเพื่อที่บริษัทจะได้ทำการตรวจสอบและแก้ไขตามความเหมาะสมในการพิมพ์ รวมทั้งประกาศให้ทราบผ่านทางสื่อใดๆ ตามสมควร

ฝ่ายผลิต

จัดรูปเล่ม : Duckable Studio ออกแบบปก : Duckable Studio พิสูจน์อักษร : วรนุช การสามารถ

ประสานงานการผลิต : รตนารณ์ สุขประดิษฐ์ ผู้ตรวจสอบหนังสือ : ศราวุฒิ ประชาอภิชัย (พี่ป้อม)

เทคนิคการผลิต : วรพล ณธิกุล, ปฐมพล ธรรมศรีสกุล, มงคล แก้วพลอย, นิวัช ยะหัวดวง, พิพัฒน์ อัสสดีชัย

จัดพิมพ์โดย บริษัท ริงค์ ปียอนด์ บุ๊คส์ จำกัด



200 หมู่ 4 ชั้น 19 ห้อง 1903A จัสมินอินเตอร์เนชั่นแนลทาวเวอร์ ถ.แจ้งวัฒนะ ต.ปากเกร็ด อ.ปากเกร็ด

จ.นนทบุรี ประเทศไทย 11120 โทรศัพท์ 0-2962-2626 (อัตโนมัติ 10 คู่สาย) โทรสาร 0-2962-1084

เสนองานเขียน/งานแปล/งานวาดได้ที่ www.thinkbeyondbook.com

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย

บริษัท ไอดีซี พรีเมียร์ จำกัด

200 หมู่ 4 ชั้น 19 ห้อง 1901 จัสมินอินเตอร์เนชั่นแนล

ทาวเวอร์ ถ.แจ้งวัฒนะ ต.ปากเกร็ด อ.ปากเกร็ด

จ.นนทบุรี ประเทศไทย 11120 โทรศัพท์ 0-2962-2626

(อัตโนมัติ 10 คู่สาย) โทรสาร 0-2962-1084

สำหรับร้านค้าและตัวแทนจำหน่าย

โทรศัพท์ 0-2962-2626 ต่อ 112-114 โทรสาร 0-2962-1084

สั่งซื้อออนไลน์

www.serazu.com หรือโทรศัพท์ 08-4700-3217

จัดส่งพัสดุทั่วประเทศ (ภายใต้เงื่อนไขที่เว็บไซต์กำหนด)

คำนำสำนักพิมพ์

หากคุณหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา ก็มีโอกาสเป็นไปได้มากกว่าที่คุณจะมีหุ่นแบบ Lance Yu นายแบบผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ และคงมีหลายคนคิดว่าหนังสือเล่มนี้น่าจะช่วยให้ตัวเองมีหุ่นแบบ Lance ได้ แต่ก็อาจจะมีหลายคนคิดว่า “คงทำไม่ได้หรอก” “เราไม่ใช่ดารา จะไปมีหุ่นดีขนาดนี้ได้ยังไง” หากคิดแบบนี้ อย่าเพิ่งรีบวางนะครับ แน่แน่นอนว่าการที่มีหุ่นล่ำ ซิกซ์แพ็กเท่ๆ กล้ามแขนสวยงามนั้น มันไม่ใช่เรื่องที่ได้ในวันสองวัน แต่มันไม่ใช่เรื่องยากอย่างที่คิด ผลที่ได้มันนอกจากความแข็งแรงของร่างกายแล้ว ความดูเท่ สมาร์ทนั้น จะเป็นผลที่คุณปลื้มกับมันได้นานเลยละครับ

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เน้นการเพาะกายแบบเป็นกล้ามเนื้อ แต่เพาะกายให้ดูดีในระดับพอเหมาะ นอกจากนี้ส่วนใหญ่แล้ว การฝึกในท่าต่างๆ ยังฝึกได้ทั้งที่บ้าน ที่ทำงาน หรือแม้แต่บนรถไฟฟ้า การเปลี่ยนชีวิตเรานิดๆ หน่อยๆ อย่างสม่ำเสมอ นั้น เป็นเทคนิคที่ทำให้เราหุ่นดีขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อเลยละครับ

เพราะว่า Lance Yu ผู้เขียนเองก็ทำมาแล้ว และได้หุ่นแบบนี้ แล้วทำไมคุณถึงจะทำได้ จริงไหมครับ

ริงค์ บียอนด์ บุคส์

คำนิยม

แค่ฝึกตามที่ Lance แนะนำ คุณก็จะมิกกล้ามเนื้อท้องเท่ๆ ได้เช่นกัน

“การเพาะกายนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังช่วยเพิ่มความมั่นใจในตัวเองได้อีกด้วย หลังจากที่ได้เห็นความพยายามและความสำเร็จของพี่ Lance แล้ว ทำให้ผมคิดว่าหากทุกคนลองทำเหมือนอย่างเขา ทุกคนก็สามารถแข็งแรงแบบเขาเช่นกัน”

Ke Zhendong (เค เจิ้นตง)

“หลังจากมีหนังสือสอนทำอาหารรสเลิศของ Tai Zhiyuan กับหนังสือสอนเพาะกายของ Lance Yu แล้ว ชีวิตที่มีสุขภาพดีของคุณก็จะเริ่มต้นขึ้น และต่อไปนี้ก็จะไม่ต้องกลัวความอ้วนอีกต่อไป”

Tai Zhiyuan (เถย จื้อหยวน)

“ในอดีตรูปร่างที่แข็งแกร่งคือสัญลักษณ์แห่งพลัง แต่ปัจจุบันมันแสดงถึงความเชิ่กซึ้งของชายหนุ่มได้อีกด้วย กล้ามแขนเป็นมัดๆ กับหน้าอกกว้างๆ กลายเป็นเสน่ห์แบบชายหนุ่มที่ทำให้สาวๆ รู้สึกได้ถึงความปลอดภัย ผมรู้จัก Lance มาหลายปี เขาเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านนี้ รูปร่างของเขาสมบูรณ์แบบตลอดเวลา และเขาก็มีความมุ่งมั่นสูงมาก ผมคิดว่าตัวเขาคือคำอธิบายของคำว่า “ผู้ชาย” ที่ดีที่สุด

จะมี “วันพรุ่งนี้” ได้อีกสักกี่ครั้ง ฉะนั้นทำไมคุณจึงไม่หาเหตุผลในการออกกำลังกายให้ตัวเองสักข้อ แล้วเริ่มทำตามหนังสือของ Lance จากนั้นคุณก็จะกล้าถอดเสื้อรับแสงอาทิตย์บนหาดทราย และสิ่งที่จะตามมาคือแววตาชื่นชมจากสาวๆ กับแววตาอิจฉาจากหนุ่มๆ ผมว่าเรามาตั้งใจฝึกกันเถอะครับ”

Wen Shenghao (เวิน เซิงหวา)

“ผมสนับสนุนเขาและชื่นชมในตัวตนของ Lance คำแนะนำของผมคือ จงให้การใช้ชีวิตของ Lance เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับคุณ”

Pan Ruodi (พาน ร่วตี้)

“ถ้าอยากรู้ว่าหนุ่มอ้วนลงพุงกลายเป็นหนุ่มสุดฮอตได้อย่างไร คุณต้องอ่าน คู่มือฝึกเล่นกล้ามเพาะกายด้วยตัวเองของ Lance”

Lan Xinmei (หลาน ซินเหมย)

คำนิยม

“อ่านหนังสือของ Lance มันจะช่วยให้คุณไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ได้ในระยะเวลาอันสั้นที่สุด!”

อายุของผมใกล้จะ 40 ปีแล้ว เมื่อก่อนผมทำงานได้รุ่ง คี๊มเหล้า และไม่ชอบออกกำลังกาย แถมยังไม่อยากจะยอมรับว่าตัวเองกำลังอ้วนขึ้นทุกวัน ระบบการเผาผลาญร่างกายเริ่มแย่งลงเรื่อยๆ ร่างกายของผมทรุดโทรมลงหนักมาก

ถือว่าเป็นโชคดีของผมที่ได้มารู้จักกับ Lance Yu ถึงแม้ว่าก่อนหน้านี้ผมจะมีโอกาสได้รู้จักกับคนหุ่นดีๆ หล่อล่ำกล้ามใหญ่หลายคน แต่พวกเขาเหล่านั้นก็มักจะไมยอมบอกเคล็ดลับวิธีการเหล่านั้นกับผม ทำให้ถึงเป็นอย่างนี้ละ ผมลองมานั่งคิดๆ ดูแล้ว มันอาจจะมีความเป็นไปได้ 2 อย่าง คือ

1. พวกเขามีความกำยำล่ำสันก็จริง แต่ไม่มีทักษะการถ่ายทอดความรู้ที่ดีพอ จึงไม่กล้ามาสอนผม

2. พวกเขาอาจจะกังวลว่า ถ้าผมฝึกจนเก่งกาจแล้วอาจจะหลอกล่ำก้ำก้ำว่าพวกเขาเป็นร้อยๆ เท่า จนทำให้พวกเขาตกงานก็เป็นได้ (ซึ่งข้อนี้มีโอกาสเป็นไปได้สูงมาก)

แต่ Lance Yu นายมันแน่มากนะ ที่กล้าเอา “สูตรลับการเพาะกายสำหรับนายแบบ” นี่มาให้ฉัน นี่นายไม่กลัวว่าฉันจะมาแทนที่นายในวงการนายแบบเลยรีใจ ฮ่าๆๆ

ว่ากันตามตรงเลยนะครับ การที่ Lance เขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาถือว่าเป็นชาวดีของหนุ่มๆทั้งหลายเสียวนะ ไม่ว่าคุณจะเป็นที่สนามฟุตบอล ชายหาด หรือแม้แต่กระทั่งในงานแต่งงานของตัวเอง ผู้ชายทุกคนก็ล้วนแต่อยากหล่ออยากเท สามารถก้าวเดินอย่างสง่างามด้วยความมั่นใจกันทั้งนั้น

หนังสือของ Lance จะช่วยให้คุณไปถึงเป้าหมายนั้นได้ ด้วยวิธีการที่ดีต่อสุขภาพที่สุด และได้ผลลัพธ์ในเวลาอันรวดเร็วที่สุด หลังจากที่ Lance คอยดูแลและแนะนำการออกกำลังกายให้กับผม ปัจจุบันผมดูดี และมีสุขภาพดี ด้วยส่วนสูง 173 เซนติเมตร น้ำหนัก 62 กิโลกรัม ปริมาณไขมันในร่างกาย 13.5%

หลังจากได้ลงมือปฏิบัติตามหนังสือแล้ว คุณก็จะรู้ว่า บางครั้งการที่เราหล่อเกินไป บางทีมันก็น่าปวดหัวนะ

Gao Shanfeng (เกา ซานเฟิง)

ผมไม่ได้ต้องการกล้ามเนื้อใหญ่โตเป็นมัดๆ แต่ผมต้องการมีมัดกล้ามเนื้อสวยๆ แบบเก๋ๆ!

พี่น้องและเพื่อนๆ ทุกคน ทั้งจากธุรกิจหรือแม้แต่กลุ่มแฟนคลับ ไม่ว่าจะผู้หญิงหรือผู้ชาย จะเป็นหนุ่มสาวหรือคนมีอายุแล้ว ต่างก็ถามผมบ่อยๆ เป็นเสียงเดียวกันว่า Lance... คุณฝึกหุ่นยังไงเนี่ย

อันที่จริง สำหรับตัวผมเองที่มีใจรักในการออกกำลังกายและดูแลรูปร่างอยู่แล้วนั้น ผมไม่ได้ต้องการที่จะมีหุ่นล่ำหนาบึกบึนที่มีกล้ามเนื้อมัดโตๆ เลย แต่ผมชอบให้ร่างกายของตัวเองมีมัดกล้ามเนื้อสวยๆ แบบสมาร์ทๆ มีรูปร่างที่ดีแม้กระทั่งตอนใส่เสื้อ หรือเวลาที่จะต้องสวมเสื้อกล้ามกางเกงว้ายน้ำ หรือชุดเสื้อผ้าน้อยชิ้น ก็สามารถโชว์เส้นมัดกล้ามเนื้อ ออกสัดส่วนได้อย่างมั่นใจ

ถ้าเป็นเช่นนั้น เราต้องมีส่วนผสมอะไรบ้างจึงจะถือว่าเป็นรูปร่างที่สมบูรณ์แบบที่สุดล่ะ ว่ากันตามตรงเลยก็คือ มันไม่มีมาตรฐานที่แน่นอนตายตัวหรอกครับ ไม่ว่าจะตัวใหญ่ล่ำบึกเหมือน “The Hulk” หรือผอมแห้งเป็นเสไฟฟ้า มันขึ้นอยู่กับว่าใครจะชอบรูปร่างของร่างกายแบบไหน แต่คนที่จะชอบรูปร่างทั้งสองแบบที่ว่ามาข้างต้นอาจจะมียุ่ไม่ถึง 10% เลยนะ ดังนั้น ในหนังสือเล่มนี้ ผมจึงจะบอกให้ทุกคนทราบว่าเราควรจะฝึกฝนอย่างไรให้ได้เป็นเจ้าของรูปร่างที่มีสัดส่วนพอดีๆ ที่เป็นการต้องการของคนส่วนใหญ่

ผมไม่ได้รู้มาทางด้านการศึกษาโดยตรง แล้วก็ไม่ได้เป็นโค้ชฝึกเพาะกายโดยเฉพาะอีกด้วย แต่ที่ผมมีรูปร่างอย่างทุกวันนี้ได้นั้น เกิดจากความพยายามตามได้ เรียนรู้ และปรับปรุงพัฒนาการฝึกของตัวเองเป็นที่ตั้งครับ

กล้ามเนื้อในแต่ละส่วนของร่างกายมีวิธีการฝึกได้หลากหลายครับ วิธีการสอนของโค้ชแต่ละคนก็มีความแตกต่างกันไป นั่นเป็นเพราะปัจจัยเรื่องโครงสร้างร่างกายของผู้ฝึกที่แตกต่างกัน ดังนั้น การค้นพบวิธีการฝึกฝนที่เหมาะสมกับร่างกายของตนเองจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เราหาความรู้ได้จากการสอบถามจากโค้ชผู้ฝึกหลายๆ ราย อ่านหนังสือสอนเพาะกายหลายๆ เล่ม จนพบวิธีการฝึกที่เราเข้าใจและปฏิบัติได้ ที่สำคัญที่สุดคือ ก่อนเริ่มลงมือฝึกเพาะกายนั้น เราจะต้องเข้าใจสภาพร่างกายของตัวเองกันเสียก่อนเพื่อไม่ให้เกิดการฝึกที่ไม่เหมาะสมหรือฝืนร่างกายจนเกินไป รวมถึงการจัดการโภชนาการให้ตัวเองอย่างผิดๆ ที่อาจจะก่อให้เกิดผลลัพธ์ในทางกลับกัน ซึ่งถ้าเป็นแบบนั้น ไม่เพียงแต่จะเราจะมียูปร่างไม่ได้อย่างที่หวังไว้เท่านั้น แต่ยังอาจจะทำให้สุขภาพแย่ลงด้วยอีกต่างหาก

หนังสือเพาะกายเล่มนี้ ผมต้องการ
ทำขึ้นเพื่อแบ่งปันประสบการณ์การเพาะกาย
และความรู้สึกส่วนตัวของผมกับทุกๆ คน
ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะ
สามารถชี้แนะแนวทางให้กับหลายๆ ท่าน
ที่ต้องการเป็นเจ้าของรูปร่างสวยงามได้
สัดส่วนเหมือนอย่างที่ผมต้องการ ถ้าหาก
คุณมีความคิดเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
เข้าใจท่าพื้นฐานของการเพาะกาย ก็จะสามารถ
ออกกำลังกายได้ทุกที่ทุกเวลา
ตามที่เราต้องการ

สุดท้าย ขอให้ทุกคนประสบความสำเร็จ
ได้เป็นเจ้าของรูปร่างตามที่ทุกคน
ฝันไว้จะครับ! สู้ๆ!





CHAPTER
ONEเรื่องที่คุณต้องรู้
ก่อนฝึกเพาะกาย 14

4 เส้นทางในการฝึกเพาะกายของผม

อดีตที่ไม่อยากจะชวนนึกถึง 16

ปฏิบัติการพิชิตความผอม 18

การก้าวที่ถูกต้องคือต้องค่อยๆ

ก้าวไปที่ละก้าว 19

การเพาะกายช่วยให้ผมเลิก “แพ้” 20

3 สิ่งที่ต้องหยุดในการเพาะกาย

อารมณ์ไม่ดี ไม่ฝึก 22

นอนไม่พอ ไม่ฝึก 23

ไม่สบาย ไม่ฝึก 23

6 สิ่งสำคัญในการเพาะกาย
อย่างสมบูรณ์แบบ

สมาธิ 24

การหายใจ 24

การควบคุม 25

จุดศูนย์ถ่วง 25

ความราบรื่น 27

ความแม่นยำ 27

เพื่อสุขภาพ ไม่ใช่เพื่อกำลาย

ต้องมีการอบอุ่นร่างกาย 28

เป็นไปตามลำดับ ค่อยๆ ปรับไปเรื่อยๆ 29

เชื่อคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ 29

ปรับตามสภาพกล้ามเนื้อ ห้ามฝืน 31

6 อุปกรณ์เพาะกายภายในบ้าน

เสื่อโยคะ 32

ดัมเบล 33

ยางยืดออกกำลังกาย 33

ผ้าพันหนุ 34

เก้าอี้ 34

ม้านั่งปรับระดับ 35



CHAPTER TWO

33 ท่า ฝึกเพื่อหุ่น “สมาร์ท” อย่างสมบูรณ์แบบ — 36

PART 1 อบอุ่นร่างกายก่อนฝึก

- อบอุ่นร่างกาย NO.01 ส่วนศีรษะ 42
- อบอุ่นร่างกาย NO.02 กล้ามเนื้อหลังแขน 44
- อบอุ่นร่างกาย NO.03 กล้ามเนื้อส่วนข้างลำตัว 46
- อบอุ่นร่างกาย NO.04 ปลายแขนและกล้ามเนื้อหน้าแขน 48
- อบอุ่นร่างกาย NO.05 ยึดไหล่ 50
- อบอุ่นร่างกาย NO.06 หมุนตัว 52
- อบอุ่นร่างกาย NO.07 ไหล่ส่วนหลัง 54
- อบอุ่นร่างกาย NO.08 หลังส่วนบนและปลายแขน 56
- อบอุ่นร่างกาย NO.09 ส่วนเอว 58
- อบอุ่นร่างกาย NO.10 ส่วนขา 60

PART 2 กล้ามอก

- NO.01 ใช้เสาในโรงไฟฟ้าฝึกกล้ามเนื้ออก 64
- NO.02 ตามด้วยฝึกกล้ามเนื้อหลัง 66
- NO.03 วิดพื้น 68
- NO.04 วิดพื้นแบบมีแท่นรอง 1 70
- NO.05 วิดพื้นแบบมีแท่นรอง 2 72
- NO.06 Dumbbell Fly 74
- NO.07 Incline Dumbbell Fly 76

PART 3 กล้ามหน้าท้อง

- NO.08 ฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้องบนเตียง 80
- NO.09 นั่งอยู่ก็ฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้องได้ 82
- NO.10 Sit-Up 84
- NO.11 Seated Dumbbell Torso Twist 86
- NO.12 Decline Sit-Up 88
- NO.13 Plank 90

PART 4 กล้ามหน้าท้อง V-Cut

- NO.14 ฝึกให้มี V-Cut เก่าๆ 1 94
- NO.15 ฝึกให้มี V-Cut เก่าๆ 2 96
- NO.16 บิดให้มี V-Cut เก่าๆ 3 98
- NO.17 บิดให้มี V-Cut เก่าๆ 4 100
- NO.18 บิดให้มี V-Cut เก่าๆ 5 102
- NO.19 บิดให้มี V-Cut เก่าๆ 6 104
- NO.20 บิดให้มี V-Cut เก่าๆ 7 106
- NO.21 บิดให้มี V-Cut เก่าๆ 8 108

PART 5 กล้ามแขน

- NO.22 แอบฝึกต้นแขนตอนประชุม 112
- NO.23 การฝึกกล้ามเนื้อหน้าแขนเบื้องต้น 114
- NO.24 ใช้ยางยืดออกกำลังกายฝึกมัดกล้ามเนื้อ 116
- NO.25 เพิ่มความเข้มข้นในการฝึกกล้ามเนื้อหลังแขน 118
- NO.26 ท่ากระชับท้องแขนที่สาวๆ ก็ฝึกได้ 1 120
- NO.27 ท่ากระชับท้องแขนที่สาวๆ ก็ฝึกได้ 2 122

PART 6 กล้ามหลัง

- NO.28 Superman Exercise 126
- NO.29 ใช้ผ้าขนหนูฝึกกล้ามเนื้อหลัง 128

PART 7 กล้ามสะโพก & กล้ามขา

- NO.30 Squat 132
- NO.31 Dumbbell Squat 134
- NO.32 Advanced Dumbbell Squat 136
- NO.33 Single-leg Squat 138



CHAPTER THREE **อยากหุ่นดี ต้องกินดี 40% ออกกำลังกาย 60%** ————— 140

- ควบคุมการกินให้เหมาะสมก็ไม่ต้องกังวลว่าจะอ้วน **142**
 ดื่มน้ำก็อ้วนได้ แต่ถ้ามุ่งมั่นก็ยังมีทางรอด! **144**
 ใน 3 มื้ออาหารต้องลดเกลือ ลดน้ำตาล ลดไขมัน **144**
 ใช้วิธีการรับประทานอาหารแบบสามเหลี่ยมกลับหัว **144**
 เพาะกายเพิ่มกล้ามเนื้อ ต้องให้ความสำคัญกับโปรตีนเปี่ยมคุณภาพ **145**
 กินดี รูปร่างดี **147**

CHAPTER FOUR **Q&A คำถามคาใจ เพาะกายแบบซิคๆ** ————— 148

- Q1 : ในช่วงเริ่มฝึกเพาะกาย คุณคิดว่าปัญหาหนักที่สุดสำหรับทุกคนคืออะไร **150**
 Q2 : ต้องใช้เวลานานแค่ไหนถึงจะเห็นผลของการฝึก **150**
 Q3 : จะต้องใช้เวลาในการฝึกในแต่ละวันนานที่ชั่วโมงจึงจะเห็นผล **151**
 Q4 : ควรหาเพื่อนไปฝึกเพาะกายด้วยกันไหม **152**
 Q5 : เราฝึกเพาะกายไปพร้อมๆ กับการฟังเพลงหรือดูโทรทัศน์ได้หรือไม่ **153**
 Q6 : ทานอาหารหลังจากฝึกเพาะกายได้หรือไม่ **153**
 Q7 : เราจำเป็นต้องฝึกเพาะกายทุกวันหรือไม่ **154**
 Q8 : ถ้าอยากจะฝึกเฉพาะจุดที่เราต้องการจะทำได้หรือไม่ **154**
 Q9 : ถ้าเกิดอาการบาดเจ็บจากการฝึกควรทำอย่างไร **155**
 Q10 : เด็กวัยรุ่นกับผู้สูงอายุสามารถฝึกเพาะกายได้หรือไม่ **156**
 Q11 : ในวันที่ยุ่งๆ คุณมีเคล็ดลับอะไรที่จะช่วยกระตุ้นให้ตัวเองมุ่งมั่นฝึกเพาะกายต่อไปได้ **156**
 Q12 : เราจะกลับมาอ้วนเหมือนเดิมเมื่อเราหยุดออกกำลังกายได้หรือไม่ **157**
 Q13 : กล้ามเนื้อส่วนไหนที่คุณคิดว่าเป็นส่วนที่ฝึดยากมากที่สุด **158**
 Q14 : นอกจากการออกกำลังกายแล้ว ยังมีเคล็ดลับอะไรอีก
 ที่จะช่วยรักษารูปร่างของเราไว้ได้ **158**
 Q15 : ช่วยแนะนำอาหารที่มีรูปร่างดีๆ ให้เราได้เอาเป็นแบบอย่างสักคน **159**



C

H

A

O

P T E R

เรื่องที่คุณต้องรู้
ก่อนการฝึก
เพาะกาย

N E

EXISTENCE