

Fit, Firm & Smart

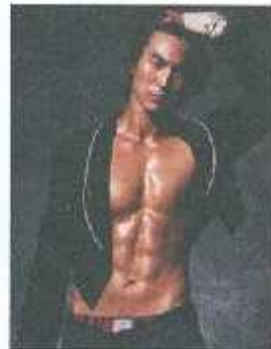
มาดหนุ่มบุคลิกใหม่

หนุ่มยุคใหม่ สร้างบุคลิกใหม่
ให้หุ่นที่ สมาร์ท ดุติ
เหมือนมีเทรนเนอร์ส่วนตัว

โอบ อวยบโอบ เทรนเนอร์ชื่อดังจากเกาหลี สอน
ทรงสิริ ทองคำใส แบบ



Contents



5

Prologue - ลุกผู้ชายต้องรู้เรื่องต้องรู้ก่อนเปลี่ยนหุ่น!
วิธีอ่านหนังสือเล่มนี้

PART 1

Design Your Body

ร่างกายผู้ชาย - วางแผนกันก่อน

Check Your Body

020 มาเช็ครูปร่างตัวเองกันเถอะ

Light Your Body

030 แม้แต่หยกนตัวยังต้องยูนเครื่อง

038 สร้างหุ่นสำเร็จหรือไม่ วัดที่สมรรถภาพทางกายขั้นพื้นฐาน

PART 2

Men's It Body ร่างกายผู้ชาย -
เปลี่ยนโอบอุ้ม 'It Body' แบบมีสไตล์

It Body ABS สร้างกล้ามเนื้อหน้าท้องให้สวย เทียบชัด
เหมือนแท่งช็อกโกแลต

● **สเตอริ่ง**

062 นอนคว่ำ เทียบดเอว (Prone Trunk Extension)

063 นอนบนเบาะก้มหลัง (Posterior Pelvic Tilt)

● **โปรแกรมออกกำลังกาย**

064 นอนคว่ำ ดันพื้น (Plank)

065 ท่าปรียุกต์ - ใช้ลูกบอลน้ำหนัก นอนคว่ำ ดันพื้น
(Plank Variation Medicine Ball)

066 ยกหัวขึ้นในแนวเฉียง (Side Crunch)

067 ท่าปรียุกต์ - สบัดเชือกซ้ายขวา
(Rope Double Side Snake)

068 ยกหน้าท้องขึ้น (Crunch)

069 โหนบาร์ ยกขา (Hanging Leg Raise)

070 นอนหงาย ยกขาข้างหนึ่ง (Alternating Leg Raise)

● **การแต่งกาย**

071 สไตล์หนุ่มแน่นๆ เน้นกล้ามเนื้อท้องสวยชัดเจน



It Body Chest สร้างกล้ามเนื้ออกมัดๆ เพ้อสร้างแบบผู้ชาย



● สเตอริ่ง

- 074 ยืดหน้าอก (Chest Stretching)
- 075 ยืดไหล่ด้านหน้า (Anterior Shoulder Stretching)

● โปรแกรมออกกำลังกาย

- 076 กำหมัด วิดพื้น (Fist Push-up)
- 077 ท่าประยุกต์ - วิดพื้นอิงกับเก้าอี้ออกกำลังกาย (Bench Push-up)
- 078 ท่าประยุกต์ - ใช้เคทเทิลเบลล์วิดพื้น & ยกแขนทิสข้าง (Kettlebell Push-up & One-Arm Row)
- 080 นอนหงาย ถือดัมเบล กางแขน (Dumbbell Fly)
- 081 ท่าประยุกต์ - สนับเชือกเข้าออก (Rope Single Snake)
- 082 วิดพื้นบนบิลเลียด (Ball Push-up)
- 083 ท่าประยุกต์ - วางขาบนบิลเลียด วิดพื้น (Ball Push-up)
- 084 ยกแขน ก้มหัว (Dips)

● การแต่งกาย

- 085 สไลด์สั้นๆ เผยกล้ามเนื้อ อกผู้ชาย

It Body Back สร้างหลังสวยทรง V-shape สมบูรณ์แบบ



● สเตอริ่ง

- 088 ยืดหลัง (Hanging Lat Dorsi Stretching)
- 089 ก้มตัว (Kneeling Forward Banding Trunk)

● โปรแกรมออกกำลังกาย

- 090 ถือดัมเบล ก้มและยืดลำตัว (Dumbbell Dead Lift)
- 091 ท่าประยุกต์ - เชือกดับเบิลเวฟ (Rope Double Wave)
- 092 ยืดเอว (Back Extension)
- 093 ยกดัมเบล (Dumbbell Row)

- 094 จับยางยืด หมุนร่างกาย (Band Track Rotation)
- 095 ท่าประยุกต์ - ถือเอกซ์โคโน บิดตัว (Xco Rotation)
- 096 ดึงข้อ (Pull-up)

● การแต่งกาย

- 097 สไลด์สั้นแบบ ๆ บดลยต่อยเส้นให้เต็มพิกัดด้วย V-shape สูดเพอร์เฟ็ค

It Body Shoulder สร้างไหล่สวย เสริมบุคลิกที่ดีและ สร้างความประทับใจแรกเห็น



● สเตอริ่ง

- 100 ยืดไหล่ด้านหลัง (Posterior Shoulder Stretching)
- 101 ยืดไหล่และแขน (Shoulder Forearm Stretching)

● โปรแกรมออกกำลังกาย

- 102 ยกดัมเบลขึ้นเหนือศีรษะ (Dumbbell Shoulder Press)
- 103 ท่าประยุกต์ - สลับแขนยกเคทเทิลเบลล์เหนือศีรษะ (Kettlebell Alternating Shoulder Press)
- 104 ยกดัมเบล ด้านหน้า (Dumbbell Front Raise)
- 105 ดึงยางยืด ยกแขนไปด้านบนและด้านหลัง (Band Upright Row & Rotation)
- 106 โน้มลำตัวช่วงบน ยกดัมเบลขึ้นด้านข้าง (Bent-Over Lateral Raise)
- 107 ท่าประยุกต์ - โน้มลำตัวช่วงบน ยกเอกซ์โคโนขึ้นด้านข้าง (XCO One Hand Bent-over Lateral Raise)
- 108 ดึงยางยืดด้านข้างทิสแขน (Band One-Arm Side Lateral Raise)

● การแต่งกาย

- 109 สไลด์สั้นแบบ ๆ เผยไหล่กว้าง

It Body Traps สร้างกล้ามเนื้ออกคอเชิงทรงและเท็กซี

● สเตรชิ่ง

- 112 ก้มหน้า ยืดเส้นยืดสายตรงคอ
(Forward Neck Flexion Stretching)
- 113 ยืดเส้นยืดสายคอไปด้านข้าง (Neck Side Stretching)

● โปรแกรมออกกำลังกาย

- 114 ถือดัมเบล ไหล่ตั้ง (Dumbbell Shrug)
- 115 ยืนยกดัมเบล (Dumbbell Uprightrow)
- 116 ท่าประยุกต์ ลูกนึ่งและยกเคดเทิลเบล
(Kettlebell Full Squat & Uprightrow)
- 118 นั่งตั้งยางยืด ไหล่ตั้ง (Band Seated Shrug)
- 119 พลิกแทนไปด้านหลัง ยกขึ้น (External Superman)
- 120 ท่าประยุกต์ - ถือเอกซ์โกล ขยับแขนขึ้นข้างบน
(XCO Superman)
- 122 ดันพื้น ไหล่ตั้ง (Shoulder Depression)

● การแต่งกาย

- 123 สไลด์กันแฉน ๆ เน้นกล้ามเนื้ออกคอ ให้ลาดสวยทรงพลัง

It Body Hip สร้างกันเยิกซี เอ้ายวบ

● สเตรชิ่ง

- 126 ยืดเส้นยืดสายกล้ามเนื้อ
(Standing Piriformis Stretching)
- 127 เหยียดขาหนึ่งข้าง ย่อตัวหนึ่ง
(Seated Leg & Hip Stretching)

● โปรแกรมออกกำลังกาย

- 128 ถือดัมเบลลูกนึ่ง (Dumbbell Squat)
- 129 ถือดัมเบล งอขา (Dumbbell Walking Lunge)
- 130 เหวี่ยงกอดเทิลเบลไปหน้าหลัง (Kettlebell Swing)

- 132 ท่าประยุกต์ สนับเชือกขึ้นลงทึลเล็ง (Rope Single Wave)
- 134 ทางดหนึ่งข้าง โน้ยงตัวทึลเล็ง (One-Leg Stiff Dead Lift)
- 135 กระโดดขึ้นบนเสกเก็บบ็อกซ์ ลูกนึ่ง
(Step-box Jumping Squat)
- 136 นอนหงาย ยกขึ้น (Supine Bridging)
- 137 ท่าประยุกต์ - นอนหงาย เหยียดขา ยกขึ้นตั้ง
(Supine Bridging)
- 138 นอนตะแคง แยกขา (Side Lying Hip Abduction)

● การแต่งกาย

- 139 สไลด์กันแฉน ๆ เน้น สะโพก เอ้ายวบชวนลิมหายใจ

It Body Quadriceps สร้างกล้ามเนื้อต้นขาตาดหน้า สร้างความบันเทิงของผู้งาย

● สเตรชิ่ง

- 142 สเตรชิ่งกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า
(Standing Single Leg Hamstring Stretching)
- 143 เหยียดต้นขา ด้านหน้า (Kneeling Quadriceps Stretching)

● โปรแกรมออกกำลังกาย

- 144 ย่อหนึ่ง ต้นเข่าชิด (Knee Closing Squat)
- 145 ท่าประยุกต์ - ลูกนึ่ง สนับเชือก
(Rope Knee Bend Double Wave)
- 146 ลูกนึ่งด้วยขาข้างเดียว (One-Leg Split Squat)
- 148 จับลูกบอลน้ำหนัก เหยียดขา
(Medicine Ball Leg Extension)
- 149 นอนคว่ำ เหยียดขา (Prone Knee Extension)
- 150 ยกขาขึ้นม้านึ่งออกกำลังกายที่ละข้าง (One-Leg Step Up)

● การแต่งกาย

- 151 สไลด์กันแฉน ๆ เน้นต้นขาทรงพลัง



PART 3

เลข. 0025
นพ. 31พ
2559

It Body Forearms สร้างแขนสุดเขี้ยว กำยำ

- **สเตร칭**
 - 154 ทำเช่นเป็นนกทูแคน (Lateral Pull)
 - 155 ประสานมือไว้ด้านหลัง ก้มตัว (Bent over Triceps & Hamstring Stretch)
- **โปรแกรมออกกำลังกาย**
 - 156 ยกเคตเทิลเบลล์ขึ้นด้านหน้า (Kettlebell Press-up)
 - 157 ทำประยุกต์ - นอนหงาย เขยิบขา ยกเคตเทิลเบลล์ (Kettlebell Floor Press-up)
 - 158 ยกดัมเบลล์ในแนวตั้ง (Hammer Curl)
 - 159 นอนหงาย ยกดัมเบลล์ขึ้นในวงกว้าง (Lying Dumbbell Triceps Extension)
 - 160 ทำประยุกต์ - ยกกางกืด (Band Standing Triceps Extension)
 - 162 กางดัมเบลล์ ยกหลังมือขึ้น (Dual Reverse-Grip Wrist Curl)
 - 163 ยกกล้ามเนื้อหน้าแขนท่อนบน (Concentration Curl)



It Body Biceps สร้างกล้ามเนื้อท่อนบน เสริมแข็งแรงแบบผู้ชาย

- **สเตร칭**
 - 166 แอ่นฝ่ามือ ยืดแขน (Forearm Stretching)
 - 167 ยืนมือไว้กับกำแพง ยืดกล้ามเนื้อท่อนบนแขนท่อนบน (Wall Biceps Stretching)
- **โปรแกรมออกกำลังกาย**
 - 168 ม้วนข้อยกดัมเบล (Dumbbell Curl)
 - 169 ทำประยุกต์ - จับเอกซ์โคเซย์ข้างตั้งลง (XCO Biceps Pumping)
 - 170 ม้วนยกดัมเบลทีละแขน (Alternating Dumbbell Curl)
 - 171 นั่ง ม้วนข้อยกดัมเบล (Seated Dumbbell Curl)
 - 172 ม้วนข้อยกกางกืดทีละข้าง (Band Alternation Biceps Curl)
- **การแต่งกาย**
 - 173 สไตล์ผู้ชายแมนๆ เน้นแขนท่อนบนลายและกล้ามเนื้อท่อนบน



Keep Your Body Stylish ร่างกายผู้ชาย - รักศาสตร์วิถี

โปรแกรมออกกำลังกายรายสัปดาห์ Weekly Exercise 4-1 Program

- 177 รุ่นแบบตัว 'T' - รูปร่างสลิม มีกล้ามเนื้อพองระยิบ
- 181 รุ่นแบบตัว 'B' - สอมแต่มีไขมันส่วนเกิน
- 187 รุ่นแบบตัว 'R' - ช่วงล่างท่อนบน พุงยื่น
- 191 รุ่นแบบตัว 'B' - รุ่นลูกทูล เจ้าเนื้อ ปลิ้นมาถึงหน้าอก
- 195 รุ่นแบบตัว 'S' - จัดเกินเกินพอดี มีเหงื่อเยอะ
- 203 รุ่นแบบตัว 'D' - ท้องโตเหมือนลูกโป่ง อุดมด้วยแคลอรีส่วนเกิน
- 207 รุ่นแบบตัว 'I' - เตี้ย โทสแคบ



ดูแลร่างกาย Keep Your Body

- 212 วิธีรับมือกับความอ้วนของหนุ่มๆ
- 215 หอยทำสังขยานี้ช่วยแก้ท้องอืด

เปลี่ยนสไตล์ Style Your Body

- 224 ทำหางและการเดินที่ทำให้ผู้ชายเซ่
- 234 Epilogue - ลูกผู้ชาย... ขอเพียงตั้งใจจริง ไม่ว่าจะทำอะไรก็สำเร็จ!
- 238 ซ็อกกล้ามเนื้อ