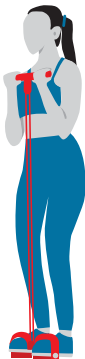
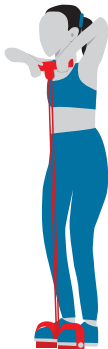




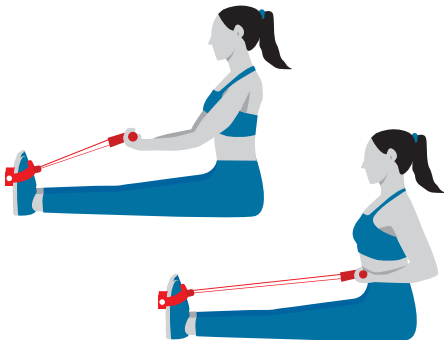
วิธีการออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน
(Waist Reducer)



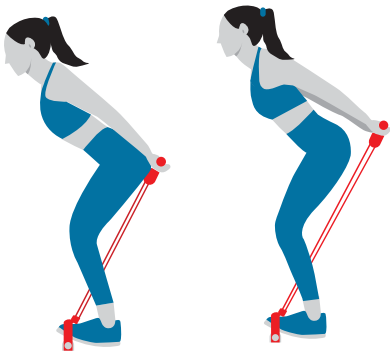
- สวมเท้าให้กระชับกับที่เหยียบแล้วนำมือจับที่จับให้แน่นโดยหงายมือขึ้น
- ดึงขึ้นในลักษณะพับแขนเข้าหาตัวในระดับหน้าอก
- ค่อยๆ ลดมือกลับมาอยู่ท่าเริ่มต้นและทำซ้ำ



- สวมเท้าให้กระชับกับที่เหยียบแล้วนำมือจับที่จับให้แน่นโดยคว้ามือ
- ดึงขึ้นในระดับหน้าอก จนกระทั่งข้อศอกอยู่ในระดับหัวไหล่
- ค่อยๆ ลดมือกลับมาอยู่ท่าเริ่มต้นและทำซ้ำ



- นั่งเหยียดขาตรง สวมเท้าเข้ากับที่เหยียบให้กระชับและจับที่จับให้อยู่ในลักษณะมือหงายขึ้น
- ดึงเข้าหาตัวโดยให้ข้อมือเข้าหากับลำตัวไม่มากนักน้อย
- ค่อยๆ ลดมือกลับมาอยู่ที่เริ่มต้นและทำซ้ำ



- สวมเท้าให้กระชับกับที่เหยียบแล้วนำที่จับไว้ด้านหลังและงอตัวลงเล็กน้อย
- ดึงขึ้นไปด้านหลังโดยให้แขนมีลักษณะที่ตึงเพียงเล็กน้อย
- ค่อยๆ ลดมือกลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้นและทำซ้ำ



SAFSPORT

Built your own gym anywhere...anytime