



แอบดูคลาส ในฟิตเนส

**สรีตรองเท้าส้นสูง แล้วควารองเท้า
กีฬาเบาใส่ เพื่อออกสำรวจคลาส
ฟิตเนสที่ฮิตสุดๆ ในขณะนี้**

มันกับเพื่อนไปไม่ทันไร ว่าอยากออกกำลังกาย
รูปแบบใหม่ๆ บ้าง พลันก็ได้รับเชิญให้ไปลอง
สัมผัสคลาสเหล่านี้จากหลายๆ แห่ง ที่ขึ้นชื่อว่า
เด็ดสุดสำหรับเทรนด์ออกกำลังกายบ้านเราตอน
นี้ เราไม่ลังเลเลย คว่าจะไปสนุกขำๆ แต่
เอาเข้าจริง นับเป็นการออกกำลังกายที่เหนื่อย
และได้เพื่อเอากาย และต่อจากนี้ คุณจะารู้
สึกที่ว่ากล้ามเนื้อกระชับเป็นยิ่งโง

• **Gyrotonic®**
The Pilatestudio, เพลินจิต
Ins.0-2650-7797

ใจโรโทนิคเป็นส่วนผสมของยิมนาสติก
ท่าออกกำลังกายหน้า บัลเลตและโยคะ บรรดา
นักกีฬาชอบเล่นเครื่องนี้กันมาก เพราะมันช่วย
เพิ่มความแข็งแรงให้ร่างกาย ในขณะที่เดียวกัน
ก็ได้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเต็มที่

เริ่มเล่นช้าๆ ก่อน กับแป้นกลมๆ สองข้าง
ซึ่งหมุนได้ ให้เราได้บิดซ้ายบิดขวา ระหว่างนี้
ต้องหายใจเข้า-ออกเป็นจังหวะไปด้วย จากนั้น
เปลี่ยนมายืดเหยียดตัวบนเจ้าเครื่องเดียวกันนี้

ละ ด้วยการดึงเชือกที่ผูกโยงกับแผ่นเหล็ก
ได้ออกแรงเหมือนการยกเวตเลย และท่าที่ทำ
ร่างกายอ่อนหนักก็ได้เคลื่อนไหวเหมือนกำลัง
ว่ายน้ำ ซึ่งรู้สึกว่ามีแผ่นหลังได้ออกกำลังจริงๆ
แต่ถ้าจะให้หลังตรง ดูบุคลิกดีขึ้นนั้น ครูแนะนำ
ให้เข้ามาเล่น 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และครั้งละหนึ่ง
ชม.จึงจะได้ผล

ขอบอก : ถ้าชอบการออกกำลังกายที่
เชิงช้า ก็น่าจะโปรดปรานเครื่องนี้ และยัง
ถ้าชอบออกกำลังกายแบบเป็นส่วนตัว มีเพียง
คุณกับครูสักที อย่ารีรออีกต่อไปเลย