

เรื่อง สาวยุคใหม่ที่ต้องการรูปร่างสวยด้วย = Weight Training



รายละเอียด

วีซีดีและซีดีออกดีโอมาพร้อมหนังสือเรื่อง รูปร่างสวยด้วย = Weight Training เลขเรียกหนังสือ 613.71 บ253ร Weight Training คือการออกกำลังกายที่ใช้อุปกรณ์ในการเล่นควบคู่ไปด้วย อย่างเช่น ดัมเบล บาร์เบล ลูกเหล็ก หรือแม้กระทั่งน้ำหนักตัวของเราเอง เหมาะสมสำหรับสาวยุคใหม่ที่ต้องการรูปร่างสวย แขนเรียว หุ่นเพรียว หน้าอกกระชับสัดส่วนไปพร้อมๆกับการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ประกอบด้วย กล้ามเนื้อหน้าอก หลัง ต้นขา ต้นแขนด้านหน้า ต้นแขนด้านหลัง หัวไหล่ และหน้าท้องโดยใช้เบลล์ และเครื่องยกน้ำหนัก ในการบริหารร่างกายที่สวยงาม ซึ่งสามารถปฏิบัติเองได้ง่ายๆ ทั้งที่บ้านและที่ฟิตเนส



คำสำคัญ : การออกกำลังกาย - เครื่องมือและอุปกรณ์, การออกกำลังกาย, การยกน้ำหนัก, Weight Training

ที่มา : โสตทัศนวัสดุ สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : งานโสตทัศนวัสดุ

วันที่ : 2019-12-25

https://arit.kpru.ac.th/ap/media/?nu=pages&page_id=1456&code_db=61015

Multimedia Database