



สร้างหุ่น
ที่ติดได้ใน **3** วันต่อ
สัปดาห์

โปรแกรมสำหรับผู้มีเวลาน้อย

TOTAL BODY CIRCUIT TRAINING

โค้ช เสรีช
ประเสริฐ คงเพิ่มพูล

สารบัญ

➔	ตารางโปรแกรมออกกำลังกายต่อสัปดาห์	1
➔	อะไรคือการออกกำลังกายแบบ TOTAL BODY ?	2
➔	กล้ามเนื้อมีความสำคัญอย่างไร ?	2
➔	ดัมเบล Dumbbell ?	3
➔	การออกกำลังกายแบบ Circuit Training คืออะไร ?	4
➔	โปรแกรมออกกำลังกายใน 1 วัน/สัปดาห์	5
➔	โปรแกรมออกกำลังกายใน 2 วัน/สัปดาห์	
	ออกกำลังกายแบบ UPPER	7
	ออกกำลังกายแบบ LOWER	11
➔	โปรแกรมออกกำลังกายแบบ Circuit Training	13
➔	ความแตกต่างระหว่าง Circuit Training กับ Total Body	15
➔	ตารางแสดงผลการเผาผลาญขณะออกกำลังกาย	16
➔	แนะนำท่าเล่นกล้ามเนื้อ	17
➔	Merrira	20
➔	Powerreform	21



อ่านก่อน



หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้มีร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพที่ดี หุ่นที่ดี การออกกำลังกายตามโปรแกรม อาจเห็นผลที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลและหลายปัจจัย เช่น อาหาร อายุ มวลร่างกาย หรือสุขภาพที่เป็นปัจจัยทำให้การออกกำลังกายตามโปรแกรมไม่ตรงตามข้อมูล และเสี่ยงต่อการออกกำลังกาย ปรึกษาปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนการเล่น ทั้งนี้ เราไม่สามารถรับผิดชอบอาการบาดเจ็บที่เกิดจากการออกกำลังกายด้วยตนเองได้ หากคุณเกิดอาการบาดเจ็บระหว่างเล่น ให้หยุดเล่นและปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ " ก่อนการเล่นครั้งต่อไป "

ตารางการออกกำลังกาย

Total Body

1 วัน ต่อสัปดาห์

DAY 1 จันทร์ REST	DAY 2 อังคาร REST	DAY 3 พุธ REST	DAY 4 พฤหัสบดี REST	DAY 5 ศุกร์ REST	DAY 6 เสาร์ REST	DAY 7 อาทิตย์ WORK OUT
-------------------------	-------------------------	----------------------	---------------------------	------------------------	------------------------	------------------------------

ทำทั้งหมด 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
แล้วมาดูการเปลี่ยนแปลง

2 วัน ต่อสัปดาห์

DAY 1 จันทร์ REST	DAY 2 อังคาร REST	DAY 3 พุธ UPPER WORK OUT	DAY 4 พฤหัสบดี REST	DAY 5 ศุกร์ REST	DAY 6 เสาร์ REST	DAY 7 อาทิตย์ LOWER WORK OUT
-------------------------	-------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------	------------------------	---------------------------------------

ทำทั้งหมด 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง
แล้วมาดูการเปลี่ยนแปลง

Circuit Training

Circuit Training

DAY 1 จันทร์ WORK OUT	DAY 2 อังคาร REST	DAY 3 พุธ WORK OUT	DAY 4 พฤหัสบดี REST	DAY 5 ศุกร์ REST	DAY 6 เสาร์ WORK OUT	DAY 7 อาทิตย์ REST
-----------------------------	-------------------------	--------------------------	---------------------------	------------------------	----------------------------	--------------------------

ทำทั้งหมด 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง
แล้วมาดูการเปลี่ยนแปลง

TOTAL BODY

เป็นการออกกำลังกาย **พร้อมกันทุกส่วน** ของร่างกาย โดยใช้เวลาไม่มาก เหมาะสำหรับคนที่มีเวลาน้อย ใช้เวลาเพียง 30 นาทีต่อวันสามารถออกกำลังกายได้ 1-3 วันต่อสัปดาห์ และอยากสร้างกายแข็งแรง มีสุขภาพที่ดี หุ่นดี มีกล้ามเนื้อที่สวยงาม

ความสำคัญของกล้ามเนื้อ

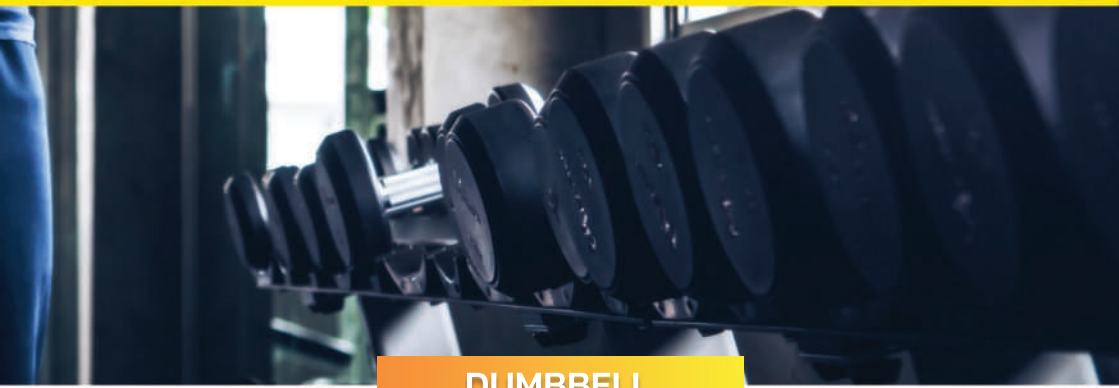
การจะมีสุขภาพที่ดี หุ่นที่ดี และกล้ามเนื้อที่ดี นอกจากจะต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ จะต้องมีการออกกำลังกายไปด้วย เพราะมันจะ สร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายและสร้างกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อระบบต่างๆในร่างกาย มันจะทำให้ร่างกายเราแข็งแรง และมีภูมิคุ้มกันที่ดีสุขภาพที่ดีได้



ข้อดีของการออกกำลังกาย

- ✓ กระดูกแข็งแรง
- ✓ ข้อต่อแข็งแรง
- ✓ การหมุนเวียนเลือดดีขึ้น
- ✓ ลดการกระดูกหัก
- ✓ การย่อยอาหาร





DUMBBELL

ดัมเบล (Dumbbell) คือ ลูกตุ้มหนักที่จะช่วยให้เราสร้างแรงต้านทานให้กับร่างกายจนเกิดมัดกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะการสร้างกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนอย่าง UPPER และ LOWER ดังนั้น ดัมเบลจึงถือเป็นอุปกรณ์ออกกำลังกายที่สำคัญ ในการที่จะช่วยทำให้การสร้างกล้ามเนื้อของเราเกิดการปรับตัวและแข็งแรงได้ดีขึ้น พร้อมกับได้กล้ามเนื้อที่สวยงาม

LOWER

เป็นการออกกำลังกายเฉพาะส่วนล่าง ได้แก่ สะโพก เอว ขา และต้นขา



UPPER

เป็นการออกกำลังกายเฉพาะส่วนบน ได้แก่ หน้าอก หัวไหล่ แผ่นหลัง และ แขน



CIRCUIT TRAINING

เป็นการออกกำลังกายโดยหมุนเวียนเปลี่ยนท่าบริหารร่างกายไปเรื่อยๆ **โดยไม่หยุดพัก หรือพักด้วยการบริหารร่างกายเบาๆ** เช่น เล่นเวทบริหารกล้ามเนื้อหน้าอก 1 ท่า ต่อกับเล่นเวทบริหารกล้ามเนื้อส่วนหลัง 1 ท่า โดยไม่หยุดพัก ระหว่างเซ็ท เพราะการออกกำลังกายแบบครบวงจร **ช่วยให้เราออกกำลังกายได้หลายสัดส่วนในคราวเดียว**

ออกกำลังกาย 8-10 ท่า ติดต่อกันโดยไม่พักหรือพักให้น้อยจนครบวงจร ก็เท่ากับ 1 เซอร์คิต

ข้อดี

- ✓ เพิ่มความฟิตร่างกาย
- ✓ ลดไขมันได้ดี
- ✓ เพิ่มความแข็งแรงของหัวใจ
- ✓ ใช้เวลาน้อย และได้ประสิทธิภาพ

ข้อควรระวัง

- ⚠ เสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้มากกว่าออกกำลังกายปกติ
- ⚠ วอร์มอัพก่อนการเล่น

โปรแกรม 1 วันต่อสัปดาห์ **TOTAL** BODY



พบกับโปรแกรมการออกกำลังกายพร้อมกันทุกส่วนของร่างกาย โดยจะมีการเล่น **หน้าอก หลัง แขน หน้าท้อง ขา** ทำทั้งหมด 6 ท่า ประมาณ 1 ชั่วโมง

1

Dumbbell Bench Press

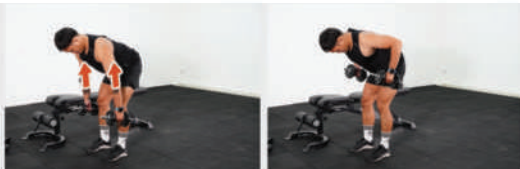
ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พักร 1 นาที



2

Dumbbell Row

ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พักร 1 นาที



3

Dumbbell Thruster

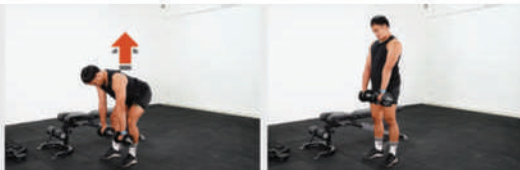
ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พักร 1 นาที



4

Dumbbell Deadlift

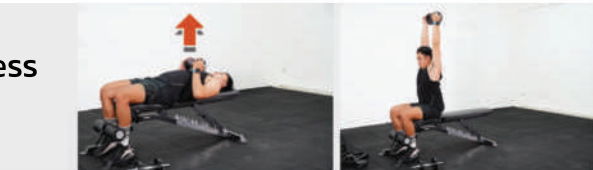
ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พักร 1 นาที



5

Dumbbell Overhead Press

ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พักร 1 นาที



6

Dumbbell Russian Twist

ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ตพักร 1 นาที



โปรแกรม 2 วันต่อสัปดาห์ **UPPER** BODY



พบกับโปรแกรมการออกกำลังกายเฉพาะ **ส่วนบน** ของร่างกาย ทำทั้งหมด **12** ท่า ประมาณ 1 ชั่วโมง

โปรแกรม 2 วัน/สัปดาห์
UPPER

ไม่เกิน 1 ชม. 
ต่อวัน

1

Dumbbell Bench press

ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พักร 1 นาที



2

Dumbbell Incline Bench Press

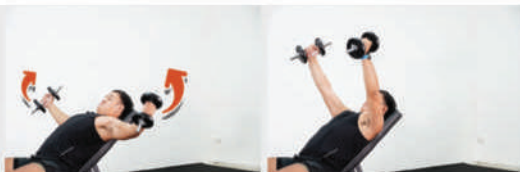
ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พักร 1 นาที



3

Dumbbell Incline Flys

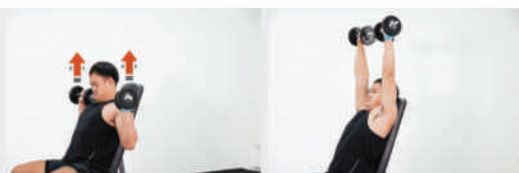
ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พักร 1 นาที



4

Dumbbell Shoulder Press

ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พักร 1 นาที



5

Dumbbell Incline Curls

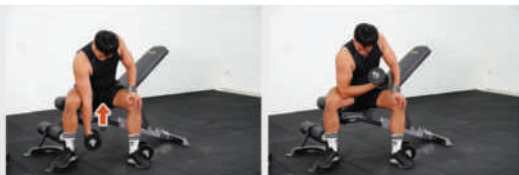
ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พักร 1 นาที



6

Dumbbell Concentration Curls

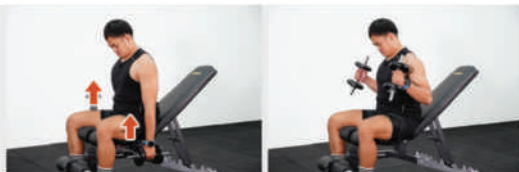
ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พักร 1 นาที



7

Dumbbell Hammer Curls

ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พักร 1 นาที



8

Dumbbell Lateral Raises

ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พักร 1 นาที



9

Dumbbell Kick Back

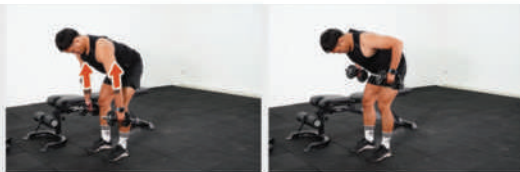
ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พักร 1 นาที



10

Dumbbell Row

ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พักร 1 นาที





อยากหุ่นดี หุ่นฟิต แต่เวลาน้อย
ออกกำลังกายตาม โค้ชเสิร์ช

11

Dumbbell One Arm Row

ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พักร 1 นาที



12

Dumbbell Front Raises

ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พักร 1 นาที



13

Dumbbell Upright Row

ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พักร 1 นาที



14

Dumbbell Culrs

ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พักร 1 นาที



โปรแกรม 2 วันต่อสัปดาห์ **LOWER** BODY



พบกับโปรแกรมการออกกำลังกายเฉพาะ **ส่วนล่าง** ของร่างกาย ทำทั้งหมด **6** ท่า ประมาณ 1 ชั่วโมง

โปรแกรม 2 วัน/สัปดาห์
LOWER

ไม่เกิน 1 ชม. 
ต่อวัน

1

Dumbbell Squat

ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พักร 1 นาที



2

Dumbbell Deadlift

ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พักร 1 นาที



3

Dumbbell Calf Raises

ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พักร 1 นาที



4

Dumbbell Split Squat

ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พักร 1 นาที



5

Dumbbell Forward Lunge

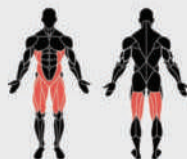
ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พักร 1 นาที



6

Dumbbell Lunge Twist

ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พักร 1 นาที

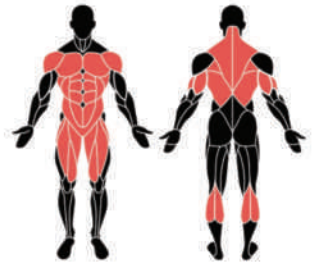


โปรแกรม **CIRCUIT** TRAINING



พบกับโปรแกรมการออกกำลังกายแบบ **ต่อเนื่อง** โดย**ไม่หยุดพักระหว่างเซต** ทำทั้งหมด **5** ท่า แล้วทำวนไปเรื่อยๆ 30 นาที

CIRCUIT TRAINING



1. Dumbbell Bench press

10-15 ครั้ง



5. Dumbbell Russian Twist

10-15 ครั้ง



2. Dumbbell Row

10-15 ครั้ง



1 CIRCUIT

4. Dumbbell Deadlift

10-15 ครั้ง



3. Dumbbell Thruster

10-15 ครั้ง



ความแตกต่างระหว่าง **Circuit** และ **Total Body**



Total Body

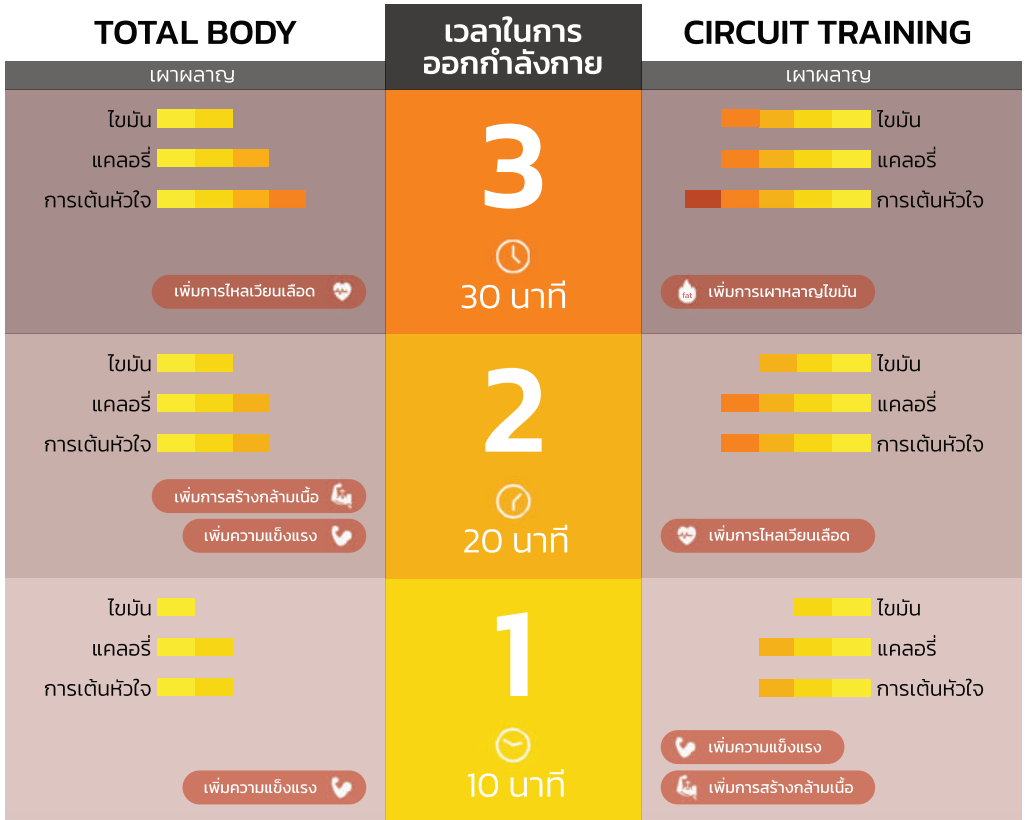
เป็นการออกกำลังกายทุก
สัดส่วน UPPER และ LOWER
โดย**ทำเป็นเซ็ทและหยุดพัก:**
หว่างเซ็ท เช่น เล่นท่ากล้ามเนื้อ
อก 15 ครั้ง ทำทั้งหมด 4 เซ็ท
พักระหว่างเซ็ท 1 นาที

Circuit

เป็นการออกกำลังกายทุก
สัดส่วน แต่จะแตกต่างตรงที่
เป็นการออกกำลังกายแบบเป็น
วงจร ทำวนไปเรื่อยๆ และสามารถ
สลับท่าเล่นได้ตามใจชอบโดย**ไม่**
หยุดพักหรือพักให้น้อย แล้วทำ
ต่อเรื่อยๆ เช่น เล่นท่ากล้ามเนื้อ
ขา 15 ครั้ง ต่อด้วยท่ากล้ามเนื้อ
อก 15 ครั้ง โดยไม่พัก



ตารางวัดระดับการเผาผลาญ การออกกำลังกาย



ข้อมูลในตารางดังกล่าว อาจเป็นเพียงข้อมูลที่ไม่แน่นอน ขึ้นอยู่กับ อายุ เพศ หรือปัจจัยอื่นที่มีผลต่อการออกกำลังกาย

[*http://library.christian.ac.th/CUT/journal/document/3_thindsanuwat_16-1-2553.pdf](http://library.christian.ac.th/CUT/journal/document/3_thindsanuwat_16-1-2553.pdf)

[*https://www.livestrong.com/article/335817-circuit-training-vs-strength-training/](https://www.livestrong.com/article/335817-circuit-training-vs-strength-training/)

วัดระดับการเผาผลาญพลังงานในร่างกายของ
การออกกำลังกายแบบ Total body และ
Circuit training ว่าดึงพลังงาน ไขมัน, ไขมัน
, อัตราการเต้นหัวใจ โดยแสดงผลเป็นตาราง
3 ระดับ 10 นาที, 20 นาที, 30 นาที



แนะนำท่าเล่น
เพื่อสร้าง

กล้ามเนื้อ

โค้ช เสรีชัย

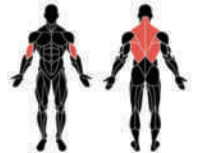


เครื่องเล่น INNOVA-GX-500-POWERREFORM



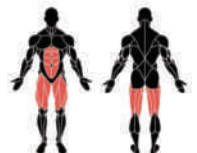
Lat Pulldown

ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พัค 1 นาที



Leg Press

ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พัค 1 นาที

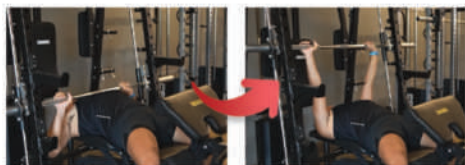
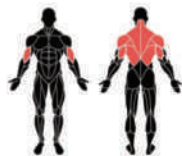


เครื่องเล่น GOLIATH-VX-500-POWERREFORM



Rope Triceps Push

ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พักร 1 นาที



Flat Press

ทำ 10-15 ครั้ง
4 เซ็ต พักร 1 นาที



สนับสนุนโดย

MERRIRA

YOUR HOME , YOUR GYM

ช่องทางการติดตาม



Website : www.merrira.com



Facebook : Merrira Thailand



Line : @merrira



Tel : 064-1925266



<https://lin.ee/GLb4pDK>

หน้าที่ 20

สนับสนุนโดย

POWER REFORM

INNOVATIVE FITNESS EQUIPMENT

ช่องทางการติดตาม


 Website : www.powerreform.com

 Facebook : Power Reform

 Line : @powerreform

 Tel : 083-9144147





พบกับโปรแกรมออกกำลังกาย 3 วัน ต่อสัปดาห์

TOTAL BODY CIRCUIT TRAINING