

Golfer Companion. 10th Years.

HotGolf

Greg Chalmers - Pro V1x
Brooks Hendrickson - Pro V1
Bergstralh Jakes - Pro V1x

ANOTHER WINNING SCRIPT.

Tiltsist

HOME NEWS EQUIPMENT COURSE & TRAVEL INSTRUCTION LIFE STYLE KIDS MAGAZINE GOLF ON TV

GOLF COURSES THAI ON FACEBOOK ABOUT US CONTACT US

HEALTH



Cardio Dance เทรนด์ล่าสุดของการออกกำลังกายที่มาแรง

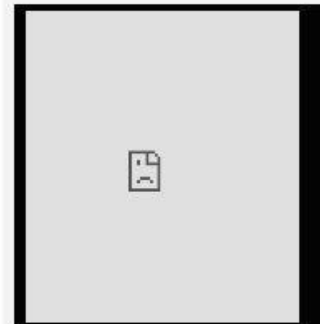


เทรนด์ล่าสุดของการออกกำลังกายที่ไม่ว่าจะเหล่าดาราดัง เช่น เลนา ดิกกาโน่ ลีโอนอร์ มาร์ติเนซ ส่วนที่นำไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ และการออกกำลังกาย และหนึ่งในการออกกำลังกายที่วากันสนุกและเป็นการเล่นโยคะใหม่ที่ได้ดีอีกประเภทหนึ่ง นั่นคือการเต้นที่เรียกว่า "คาร์ดิโอ" (Cardio Dance)

การเต้นออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ มีลักษณะคล้ายการออกกำลังกายแบบแอโรบิก แต่ไม่เน้นการใช้พลังจากกล้ามเนื้อในระดับที่รุนแรง แต่มุ่งเน้นไปที่การขยับเขยื้อนร่างกายซึ่งมีผลต่อการทำงานของหัวใจที่เพิ่มขึ้น 60-85 % ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจและปอดแข็งแรงขึ้น ปรับปรุงประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อในการดึงไขมันมาใช้ในการออกกำลังกาย เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีอาการลดน้ำหนักหรือดูแลรูปร่าง

และทีมงาน HealthExpoThailand 2016 งานแสดงเพื่อสุขภาพและความงามทุกช่วงวัย ขอเชิญชวนทุกท่านมาร่วมชมและเชียร์ การแข่งขันคาร์ดิโอแดนซ์แนวสโตน ครั้งแรกในประเทศไทย ซึ่งจะจัดขึ้นในงาน HealthExpoThailand 2016 สำหรับท่านที่สนใจเข้าร่วมการแข่งขัน

ติดตามรายละเอียดได้ที่ www.HealthExpoThailand.com, www.facebook.com/HealthExpoThailand/



>> PREVIOUS ISSUES HotGolf

Vol. 282 ฉบับพิเศษ
ครบรอบ 12 ปี
โดยสาร HotGolf
วางแผนแล้ว ฉบับที่
282 เล่มพิเศษฉลอง
ครบรอบ 12 ปีโดยสาร
HotGolf ทำอันกันได้
แล้วตามแต่งหนังสือ
ขึ้นมา หรือสมัครเป็น
สมาชิกหนังสือ โทร
02-717-2477 ต่อ 169,
171

Read More →

MAY 20-22, 2016
ROSE GARDEN HOTEL
YANGON
MYANMAR

MYANMAR

SPORTS & LEISURE EXPO 2016

Designer Hub