

6 เทรนด์ออกกำลังกายยุคใหม่ 2026 อัปเดตความฟิตแบบสนุก-ไม่จำเจ!



ปีใหม่กับการเคลื่อนไหวแบบใหม่! ด้วย 6 สไตล์ออกกำลังกายที่ทั้งสนุกและได้ผล

เพื่อการยกเวทแบบเดิม ๆ หรือวิ่งบนลู่วิ่งซ้ำซากแล้วใช่ไหม? ปีใหม่นี้ถึงเวลาแล้วที่คุณผู้ชายจะต้องเพิ่มความตื่นตัวให้กับการเคลื่อนไหวร่างกาย การลงสไตล์การออกกำลังกายใหม่ ๆ ไม่เพียงแต่ช่วยให้คุณสนุกและไม่เบื่อหน่าย แต่ยังช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อในรูปแบบที่ไม่เคยใช้มาก่อน วันนี้จึงขอแนะนำ 6 สไตล์สุดคูลที่หนุ่ม ๆ ควรลอง เพื่อให้การฟิตหุ่นของคุณมีสีสันและได้ผลลัพธ์ที่แตกต่างกว่าเดิม

1. Functional Training

สไตล์นี้เน้นการฝึกที่เลียนแบบการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การยก การผลัก การดึง และการหมุน โดยใช้อุปกรณ์หลากหลาย เช่น Kettlebells, Sandbags หรือ Battle Ropes การฝึกแบบนี้ช่วยให้ร่างกายของคุณผู้ชายแข็งแรงในการใช้งานจริง เพิ่มความสมดุลและความคล่องตัว ไม่ใช่แค่กล้ามเนื้อที่ดูสวยงามเท่านั้น แต่ยังแข็งแรงจากภายใน ทำให้คุณใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. ปีนผาจำลอง

Bouldering หรือการปีนผาในระยะสั้นโดยไม่มีเชือก เป็นอีกสไตล์ที่กำลังมาแรงในหมู่หนุ่ม ๆ ทั่วโลก

เป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้ทั้งพลังกำลัง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดเล็ก (Grip Strength) และเป็นมากกว่าการออกกำลังกาย เพราะคือความท้าทายทางจิตใจที่ช่วยให้คุณได้ใช้สมาธิ และพัฒนาความแข็งแรงของร่างกายส่วนบนกับแกนกลางลำตัวได้อย่างยอดเยี่ยม

3. การเคลื่อนไหวแบบสัตว์

รูปแบบการฝึกที่รวมเอาการเคลื่อนไหวจากสัตว์ต่าง ๆ เช่น ท่าลิง ท่าปู หรือท่าแมงมุม เข้ากับการเคลื่อนไหวจากโยคะและการยืดเหยียด คุณผู้ชายจะได้ฝึกโดยใช้น้ำหนักตัวทั้งหมด เน้นการไหลลื่นของร่างกาย ความยืดหยุ่น ความคล่องตัว และความแข็งแรงของแกนกลางลำตัว ช่วยเพิ่มการรับรู้ของร่างกาย พร้อมทั้งทำให้การเคลื่อนไหวของคุณดูเป็นธรรมชาติและมีพลัง

4. มวยไทยหรือมวยสากล

สุดยอดการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ที่มาพร้อมกับการฝึกความแข็งแรงและคล่องตัว คือ การชกมวยที่เป็นวิธียอดเยี่ยมในการระบายความเครียด เพิ่มความทนทานของปอดและหัวใจ พัฒนาการประสานงานระหว่างมือและตา การออกหมัดและเตะอย่างต่อเนื่อง จะช่วยเผาผลาญแคลอรีจำนวนมาก ทำให้หนุ่ม ๆ ได้หุ่นที่ฟิตและยังได้ทักษะการ

ป้องกันตัวเพิ่มไปด้วย

5. วายน้ำหรือออกกำลังกายในน้ำ

หากคุณต้องการออกกำลังกายแบบถอนข้อต่อ การว่ายน้ำเป็นคำตอบที่ดีที่สุด แรงต้านของน้ำช่วยให้คุณสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย โดยไม่สร้างภาระหนักให้กับข้อต่อและกระดูกสันหลัง นอกจากนี้ Aqua Fitness หรือการออกกำลังกายอื่น ๆ ในน้ำ ก็ช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ เหมาะสำหรับผู้ชายที่มีปัญหาข้อต่อ หรือต้องการการฟื้นฟูแบบ Active Recovery

6. เข้าร่วมทีมกีฬาเพื่อความบันเทิง

การเข้าร่วมลีกกีฬาแบบสมัครเล่น เช่น บาสเกตบอล ฟุตบอล หรือวอลเลย์บอล เป็นวิธีที่สนุกและสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายได้อย่างดีเยี่ยม เพราะไม่เหมือนกับการออกกำลังกาย แต่เป็นกิจกรรมทางสังคมที่ให้คุณได้แข่งขันและสนุกไปกับเพื่อนร่วมทีม การมีตารางแข่งขันที่ชัดเจนทำให้ หนุ่ม ๆ ต้องรักษาความฟิตอยู่เสมอ และยังช่วยพัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีมด้วย

ประกาศ

บริษัท ฟิตมา ออร์.บี.ดี.เอส. อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด

วันที่ 12 มีนาคม 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท ฟิตมา ออร์.บี.ดี.เอส. อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด ทะเบียนเลขที่ 0306530000336

ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2569 ใน วันศุกร์ที่ 27 มีนาคม 2569 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานใหญ่ของบริษัทฯ เลขที่ 111 ซอยอริย์สัมพันธ์ 1 ถนนพหลโยธิน แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมครั้งที่กำหนดของบริษัทฯ

วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องเพิ่มเติมวัตถุประสงค์ของบริษัทฯ

วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ ถ้ามี.

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น ไปประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทน จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

แสงชัย อภิชาติธนพัฒน์
กรรมการ

คนเราเมื่อตายแล้ว บากเดียวก็เอาติดตัวไปไม่ได้
คนฉลาดเปลี่ยนทรัพย์นั้นให้เป็นบุญเป็นกุศล
ยอมนำติดตัวไปในภพหน้า ชาติหน้าได้
หลวงพ่ोजิน พุทโธติ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ช๕5๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

