

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 พร้อมทำให้การเคลื่อนไหวของคุณดูเป็นธรรมชาติและมีพลัง

4. มวยไทยหรือมวยสากล

สุดยอดการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ที่มาพร้อมกับการฝึกความแข็งแรงและคล่องตัว คือ การชกมวยที่เป็นวิธียอดเยี่ยมในการระบายความเครียด เพิ่มความทนทานของปอดและหัวใจ พัฒนาการประสานงานระหว่างมือและตา การออกหมัดและเตะอย่างต่อเนื่อง จะช่วยเผาผลาญแคลอรีจำนวนมาก ทำให้หนุ่ม ๆ ได้หุ่นที่ฟิตและยังได้ทักษะการ

ป้องกันตัวเพิ่มไปด้วย

5. วายน้ำหรือออกกำลังกายในน้ำ

หากคุณต้องการออกกำลังกายแบบถอนมือ ข้อต่อ 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

บริษัท อนาคต (ประเทศไทย) จำกัด

วันที่ 12 มิถุนายน 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 19 มิถุนายน 2569 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 159/17 อาคารเสริมมิตรทาวเวอร์ ห้อง 1117/2 ชั้น 11 ถนนสุขุมวิท 21 (อโศก) แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี
- วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาย กิโยม โฉมใจ)
กรรมการผู้มีอำนาจลงนาม

บริษัท เคพีเอ็ม เทคโนโลยี คอนสตรัคชั่น จำกัด

วันที่ 12 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2569
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2569 ใน
วันที่ 30 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2569 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 66 ซอยพหลโยธิน
69 แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน จังหวัดกรุงเทพมหานคร 10220 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตาม
ระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569
- วาระที่ 2 พิจารณาคำขอคืนเงิน ๗ วันเด็ก
- วาระที่ 3 พิจารณารายงานการชำระบัญชี
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดย
พร้อมเพียงกันด้วย จักขอบพระคุณอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ
(นายพนม แก้วเจริญ)
กรรมการผู้รั้งอำนาจลงนาม

คนเราเมื่อตายแล้ว บากเดียวก็เอาติดตัวไปไม่ได้
คนฉลาดเปลี่ยนทรัพย์นั้นให้เป็นบุญเป็นกุศล
ย่อมนำติดตัวไปในภพหน้า ชาติหน้าได้
หลวงพ่ोजิน พุทฺธโชติ



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

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 ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย 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 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 ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร