

Sunday Session Descriptions

20th October 2024, AFC 2024 (English & Thai)

07:30AM – 08:15AM

301-Aero Flow (WO) by Hirotaka Hashimoto

Join 2023 AFC Dance and Presenter Discovery Presenter runner-up Hiro for a contagious energetic bout of his original, custom program that combines aerobics and jazz elements conscious of flow, center of gravity, and armwork. We will dance from our fingertips to our feet and slowly expand our range of motion using muscles that we don't usually use. Experience cardiovascular dance-based fitness conditioning in a way that's new to most Westerners from an up-and-coming top rising star across Japan and other countries.

Hirotaka ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ในการแข่งขัน AFC 2023+ Dance competition และ รองชนะเลิศอันดับ 1 ในการแข่งขัน AFC 2023+ Presenter Discovery Award เขาได้ออกแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งผสมผสานองค์ประกอบของแอโรบิกและแจ๊สที่คำนึงถึงความลื่นไหล จุดศูนย์ถ่วง และการทำงานของแขน เราจะเต้นตั้งแต่ปลายนิ้วไปจนถึงเท้าและค่อยๆ ขยายขอบเขตการเคลื่อนไหวโดยใช้กล้ามเนื้อที่เราไม่ค่อยได้ใช้ สัมผัสประสบการณ์การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอแดนซ์ในรูปแบบที่แปลกใหม่สำหรับชาวตะวันตก จากดาวรุ่งที่กำลังมาแรงในประเทศญี่ปุ่นและมีชื่อเสียงในประเทศอื่นๆ

302- Your Soul + Your Movements + Your Breath (WO) by Yuttana Poncharoen Thai Language Session

Flowing with Hatha Vinyasa Yoga Asana techniques to connect your soul, your movements, and your breath. Find your own balancing of body and mind.

ปลดปล่อยร่างกายให้ไปตามเทคนิคหฐวินยาสะโยคะอาสนะเพื่อเชื่อมโยงจิตวิญญาณ การเคลื่อนไหว และลมหายใจของคุณ มาร่วมค้นหาความสมดุลของร่างกายและจิตใจของคุณร่วมกัน

303-Look....No Hands! (WO) by Ann-See Yeoh

A workshop ideal for instructors looking to enrich their classes with active agers: movement sequences that incorporate valuable techniques for getting up and down from the floor without hands. Drawing from Ann-See's regular classes, you will explore a hands-free fitness approach to combat age-related muscle decline of sarcopenia and dynapenia. You will leave this session with blocks of movement takeaways that focus on improving your drive through the muscles of our lower body to enhance balance and foster overall independence.

เวิร์กช็อปที่เหมาะสมสำหรับผู้สอนที่ต้องการเพิ่มคุณค่าให้กับคลาสออกกำลังกายที่มีผู้สูงอายุ : ลำดับการเคลื่อนไหวที่รวมเอาเทคนิคอันทรงคุณค่าในการขึ้นและลงจากพื้นโดยไม่ต้องใช้มือ จากคลาสของ Ann-See คุณจะพบกับแนวทางการออกกำลังกายแบบแฮนด์ฟรีเพื่อปรับตัวไปพร้อมกับการลดลงของมวลกล้ามเนื้อและอาการกล้ามเนื้อฝืดปกติดจากอายุที่เพิ่มขึ้น หลังจากจบคลาสนี้แล้วคุณจะได้เรียนรู้การเคลื่อนไหวที่เน้นไปที่การปรับปรุงการขับเคลื่อนผ่านกล้ามเนื้อของร่างกายส่วนล่าง เพื่อเพิ่มความสมดุลและส่งเสริมความเคลื่อนไหวโดยรวมของร่างกาย

304-A Wall Does It All (WO) by Stacey Lei Krauss

Learn to enhance alignment, deep-level flexibility and muscular endurance using a wall. Experience how, through tactile and kinaesthetic feedback, a wall can activate the relaxation response of the nervous system by providing a sense of confidence and security. This format is useful when in-home training or in live-streaming sessions, as clients will learn to depend on the walls of their own home to provide physical and emotional security in a new way.

เรียนรู้ในการยกระดับการจัดวางแนวของร่างกาย ความยืดหยุ่นในระดับลึก และความทนทานของกล้ามเนื้อโดยใช้ผนัง ผนังสามารถกระตุ้นการตอบสนองการผ่อนคลายของระบบประสาทโดยทำให้รู้สึกถึงความมั่นคงและมั่นคง สัมผัสประสบการณ์ผ่านการรับรู้ทางการสัมผัสและการตอบสนองทางการเคลื่อนไหวของร่างกาย การฝึกในรูปแบบนี้มีประโยชน์ในการฝึกที่บ้านหรือการฝึกแบบ live-streaming session โดยลูกค้าจะได้เรียนรู้ที่จะพึ่งพาประโยชน์จากผนังบ้านของตนเองเพื่อสร้างความมั่นคงทางร่างกายและอารมณ์ในรูปแบบใหม่

305-TRX SWEAT (WO) by Aaron Laurence

Sponsored by TRX

Kick off your Summit experience with a TRX SWEAT session. These circuit-style workouts will surely get your heart pumping so you can meet your next cardio session even stronger than the last. Get ready to sweat!

เริ่มต้นสุดยอดประสบการณ์ของคุณกับเซสชัน TRX SWEAT การออกกำลังกายสไตล์เซอร์กิตเหล่านี้จะทำให้คุณใจเต้นแรงอย่างแน่นอน เพื่อให้คุณสามารถรับมือกับเซสชันคาร์ดิโอครั้งต่อไปได้อย่างแข็งแกร่งมากขึ้นกว่าเดิม เตรียมตัวเสียเหงื่อได้เลย!

306-HIIT (WO) by Chutiwat PookprachuaP

Sponsored by Virgin Active

08:30AM – 10:00AM

307-Performance Training for Everyday Life (WS) by Dusadee Bualert

Thai Language Session

This workshop is aimed to pique curiosity in every trainer through 3 important questions: 1. Is performance training really for athletes only? 2. What kind of everyday situation would require performance training to mitigate unnecessary injuries? 3. What kind of performance training program can we incorporate into a gym training program to make it fun, easy to digest, and important enough that clients must pay attention? This session will answer all these questions in a very strategic manner that makes sense. Experience it for yourselves!

เวิร์คช็อปนี้มีเป้าหมายในการดึงดูดความอยากรู้ในตัวเทรนเนอร์ทุกคนผ่าน 3 คำถามสำคัญ ได้แก่ 1. การฝึกสมรรถภาพจำเป็นนักกีฬาเท่านั้นจริงหรือ? 2. สถานการณ์ในชีวิตประจำวันแบบไหนที่จำเป็นต้องมีการฝึกสมรรถภาพเพื่อลดการบาดเจ็บที่ไม่จำเป็นบ้าง 3. โปรแกรมการฝึกสมรรถภาพแบบใดที่เราสามารถรวมเข้ากับโปรแกรมการฝึกในยิมได้เพื่อให้สนุก เข้าใจง่าย และสำคัญมากพอที่ลูกค้าจะให้ความสนใจ? เซสชันนี้จะตอบคำถามเหล่านี้ทั้งหมดด้วยวิธีการเชิงกลยุทธ์ที่สมเหตุสมผล มาสัมผัสประสบการณ์ด้วยตัวคุณเอง!

308-Developing Power with Medicine Balls (WS) by Adam Jongsma

A medicine ball (MB) can be a powerful tool for metabolic conditioning, strength development, and power production. We will explore the application of the medicine ball for power production with clients. You will learn to link the various types of MB throws to the desired outcome, troubleshoot errors, and progress variations. You will leave with a better understanding of the power of the MB for your clients.

เมดิซีนบอล (MB) สามารถเป็นเครื่องมืออันทรงพลังในการฝึกเมตาบอลิซึม การพัฒนาความแข็งแรง และการสร้างพลังกำลัง เราจะเสาะหาการประยุกต์ใช้เมดิซีนบอลเพื่อการสร้างพลังกำลังกับลูกค้า คุณจะได้รับการเชื่อมโยงความหลากหลายของการโยนเมดิซีนบอลประเภทต่างๆ ให้เข้ากับผลลัพธ์ที่ต้องการ เรียนรู้วิธีแก้ไขข้อผิดพลาดและพัฒนาความก้าวหน้า คุณจะออกไปพร้อมกับความเข้าใจที่ดีขึ้นเกี่ยวกับพลังของเมดิซีนบอลเพื่อลูกค้าของคุณ

309-7 Game Changing Core Training Exercises (WS) by Nick Tumminello

Even if you do compound lifts and common core stability exercises, you're still missing something in your quest for the ultimate athletic core. You'll get to try seven top core training techniques to get more out of your abdominal and oblique exercises, learn some moves that will become staples in your workouts, and discover the abdominal exercises you're probably doing wrong

แม้ว่าคุณจะยกน้ำหนักในท่าคอมพาวด์และฝึกความมั่นคงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวแบบทั่วไปก็ตาม แต่คุณยังคงขาดบางสิ่งบางอย่างในการแสวงหาแกนกลางลำตัวที่แข็งแรงที่สุด คุณจะลองใช้เทคนิคการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวยอดนิยมทั้ง 7 แบบเพื่อใช้ประโยชน์จากการออกกำลังกายกล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัวมากขึ้น เรียนรู้การเคลื่อนไหวบางอย่างที่จะกลายมาเป็นหัวใจสำคัญในการออกกำลังกายของคุณ และค้นพบการออกกำลังกายหน้าท้องที่คุณอาจจะยังทำผิด

310-Chair Dance Choreography (WS) by Tony Stone

This is a chair choreographed dance class set for large scale events which is normally only done in dance studio locations. AFC is allowing me to bring this special kind of dance class workout to you all. I'll bring the choreography and music, AFC will supply the chairs and you bring the heat. DON'T MISS IT!!

นี่คือชั้นเรียนเต้นรำที่ออกแบบท่าเต้นโดยใช้เก้าอี้ซึ่งโดยปกติจะเห็นใน event ขนาดใหญ่และจัดขึ้นในสตูดิโอเต้นรำเท่านั้น แต่ปีนี้ AFC ได้เชิญให้ฉันนำเอา Chair Dance มาทำเป็นคลาสออกกำลังกายสุดพิเศษ เพื่อมาสอนให้กับผู้เข้าร่วมงานทุกคน โดยฉันจะนำท่าเต้นและดนตรีมา และ AFC จะจัดหาเก้าอี้ไว้ให้ ส่วนคุณ ก็แค่เลือก session 310 นี้ เตรียมตัวให้พร้อม มาสร้างประสบการณ์สุดพิเศษนี้ด้วยกัน ห้ามพลาด!!

310-Chair Dance Choreography (WS) by Tony Stone

This is a chair choreographed dance class set for large scale events which is normally only done in dance studio locations. AFC is allowing me to bring this special kind of dance class workout to you all. I'll bring the choreography and music, AFC will supply the chairs and you bring the heat. DON'T MISS IT!!

นี่คือชั้นเรียนเต้นรำที่ออกแบบท่าเต้นโดยใช้เก้าอี้ซึ่งโดยปกติจะเห็นใน event ขนาดใหญ่และจัดขึ้นในสตูดิโอเต้นรำเท่านั้น แต่ปีนี้ AFC ได้เชิญให้ฉันนำเอา Chair Dance มาทำเป็นคลาสออกกำลังกายสุดพิเศษ เพื่อมาสอนให้กับผู้เข้าร่วมงานทุกคน โดยฉันจะนำท่าเต้นและดนตรีมา และ AFC จะจัดหาเก้าอี้ไว้ให้ ส่วนคุณ ก็แค่เลือก session 310 นี้ เตรียมตัวให้พร้อม มาสร้างประสบการณ์สุดพิเศษนี้ด้วยกัน ห้ามพลาด!!

311-Step Style (WS) by Luciano Mottola

Join Luciano as he infuses his charismatic energy into a captivating step class that seamlessly blends aerobic steps with dance movements. Let the music set the rhythm while you enjoy a fantastic fusion of dance and fitness in this dynamic session!

เข้าร่วมกับลูเซียนโนในขณะที่เขาใส่พลังอันมีเสน่ห์ของเขาลงในสแต็ปคลาสที่น่าหลงใหลซึ่งผสมผสานสแต็ปแอโรบิกเข้ากับการเต้นรำได้อย่างลงตัว ให้ดนตรีเป็นตัวกำหนดจังหวะในขณะที่คุณเพลิดเพลินไปกับการผสมผสานระหว่างการเต้นรำและการออกกำลังกายในช่วงเซสชันที่แสนทรงพลังนี้!

312-Athletic Conditioning on the Mat (WS) by Vichaek Mak

Sponsored by Merrithew International

This workshop developed by the Merrithew® team demonstrates dynamic movement sequences that take full advantage of the body's own weight and gravity. These moves are guaranteed to develop ultimate strength and stability particularly through the core, including the lumbo-pelvic region. The workshop features an intense abdominal series, sequences with rotation and mobilization, as well as a section dedicated to front and side planks.

เวิร์กช็อปนี้สร้างขึ้นโดยทีมงาน Merrithew สาธิตลำดับการเคลื่อนไหวแบบไดนามิกที่ใช้ประโยชน์จากน้ำหนักและแรงโน้มถ่วงของร่างกายอย่างเต็มที่ การเคลื่อนไหวเหล่านี้รับประกันว่าจะพัฒนาความแข็งแรงและความมั่นคงได้อย่างมาก โดยเฉพาะส่วนแกนกลางลำตัว รวมถึงบริเวณกระดูกสันหลังและอุ้งเชิงกราน เวิร์กช็อปนี้ประกอบด้วยซีรีส์ที่ออกกำลังกายทั้งที่เขม้น ลำดับการหมุนและการเคลื่อนไหวตัวรวมถึงการ planks ทั้งด้านหน้าและด้านข้าง

313- Exercise and Immunity (WS) by Brian Kunakom

Physicians often prescribe exercise to improve the immune system. Medical standards do not assess the immune system; hence, the public are left with no way to know how strong their immune system is until they get sick. The immune system can be assessed in terms of quality and quantity, which will be outlined. Cardio and HIIT generally improve quality of your immune system. Strength training improves quantity. The session will end with an exercise routine specifically to improve the immune system.

แพทย์มักกำหนดให้ออกกำลังกายเพื่อปรับปรุงระบบภูมิคุ้มกัน มาตรฐานทางการแพทย์ไม่ได้ประเมินระบบภูมิคุ้มกัน ประชาชนจึงไม่มีทางรู้ได้เลยว่าระบบภูมิคุ้มกันของพวกเขาแข็งแรงแค่ไหน จนกระทั่งเจ็บป่วย ระบบภูมิคุ้มกันสามารถประเมินได้ในด้านคุณภาพและปริมาณซึ่งจะกล่าวถึงต่อไป โดยทั่วไปแล้วคาร์ดิโอและ HIIT จะปรับปรุงคุณภาพของระบบภูมิคุ้มกันของคุณ การฝึกความแข็งแรงช่วยเพิ่มปริมาณ เซสชันนี้จะจบลงด้วยรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อปรับปรุงระบบภูมิคุ้มกันโดยเฉพาะ

314- Training Youth and Adolescents (WS) by Sathik Thanatuk

Thai Language Session

1. รู้ว่าเด็กต้องมี กิจกรรม ทางกาย เท่าไร ถึงจะเพียงพอ
2. ความแตกต่าง ของรูปแบบ กิจกรรมทางกาย ของเด็ก และ ผู้ใหญ่
3. เข้าใจความแตกต่าง ของ physical activity , play , sport , exercise
4. ลบล้าง ความเชื่อผิดๆ ในการฝึกเด็ก (เช่น ยกน้ำหนักแล้วเสีย วัยชราอายุพลอดภัยกว่าวัยเร็วสั้นๆ)



315-The Full-Spectrum Fitness Pro (L) by Jonathan Ross

Fitness is no longer just about exercise. Higher numbers of non-athletes are hiring fitness pros for a better quality of life. As the population is trending older, they will expect more from you than traditional fitness. Enhancing healthspan takes a full-spectrum approach to examine all health behaviours. Fitness professionals are ideally positioned to provide coaching to clients on posture, muscle compensations, sleep, cognitive fitness, general physical activity, nutrition, stress management, and of course, exercise. Discover what you need to know to become a full-spectrum fitness professional while staying within your scope of practice.

ฟิตเนสไม่ได้หมายถึงแค่การออกกำลังกายอย่างเดียวอีกต่อไป ปัจจุบันมีบุคคลทั่วไปที่ไม่ใช่นักกีฬาจำนวนมากเริ่มจ้างผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายเพื่อช่วยให้พวกเขาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ในขณะที่ประชากรส่วนใหญ่กำลังเข้าสู่วัยที่อายุมากขึ้นเรื่อยๆ พวกเขาจะคาดหวังจากคุณมากกว่าการสอนออกกำลังกายแบบเดิมๆ การจะมีสุขภาพโดยรวมที่ดีได้อย่างยาวนานขึ้นนั้นต้องอาศัยการดูแลสุขภาพอย่างเต็มรูปแบบ เพื่อปรับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องสุขภาพทั้งหมดให้เป็นไปในทางที่ดี เมื่อผู้เชี่ยวชาญด้านฟิตเนสอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมอย่างยิ่งที่จะให้คำแนะนำแก่ลูกค้าในทุกด้านทั้งเรื่องการรักษาท่าทางร่างกายที่เหมาะสม การชดเชยกล้ามเนื้อ การนอนหลับ สมรรถภาพทางสติปัญญา การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน โภชนาการ การจัดการความเครียด และการออกกำลังกาย มาค้นพบสิ่งที่คุณจำเป็นต้องรู้เพื่อสร้างให้คุณเป็นมืออาชีพด้านฟิตเนสเต็มรูปแบบโดยที่ยังอยู่ในขอบเขตการปฏิบัติหน้าที่ของคุณ

316- The Presenters' Presenter: Support, Collaborate and Keep a Growth Mindset (L) by Lawrence Biscontin

Around the world, my 4+ decade experience has taught me to admire my presenter colleagues who exemplify how to conjugate the verb “to teach love and excellence.” Being an exemplary colleague in our profession means more than attracting a draw of clients and classes to fill any space; it means having a growth mindset, being supportive, taking advantage of collaborative opportunities, and more. As I stay connected to colleagues around the globe as a fitness consultant for several international events on programming committees, I’ve compiled a list of little—but outstanding—things that top sought-after presenters do to stand out and attract attention, year after year. You will learn practical takeaways from what it takes to be considered The Presenter’s Presenter on a global scale and improve both your content and delivery.

ประสบการณ์สอนระดับนานาชาติกว่า 4 ทศวรรษของฉัน ได้สอนให้ฉันชื่นชมเพื่อนร่วมอาชีพฟรีเซนต์อร์ที่เป็นแบบอย่างในงานสอนด้วยแนวคิด "สอนความรักและความเป็นเลิศ" ซึ่งการแบบอย่างในสายอาชีพฟรีเซนต์อร์นี้มีความหมายมากกว่าการดึงดูดลูกค้ามาเต็มเต็มทุกพื้นที่ในคลาสของพวกเขาเท่านั้น มันหมายถึงการมีกรอบความคิดในการเติบโต มุ่งสนับสนุนผู้คนรอบข้าง การใช้ประโยชน์จากโอกาสในการทำงานร่วมกับผู้อื่น และอื่นๆ อีกมากมาย ขณะที่ฉันติดต่อกับเพื่อนร่วมงานทั่วโลกในฐานะที่ปรึกษาด้านฟิตเนสสำหรับกิจกรรมระดับนานาชาติหลายงานในฐานะคณะกรรมการจัดรายการ ฉันได้รวบรวมเกร็ดสำคัญเล็กๆ ที่ฟรีเซนต์อร์ที่เป็นที่ต้องการตัวอันดับต้นๆ ทำเพื่อให้โดดเด่นและดึงดูดความสนใจอย่างต่อเนื่อง คุณจะได้เรียนรู้สิ่งที่น่าสนใจที่ได้จริงจากสิ่งที่จะต้องพิจารณาในการเป็นฟรีเซนต์อร์ระดับโลก และปรับปรุงทั้งเนื้อหาและการนำเสนอของคุณ

317-Dietary Supplements: Popular vs Validated (L) by Douglas Kalman

Dietary supplements are considered as a subset of foods, meaning that the supplemental nutrition originally comes from food. There are hundreds of supplements in the marketplace. The majority of marketing for these products is based upon sales goals. Marketing influences decision making and even awareness of facts (data) vs puffery. Join this session and learn: 1. What the current top researched dietary supplements are. 2. Which supplements sell the most to the athletic/fitness market and how this compares to research validation. 3. How to counsel an athlete or fitness enthusiast about choosing a product to use.

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นหมวดหมู่เล็กๆภายใต้คำใหญ่คืออาหาร ซึ่งหมายความว่าสารอาหารในอาหารเสริมนั้นสกัดมาจากอาหารจริงที่มาจากรธรรมชาติ ในขณะที่ปัจจุบันมีอาหารเสริมหลายร้อยรายการในตลาด การทำการตลาดของผลิตภัณฑ์เหล่านี้มุ่งเน้นการขาย และวิธีการสื่อสารทางการตลาดมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ โดยผู้บริโภคต้องดูให้ออกว่าสิ่งไหนคือความจริง และสิ่งไหนคือการยกย่องผลิตภัณฑ์เกินจริง เข้าร่วมเซสชันนี้และเรียนรู้ว่า: 1. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ได้รับการวิจัยยอดนิยมในปัจจุบันคืออะไร 2. อาหารเสริมใดขายได้มากที่สุดในตลาดกีฬา/ฟิตเนส และเปรียบเทียบกับ การตรวจสอบการวิจัยอย่างไร 3. จะให้คำปรึกษานักกีฬาหรือผู้ชื่นชอบการออกกำลังกายอย่างไรในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

10:30AM - 11:45AM

318-Ballistic Isometrics (WS) by Jonathan Ross

Plyometrics and Isometrics are valuable training methodologies – let's put them together!

Rapid non-sustained isometrics (ballistic isometrics) are anti-boring and make a significant impact on dynamic strength performance.

Plyometrics help you move rapidly and powerfully when life requires you to. Isometrics give you the stability you need.

However, long-duration isometrics are overused, create a poor experience for participants, and are not functional. Combining plyometrics and isometrics delivers an engaging, unique workout providing both a high quality and high intensity experience that more accurately prepares you for life and sport than just isometrics alone.

พลัยโอเมตริกและไอโซเมตริกเป็นวิธีการฝึกร่างกายที่ให้ประโยชน์อย่างยิ่ง – ดังนั้นเราจะนำการฝึกทั้งสองอย่างมารวมเข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการฝึกที่ลงตัว การผสมผสานพลัยโอเมตริกและไอโซเมตริกเข้าด้วยกันทำให้เกิดการออกกำลังกายที่น่าดึงดูดและไม่เหมือนใคร โดยมอบประสบการณ์คุณภาพสูงและความเข้มข้นสูง ซึ่งจะเตรียมคุณให้พร้อมสำหรับชีวิตและการเล่นกีฬาได้แม่นยำมากกว่าแค่ไอโซเมตริกเพียงอย่างเดียว

319-Youth Fitness - Fitness Fun (WS) by Anthony Wall

Sponsored by ACE

This active session will discuss the general youth fitness guidelines and explore program design using ACE Integrated Fitness Training model. We'll feature a series of age-appropriate games and exercises that incorporate the fundamental movement skills necessary for performance, while stressing the value of fun. Understand the key definitions and mechanisms associated with youth physical activity and understand and apply general youth fitness guidelines to a program. Learn to use basic training principles to help program innovative and fun exercises into a program.



เซสชันที่กระตือรือร้นนี้จะพูดถึงแนวทางการออกกำลังกายทั่วไปของเยาวชน และการออกแบบโปรแกรมโดยใช้โมเดลการฝึกอบรมฟิตเนสแบบบูรณาการของ ACE เราจะนำเสนอชุดเกมและแบบฝึกหัดที่เหมาะสมกับวัยที่รวมเอาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการฝึกสมรรถภาพ ขณะเดียวกันก็เน้นการให้ความสำคัญของคุณภาพของความสุข สนุกสนาน ทำความเข้าใจคำจำกัดความ และกลไกที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของเยาวชน และทำความเข้าใจและนำแนวทางการออกกำลังกายของเยาวชนทั่วไปไปใช้กับโปรแกรม เรียนรู้การใช้หลักการฝึกอบรมขั้นพื้นฐานเพื่อช่วยจัดโปรแกรมแบบฝึกหัดที่สร้างสรรค์และสนุกสนานลงในโปรแกรม

320- Move With Intention (WS) by Guillaume Tual

How many of your clients seem disconnected from their bodies when training? Studies on positive focus and visualisation while exercising show improvements in performance and training outcomes. Join Movement Therapist Guillaume Tual in this highly interactive session to learn how you can help your clients reconnect with their inner athletes to achieve their goals faster. From quadrupedal movement training to barefoot stimulation drills, learn how conscious training combined with your knowledge will improve your client's ability to move, feel and lift better while decreasing their risk of injury.

มีลูกค้าของคุณกี่คนที่ดูเหมือนจิตไม่อยู่กับร่างกายในขณะที่กำลังเทรนนิ่งอยู่ งานวิจัยพบว่าการใช้ สมาธิเชิงบวก และจินตภาพขณะออกกำลังกายทำให้เพิ่มประสิทธิภาพและให้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้นจากการเทรนนิ่ง เข้าร่วมกับนักบำบัดด้านการเคลื่อนไหว Guillaume Tual ในเซสชันที่มีการโต้ตอบสูงนี้เพื่อเรียนรู้วิธีที่คุณสามารถช่วยให้ลูกค้าของคุณเชื่อมต่อนักกีฬาในตัวเองอีกครั้งเพื่อบรรลุเป้าหมายได้เร็วขึ้น ตั้งแต่การฝึกการเคลื่อนไหวสี่ส่วนไปจนถึงการฝึกกระตุ้นเท้าเปล่า เรียนรู้ว่าการฝึกอย่างมีสติผสมผสานกับความรู้ของคุณจะปรับปรุงความสามารถของลูกค้าในการเคลื่อนไหว รู้สึก และยกได้ดีขึ้น ในขณะเดียวกันก็ลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้

321-STRONG Nation®(WS) by George lu

Sponsored by Zumba ®

STRONG Nation® combines body weight, muscle conditioning, cardio and plyometric training moves synced to original music that has been specifically designed to match every single move. Every squat, every lunge, every burpee is driven by the music, helping you make it to that last rep, and maybe even five more.

STRONG Nation ผสมผสานการฝึกน้ำหนักตัว การปรับสภาพกล้ามเนื้อ ทำออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอและพลัยโอเมตริกที่ซิงค์กับดนตรีต้นฉบับที่ได้รับการออกแบบมาเป็นพิเศษเพื่อให้เข้ากับทุกการเคลื่อนไหว ทุกการสควอช ทุกลันจ์ ทุก ๆ เบอร์ปีจะถูกขับเคลื่อนด้วยเสียงเพลง ช่วยให้ไปถึงการทำซ้ำครั้งสุดท้าย และอาจบวกไปได้อีกหนึ่งห้าครั้งด้วยซ้ำ

322-Dally Dance (WS) by Pawida Yimploy

Thai Language Session

In the AFC 2022 Dance Competition Pawida got the 1st Runner-Up Award with the song name Dally of Korean Idol "Hyolyn" This year she brings this song back to teach you to have fun together in your own feeling.

ในการแข่งขันเต้นรำในงาน AFC 2022 ปาวิดา คว่ำรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 ด้วยเพลง ดาลี ของไอดอลเกาหลี "ฮโยลิน" ปีนี้เธอนำเพลงนี้กลับมาสอนท่าเต้นให้กับผู้เข้าร่วมคลาสทุกท่าน และนำคุณเต้นไปพร้อมๆกัน ให้ทุกคนได้เข้าถึงอารมณ์เพลง และวาดลวดลายในแบบฉบับของตัวเอง



323-Pilates Mats Foundations (WS) by Apittiya Soma

Thai Language Session

Join Kru Bom in this session and learn Pilates principles, explore Pilates mat exercises that are important for our daily lifestyle & practice how to adjust alignment.

เข้าร่วมเรียนกับครูบอมในเซสชันนี้และเรียนรู้หลักการของพิลาทิส และร่วมฝึกคลาสพิลาทิสบนเสื่อที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของเรา รวมทั้งฝึกวิธีการจัดตำแหน่งร่างกายให้ถูกต้อง

324-Yoga for Sports (WS) by Ann-See Yeoh

Learn how to boost athletic performance with Ann-See's workshop on yoga for sports. An athlete who is holistically physically, and mentally fit and well will naturally exhibit an enhanced performance, showcasing greater endurance, focus, and resilience in their sport. Drawing on Ann-See's background in Sports Science and experience working with athletes, you will leave this session with five sports-specific yoga sequences that will complement an athlete's training and enhance core strength, flexibility, and mental focus.

เรียนรู้วิธีเพิ่มประสิทธิภาพการกีฬาด้วยเวิร์กช็อปโยคะสำหรับกีฬาของ Ann-See เพราะนักกีฬาที่มีสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรงจะส่งผลให้มีศักยภาพทางการกีฬาที่เพิ่มขึ้น โดยธรรมชาติ โดยจะเล่นกีฬาได้อย่าง ทนทาน มีสมาธิ และมีความยืดหยุ่นที่ดี จากภูมิหลังของ Ann-See ในด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับนักกีฬามากมาย เมื่อจบเซสชันนี้ คุณจะได้เรียนรู้ชุดท่าโยคะเฉพาะด้านกีฬา 5 ชุดท่า ซึ่งจะช่วยส่งเสริมการฝึกของนักกีฬาแต่ละประเภทให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เพิ่มความแข็งแกร่งของแกนกลางลำตัว ความยืดหยุ่น และสมาธิ

325-Seated Fall Prevention (WS) by Ann Gilbert

As many as 80% Active Agers in the USA market are not participating in traditional workout programs or belonging to a traditional gym. Ann helps you transform these facts into a huge growth potential for your fitness business, sharing how seated programming can be functional, effective, and fun. Together, you will study and practice movement patterns in all three planes of human movement incorporating speed, balance, power, and agility, all essential to keeping us upright against gravity and moving towards staying upright.

ผู้สูงวัยกว่า 80% ที่ยังสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่วในสหรัฐอเมริกาไม่ได้เข้าร่วมในโปรแกรมการออกกำลังกายหรือเป็นสมาชิกฟิตเนสทั่วไป พวกเขาอาจคิดว่าโปรแกรมปกติทั่วไปไม่เหมาะกับคนสูงอายุเพราะอาจมีการเคลื่อนไหวที่จะเป็นอันตรายหากเกิดการล้มขึ้น แอนจึงสร้างโปรแกรมที่จะช่วยให้คุณเปลี่ยนข้อเท็จจริงเหล่านี้ให้กลายเป็นโอกาสในการเติบโตอย่างมาก สำหรับธุรกิจฟิตเนสของคุณ โปรแกรมออกกำลังกายนี้จะฝึกในท่านั่ง โดยมีเป้าหมายการฝึกเพื่อให้ร่างกายยืดตรง โดยคุณจะได้เรียนรู้ท่าออกกำลังกายและฝึกฝนรูปแบบการเคลื่อนไหวในระนาบการเคลื่อนไหวของมนุษย์ทั้งสามระนาบ ฝึกทั้งเรื่องความเร็ว ความสมดุล พลະกำลัง และความคล่องตัว คุณจะสามารณำไอเดียนี้ไปสร้างคลาสสำหรับผู้สูงอายุ ที่ทั้งสนุกสนาน และได้ประสิทธิภาพ

326-Find Your Inner Superhero (WS) by Nathan Hyland

Sponsored by NCSF

Do you feel underestimated? Have you been lacking confidence as of late and feel you need to do something to get super-charged? In this interactive workshop, we are going to build your personal, inner superhero that you can transform into at a

moment's notice! Bring your creativity and leave feeling empowered, equipped, and energized!

คุณรู้สึกว่าคุณประเมินตัวเองต่ำไปหรือไม่? เคยขาดความมั่นใจ ตัดสินใจช้า และรู้สึกว่าตัวเราจำเป็นต้องทำอะไรสักอย่าง เพื่อให้มีพลังงานที่เต็มเปี่ยมหรือไม่? ในคลาสเวิร์คช็อปนี้ เราจะสร้างความเป็นซูเปอร์ฮีโร่ที่แฝงอยู่ภายในตัวคุณ ที่สามารถเปลี่ยนแปลงและดึงออกมาใช้ได้ทันที! นำความคิดสร้างสรรค์ของคุณ และปลดปล่อยรับรู้ได้ถึงอำนาจ ความพร้อม และพลังในการตัดสินใจ!

327-Nourishing Women 40 and Beyond (L) by Krisadee Bodhidata

Join Khun Pat as she explores the changes and challenges as women move through this period of transition and learn how to support health and wellbeing using nutrition and lifestyle practices.

เข้าร่วมคลาสบรรยายกับคุณแพทเพื่อสำรวจการเปลี่ยนแปลงและความท้าทายของผู้หญิงในวัยที่กำลังก้าวผ่านช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลงนี้ และเรียนรู้วิธีสนับสนุนสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีโดยใช้โภชนาการและแนวทางปฏิบัติการใช้ชีวิตที่เหมาะสม

328-Nutritional Neuroscience (L) by Kriyot Sudsaard

Thai Language Session

We will discuss the importance of hydration status on athletes' performance, the fluid preparation before, during and after exercise, including how fluid replacement enhances athletes' performance.

ในคลาสบรรยายนี้ เราจะกล่าวถึงความสำคัญของสถานะการได้รับน้ำเข้าไปในร่างกาย ซึ่งมีผลต่อประสิทธิภาพของนักกีฬา การเตรียมน้ำที่ควรได้รับทั้งในช่วงก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกายที่เหมาะสม รวมถึงเหตุผลที่สำคัญของการได้รับน้ำเข้าไปทดแทน ว่ามีส่วนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของนักกีฬาได้อย่างไร

11:45AM – 1:00PM

LUNCH

1:00PM – 2:15PM

329-Plyometrics: Linkage from Gym to Field (WS) by Dusadee Bualert

Thai Language Session

Most failures in sports training or even everyday life activities happen because we stop our training with only hypertrophy/strength training. Yes, it improves aesthetics and capacity but is it enough to train only hypertrophy/strength alone? This session will answer all these questions in a very strategic manner. We will cover: 1. How Plyometric Training is the linkage from gym to field. 2. Why it is important for both athletes and general populations. 3. How to train properly.

ความล้มเหลวในการฝึกกีฬาหรือแม้แต่การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่เกิดขึ้นเพราะเราหยุดการออกกำลังกาย ทั้งในการเพิ่มขนาดและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ใช้การฝึกสามารถพัฒนารูปร่างให้สวยงามและเพิ่มขีดความสามารถของร่างกาย แต่จะเพียงพอหรือไม่ ที่จะฝึกเฉพาะการเพิ่มขนาดและสร้างความแข็งแรงเพียงเท่านั้น? ในคลาสเวิร์คช็อปนี้ จะตอบคำถามเหล่านี้ทั้งหมดอย่างมีกลยุทธ์ เราจะกล่าวถึง: 1. การฝึกพละกำลังที่เป็นการเชื่อมโยงจากยิมไปยังสนามอย่างไร 2. เหตุใดจึงสำคัญสำหรับทั้งนักกีฬาและคนทั่วไป 3. ฝึกอย่างไรให้ถูกวิธี



330-Finish Strong: Enhance Client Experience (WS) by Adam Jongsma

When looking at the composition of a client session, it's usually broken down into warm-up, training component, and cool-down. What is often missing is something that stands out to the client and makes them feel like the session was successful. In this workshop, we will discuss the science and application of finishers and you will have the opportunity to build and complete some of your own. When done, you will have the practical skills to build effective finishers for your clients. Objectives: 1. Understand the physiology and psychology of finishers. 2. Learn basic components of finishers. 3. Build effective finishers.

เมื่อคุณประกอบของโปรแกรมการออกกำลังกายในแต่ละครั้งของลูกค้า โดยปกติจะแบ่งออกเป็นช่วงการอบอุ่นร่างกาย ช่วงการฝึก และช่วงคลดาวน์ สิ่งที่คุณส่วนใหญ่จะมองหา คือสิ่งที่โดดเด่นและทำให้พวกเขารู้สึกว่าการฝึกในครั้งนี้ประสบความสำเร็จ ในคลาสเวิร์คช็อปนี้ เราจะกล่าวถึงหลักทางวิทยาศาสตร์และการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดผลได้สำเร็จตามเป้าหมาย และคุณจะมีโอกาสสร้างและดำเนินการบางอย่างของคุณเองเพื่อให้โปรแกรมในครั้งนั้นเสร็จสมบูรณ์ตามที่ตั้งใจ เมื่อจบคลาสนี้แล้ว คุณจะมีทักษะเชิงปฏิบัติเพื่อสร้างความสำเร็จให้กับลูกค้าของคุณ วัตถุประสงค์: 1. เข้าใจสรีรวิทยาและจิตวิทยาของผู้ที่จะประสบความสำเร็จ 2. เรียนรู้องค์ประกอบพื้นฐานของการที่จะทำให้เป็นผู้ประสบความสำเร็จ 3. สร้างผู้ที่จะประสบความสำเร็จให้มีประสิทธิภาพ

331-How to Squat for Hypertrophy and Performance (WS) by Nick Tumminello

In this practical, science-based class, you'll discover why the best squat depth for athletes isn't what you think, what everyone gets wrong about squat assessments and proper squat mechanics. Plus, you'll learn the best barbell squat grip width and stance for your clients, the science showing how partial squats are superior to full squats for improving athletic performance and understand why a forward torso lean during squats is more influenced by your body proportions than by joint mobility. Many corrective exercises to "fix" the squat mechanics are misguided so we will demonstrate how to find each client's optimal squat stance and barbell grip width for their body.

ในคลาสเรียนเชิงปฏิบัตินี้ คุณจะค้นพบว่าความลึกของการฝึกท่าสควอทที่ดีที่สุดสำหรับนักกีฬาไม่ใช่สิ่งที่คิด และสิ่งที่ทุกคนผิดพลาดเกี่ยวกับการประเมินการทำท่าสควอท และกลไกการฝึกท่าสควอทที่เหมาะสม นอกจากนี้คุณจะได้เรียนรู้ความกว้างและท่าทางในการจับบาร์เบลสควอทที่ดีที่สุดสำหรับลูกค้าของคุณ หลักการทางวิทยาศาสตร์จะแสดงให้เห็นว่าการทำท่าสควอทลงลึกไปบางส่วน ดีกว่าการทำท่าสควอทลงไปจนสุดอย่างไรในการปรับปรุงประสิทธิภาพให้กับนักกีฬา และทำความเข้าใจว่าทำไมการโน้มลำตัวไปข้างหน้าในระหว่างการสควอทจึงมีผลกับสัดส่วนร่างกายของคุณมากกว่าความยืดหยุ่นของข้อต่อ การฝึกเพื่อแก้ไขการทำท่าสควอทนั้นส่วนใหญ่ยังมีข้อที่ไม่ถูกต้องหรือเข้าใจผิดอยู่ ในคลาสนี้เราจะสาธิตวิธีค้นหาการฝึกท่าสควอทและความกว้างของการจับบาร์เบลที่เหมาะสมที่สุดของลูกค้าแต่ละรายสำหรับร่างกายของพวกเขา

332-RMT Ropes (WS) by JJ Sweeney and Rani Aryani

Sponsored by Paradigm Fitness

By eliminating the "jump" aspect of traditional jump roping, your body engages in a continuous rotation with each cycle. This approach swiftly sharpens your ability to synchronize timing, balance, and the full-body coordination needed for rotation. It's essential for enhancing movement efficiency and increasing power output, while also minimizing the repetitive strain on your body. Over time, the Rope Flow movement has progressively evolved into a worldwide phenomenon. Today, it's embraced by thousands globally, marking its growth and widespread adoption. Join us!

การกำจัดลักษณะ "การกระโดด" ของการกระโดดเชือกแบบดั้งเดิมออกไป จะทำให้ร่างกายของคุณมีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องในแต่ละรอบ ด้วยการกระโดดเชือกนี้จะช่วยเพิ่มความสามารถในการทำงานของร่างกายที่พร้อมเพรียงกันทั้งเวลา ความสมดุล และการประสานงานทุกส่วนของร่างกายที่จำเป็นในการเคลื่อนไหวนี้ ซึ่งจำเป็นสำหรับการเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวและเพิ่มกำลังที่ส่งออกไป ในขณะที่เดียวกันก็ช่วยลดความเครียดของร่างกายที่เกิดจากการใช้ซ้ำด้วย เมื่อเวลาผ่านไป การฝึก Rope Flow (เชือกออกกำลังกายชนิดหนึ่ง) ได้พัฒนาอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นปรากฏการณ์ไปทั่วโลก ปัจจุบันได้รับการยอมรับจากคนนับพันทั่วโลก ซึ่งแสดงถึงการเติบโตและการนำไปใช้อย่างแพร่หลาย มาเข้าร่วมกับเรา!

333-Old School Hype Dance (WS) by Tony Stone

Funk and New Jack Swing are huge parts of urban dance foundation that will remain classic favourites. The days of cassette tapes, turntables and the very first CDs inspire this choreography full of big and expressive "old-school" movement. It's just as important and loved today as it was when it got everything started. "Get Into the Groove" because "This Is How We Do It!"

แนวดนตรี Funk และ New Jack เป็นส่วนสำคัญของพื้นฐานการเต้นรำในเมืองที่จะยังคงเป็นแนวดนตรีโปรดคลาสสิก ยุคสมัยของเทปคาสเซต เครื่องเล่นแผ่นเสียง และซีดีแผ่นแรกเป็นแรงบันดาลใจให้กับท่าเต้นตามแนวดนตรีนี้ ซึ่งเต็มไปด้วยการเคลื่อนไหวแบบ "ดั้งเดิม" ที่ยิ่งใหญ่และแสดงออก วันนี้มีความสำคัญและเป็นที่รักพอๆ กับตอนที่ทุกอย่างเริ่มต้นขึ้น "เข้าสู่ความเพลิดเพลิน" เพราะ "นี่คือวิธีที่เราทำ!"

334-STOTT PILATES® Personal Training Matwork (WS) by Vichael Mak

Sponsored by Merrithew International

Specific tools and information are needed to better train Pilates clients one-on-one. Learn how to cue and correct effectively to help clients achieve optimal form. With this workshop, developed by the Merrithew® team, discover how to observe clients to see if they are stable, correctly aligned, moving fluidly and efficiently, using the right amount of resistance, or using correct equipment adjustments. See how to modify exercises using starting position, range of motion, preparations, and varying dynamics to make the exercises even more appropriate for each client.

เครื่องมือที่เหมาะสมและข้อมูลความรู้มีความจำเป็นในการฝึกลูกค้าพิลาทิสแบบตัวต่อตัวได้ดียิ่งขึ้น เรียนรู้วิธีการสอน ให้คำแนะนำ และแก้ไขอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อช่วยให้ลูกค้าสามารถบรรลุแบบฟอร์มการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุดในคลาสเวิร์กช็อปนี้ ซึ่งพัฒนาโดยทีม Merrithew คุณจะได้ค้นพบวิธีสังเกตลูกค้าเพื่อดูว่าลูกค้ามีความมั่นคง จัดตำแหน่งท่าทางอย่างถูกต้อง เคลื่อนไหวได้อย่างลื่นไหลและมีประสิทธิภาพ ใช้แรงต้านในปริมาณที่เหมาะสม หรือใช้การปรับอุปกรณ์ที่ถูกต้อง ดูวิธีปรับเปลี่ยนการออกกำลังกายโดยใช้ท่าทางเริ่มต้น ช่วงการเคลื่อนไหว การเตรียมการ และปรับเปลี่ยนการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกัน เพื่อให้การออกกำลังกายมีความเหมาะสมมากขึ้นสำหรับลูกค้าแต่ละราย

335-The Art of Breathwork for Fitness Pros (WS) by Stacey Lei Krauss

Focusing on breathing is traditionally reserved for yogis, but breathwork is as important as the air itself! In this session you'll complete a self-assessment to discover your personal breathing-blockages. Then you'll learn specific techniques to calm, boost and regulate yourself physically and emotionally... at any time! Understanding how to breathe differently will transform your life, and soon you'll be compelled to share this "breathing technology" with all your clients. Objectives: 1. Assess your own personal

energy blockages, and needs. 2. Learn 6 new breathing techniques to practice at any time. 3. Take away information to use with your clients right away.

เดิมทีการใส่ใจต่อการหายใจเป็นวิธีดั้งเดิมสำหรับโยคะ ในขณะที่การหายใจก็มีความสำคัญพอๆ กับอากาศที่หายใจเข้าไป! ในคลาสนี้ คุณจะได้ทำการประเมินตนเองเพื่อค้นหาสิ่งกีดขวางการหายใจในแต่ละบุคคล จากนั้นคุณจะได้เรียนรู้เทคนิคเฉพาะเพื่อให้จิตใจสงบ ส่งเสริม และควบคุมตัวเองทั้งทางร่างกายและอารมณ์... ได้ตลอดเวลา! ทำความเข้าใจวิธีการหายใจที่แตกต่างที่จะเปลี่ยนชีวิตของคุณ และในไม่ช้า คุณจะแบ่งปัน "เทคโนโลยีการหายใจ" นี้ กับลูกค้าทุกคนของคุณ วัตถุประสงค์ของคลาสนี้ เพื่อ : 1. ประเมินการปิดกั้น และความต้องการพลังงานของคุณ 2. เรียนรู้เทคนิคการหายใจใหม่ๆ 6 ข้อ เพื่อฝึกฝนได้ตลอดเวลา 3. นำข้อมูลไปใช้กับลูกค้าของคุณได้ทันที

336-Movement Pyramid (WS) by Pimruk Sinsomboonthong

Thai Language Session

We will address screening concepts, assessment concepts, and mobility. Learn the “ IASTM and Motor control with Tape and Stabilization as corrective exercise to move and enhance sport performance.

เราจะกล่าวถึงแนวความคิดการคัดกรอง แนวคิดการประเมิน และความคล่องตัว เรียนรู้ “ IASTM ” และการควบคุมการเคลื่อนไหวด้วยเทปและการสร้างความมั่นคง เพื่อใช้ในการออกกำลังกายเพื่อแก้ไขการเคลื่อนไหว และเพิ่มประสิทธิภาพการเล่นกีฬา

337-Spiritual Burpees: The Power of Perspective (L) by Lawrence Biscontin

A “burpee” is a movement military pattern that produces high intensity, anaerobic results, traditionally moving us in short explosive amounts of time from standing to prone on the floor, to standing. Many experts agree that these intense patterns produce not only strength and cardiovascular benefits, but other benefits as well, like improvements in agility and endurance. Originally devised as army punishment, sometimes the universe throws surprises at us that seem like unexpected little suffering punishments of life’s “spiritual burpees.” Join Lawrence for a motivational talk on the powers of engaging in powerful, life-changing “a-ha” changes in perspective that allow us to look at life’s uncomfortable surprises to endure now and also find far-reaching psychological, emotional, and spiritual results.

“เบอร์ปี” คือรูปแบบการเคลื่อนไหวทางทหารที่ให้ผลลัพธ์แบบแอนแอโรบิกที่มีความเข้มข้นสูง โดยหลักการแล้วจะเป็นการเคลื่อนไหวในระยะเวลานั้น จากการยืนแล้วลงนอนคว่ำบนพื้น แล้วเปลี่ยนกลับไปเป็นยืนอีกครั้ง ผู้เชี่ยวชาญหลายคนเห็นพ้องกันว่ารูปแบบการเคลื่อนไหวที่เข้มข้นนี้ ไม่เพียงแต่ให้ประโยชน์ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และระบบหัวใจหลอดเลือดเท่านั้น แต่ยังมีประโยชน์อื่นๆ เช่นเดียวกัน เช่นการพัฒนาความคล่องตัวและความทนทาน เดิมทีเบอร์ปีถูกกำหนดขึ้นเพื่อเป็นท่าลงโทษทหารในกองทัพ บางครั้งจักรวาลก็ส่งเรื่องประหลาดใจมาให้เราซึ่งดูเหมือนเป็นการลงโทษเล็กๆ น้อยๆ ที่ไม่คาดคิดในชีวิตเรา คล้ายกับการลงโทษ “burpees ทางจิตวิญญาณ” ของชีวิต เข้าร่วมกับ Lawrence เพื่อพูดคุยสร้างแรงบันดาลใจเกี่ยวกับพลังของการมีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลง “a-ha” อันทรงพลัง และเปลี่ยนแปลงชีวิตได้ ในมุมมองที่ทำให้เรามองเห็นความประหลาดใจในชีวิตที่ต้องทนอยู่ในปัจจุบัน และยังพบผลลัพธ์ทางจิตวิทยา อารมณ์ และจิตวิญญาณที่กว้างขวางอีกด้วย

338-Unlocking the Power of Female Physiology (L) by Mikayla Foss

Sponsored by Exos

Unlock the potential of female physiology with a much-needed update to your training approach. This insightful session, perfect for sports performance coaches,



personal trainers, physical therapists, and exercise enthusiasts, focuses on the under-researched aspects of the menstrual cycle. By understanding these nuances, you can help your clients not only achieve their goals but also thrive in their overall well-being. We'll explore how the menstrual cycle impacts training, nutrition, and health, offering practical tips for tailoring fitness programs to each phase. This approach ensures effective, personalized support for your clients, whether they're elite athletes or fitness enthusiasts, fostering a holistic path to wellness and peak performance.

ปลดล็อกศักยภาพของสตรีวัยของผู้หญิงด้วยการอัปเดตข้อมูลที่จำเป็น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการฝึกให้กับลูกค้าสุขภาพสตรีของคุณ ในคลาสนี้จะเน้นข้อมูลเชิงลึกที่เหมาะสมสำหรับโค้ชฝึกสมรรถภาพด้านกีฬา ผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล นักกายภาพบำบัด และผู้ชื่นชอบการออกกำลังกาย โดยมุ่งเน้นไปที่ข้อมูลทางกายวิภาคของการมีรอบประจำเดือน ด้วยการทำความเข้าใจข้อมูลต่างๆ เหล่านี้ คุณสามารถช่วยให้ลูกค้าของคุณไม่เพียงแต่บรรลุเป้าหมายเท่านั้น แต่ยังช่วยพัฒนาในด้านการใช้ชีวิตความเป็นอยู่โดยรวมอีกด้วย เราจะสำรวจว่าการมีรอบประจำเดือนส่งผลต่อการฝึก โภชนาการ และสุขภาพอย่างไร โดยนำเสนอเคล็ดลับที่เป็นประโยชน์ในการปรับแต่งโปรแกรมการออกกำลังกายในแต่ละช่วง แนวทางนี้จะช่วยให้คุณมั่นใจได้ถึงการสนับสนุนที่มีประสิทธิภาพและเป็นส่วนตัวสำหรับลูกค้าของคุณ ไม่ว่าพวกเขาจะเป็นนักกีฬาขั้นยอดหรือผู้ชื่นชอบการออกกำลังกาย โดยส่งเสริมเส้นทางแบบองค์รวมเพื่อสุขภาพที่ดีและประสิทธิภาพสูงสุด

339-Carb Intake and Athletic Performance (L) by Douglas Kalman

This session will include a primer on what is a carbohydrate, and discuss the different types of carbohydrates, how the body absorbs, digests, and metabolizes them. We will explore carbohydrate intake levels and how they impact acute and chronic sport performance. The connection of carbohydrate to brain function, mental performance and mood states also will be explored. Finally, you will learn about the connection between timed carbohydrate intake and blood sugar levels.

ในคลาสนี้จะครอบคลุมเนื้อหาหลักที่สำคัญเกี่ยวกับคาร์โบไฮเดรต และกล่าวถึงคาร์โบไฮเดรตประเภทต่างๆ ว่ามีอะไรบ้าง ร่างกายมีการดูดซึม การย่อยสลายในระบบทางเดินอาหาร และเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตเหล่านั้นได้อย่างไร เราจะสำรวจถึงปริมาณในการบริโภคคาร์โบไฮเดรต และผลกระทบที่ส่งผลเสียพลัน และต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานของสมรรถภาพการเล่นกีฬาอย่างไร อีกทั้งความเชื่อมโยงของคาร์โบไฮเดรตกับการทำงานของสมอง สมรรถภาพทางจิต และสภาวะอารมณ์ด้วย สุดท้ายนี้ คุณจะได้เรียนรู้ความเชื่อมโยงระหว่างช่วงเวลาการบริโภคคาร์โบไฮเดรตตามกำหนดกับระดับน้ำตาลในเลือด

2:45PM – 4:00PM

340-Reactivity – Your New Secret Weapon (WS) by Jonathan Ross

We are always using reactivity, but we are not consciously aware of it. Use this to your advantage! Discover how to consciously use reactivity to make both the exercise experience and general physical activity more engaging, enjoyable, and beneficial. From no-tech, to low-tech, to high-tech, you will experience endless options to implement reactivity into whatever type of fitness you deliver. You will see first-hand the difference in effort in non-reactive versus reactive versions of the same exercise and leave with examples you can use right away and be ready to generate your own ideas for integrating reactivity in your sessions.

เราใช้ความไวต่อปฏิกิริยาตอบสนองอยู่เสมอ แต่เราไม่ได้นึกถึงมันมากเท่าไร ใช้สิ่งนี้เพื่อประโยชน์ของคุณ! ค้นพบวิธีใช้ปฏิกิริยาตอบสนองอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ประสบการณ์การออกกำลังกาย

และการออกกำลังกายทั่วไปให้มีความน่าสนใจ สนุกสนาน และเป็นประโยชน์มากขึ้น ตั้งแต่ใช้เทคโนโลยีไปเทคโนโลยีขั้นต่ำ จนถึงการใช้เทคโนโลยีขั้นสูง คุณจะสัมผัสกับตัวเลือกที่ไม่มีที่สิ้นสุดในการใช้ปฏิกิริยาตอบสนองกับการฝึกออกกำลังกายประเภทใดก็ตามที่คุณนำเสนอขึ้นมา คุณจะเห็นความแตกต่างถึงผลโดยใช้รูปแบบเดียวกันในการฝึกระหว่างการฝึกที่ไม่ใช้ปฏิกิริยาตอบสนอง กับการฝึกใช้ปฏิกิริยาตอบสนองเข้ามาขณะฝึก และมีตัวอย่างรูปแบบการฝึกที่คุณสามารถนำไปใช้ได้ทันที พร้อมทั้งจะสร้างแนวคิดของคุณเองในการบูรณาการฝึกปฏิกิริยาตอบสนองในเซสชันของคุณ

341-The Power of Animal Flow in Conditioning and Mobility (WS) by Guillaume Tual

Animal Flow is a form of quadrupedal movement training (QMT) that complements other traditional fitness programs. Join Master Instructor Guillaume “Gee” Tual as he delves into the practical application, programming, and benefits of Animal Flow to enhance conditioning and improve mobility. Learn about the versatility and efficiency of QMT while delivering a fun session that will leave you and your clients feeling strong and empowered.

- 1- why and how QMT makes us more complete athletes
- 2- multidimensional benefits of AF in linear training
- 3- the role of QMT in improving joint mobility and overall ROM
- 4- super setting with Animal Flow
- 5- practical applications and programming design

Animal Flow คือรูปแบบหนึ่งของการฝึกการเคลื่อนไหวแบบสี่ขา (QMT) ที่ช่วยเสริมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบดั้งเดิมอื่นๆ เข้าร่วมคลาสกับผู้สอนระดับปรมาจารย์ Guillaume “Gee” Tual ในขณะที่เขาเจาะลึกถึงการใช้งานจริง การเขียนโปรแกรม และคุณประโยชน์ของ Animal Flow เพื่อปรับปรุงและพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหว เรียนรู้เกี่ยวกับความสามารถ และประสิทธิภาพของ QMT พร้อมนำเสนอเซสชันที่จะทำให้ลูกค้าของคุณสนุก รู้สึกแข็งแรง และมีพลัง

- 1- เพราะเหตุใดและอย่างไร QMT จึงทำให้เราเป็นนักกีฬาที่สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น
- 2- ประโยชน์หลากหลายของ AF ในการฝึกเชิงเดี่ยว
- 3- บทบาทของ QMT ในการปรับปรุงการเคลื่อนไหวของข้อต่อ และช่วงการเคลื่อนไหวโดยรวมของร่างกาย
- 4- การจัดโปรแกรมสุดยอดเยี่ยมด้วย Animal Flow
- 5- การนำไปใช้งานจริงและการออกแบบการเขียนโปรแกรม

342-Core Stabilisation with Aquatic Exercise (WS) by Pimruk Sinsomboonthong

Thai Language Session

We will discuss Core Stabilization activated based on Water Exercise, Applications for Obesity, Applications for the Elderly, and Applications for non-specific low back pain.

ในคลาสเวิร์คช็อปนี้จะกล่าวถึงการกระตุ้นสร้างความมั่นคงของแกนกลางลำตัว โดยอาศัยการออกกำลังกายในน้ำ การนำไปประยุกต์ใช้สำหรับคนที่เป็นโรคอ้วน ผู้สูงอายุ และสำหรับกลุ่มคนที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างที่ไม่เฉพาะเจาะจง

343-Functional Step Sequences (WS) by Luciano Mottola

Dive into Functional Step Sequences: Discover engaging step patterns that leverage your body's innate resistance with functional movements. Achieve your fitness goals sans other equipment as you explore the synergy between steps and your body's natural, dynamic capabilities. Elevate your workout experience with purposeful,

equipment-free exercises tailored to enhance overall fitness.

เจาะลึกถึงลำดับขั้นตอนการฝึก functional: ค้นพบรูปแบบขั้นตอนที่น่าสนใจ ซึ่งใช้ประโยชน์จากการกำหนดแรงต้านในการเคลื่อนไหว การบรรจุเป้าหมายการออกกำลังกายโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์อื่นๆ ในขณะที่คุณสำรวจการทำงานร่วมกันระหว่างการก้าวต่างๆ ไปตามธรรมชาติการเคลื่อนไหวของร่างกาย ยกย่องประสบการณ์การออกกำลังกายของคุณด้วยการออกกำลังกายแบบมีเป้าหมายโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ซึ่งออกแบบมาเพื่อเสริมสมรรถภาพโดยรวม

344- Zumba® Fiesta= Zumba® Party! (WS) by Monthira Lerat and Marina Subhananta Sponsored by Zumba®

Zumba Fiesta! = Zumba Party! Guaranteed Fun! Come join the dance party with us without feeling like you even had a workout! Improve your coordination. We promise you that we will introduce you to some new moves! Zumba is a Latin-inspired dance session that may allow you to experience different styles of music making you want to move along with us! Zumba is for everyone! Let's enjoy this class together!

ซุมบ้าเฟียสตา! = ปาร์ตี้ซุมบ้า! รับประกันความสนุก! มาร่วมปาร์ตี้เต้นรำกับเราโดยไม่รู้สึกว่าคุณได้ออกกำลังกายเลย! พัฒนาการทำงานประสานกันของร่างกายคุณ เราสัญญาว่าคุณจะแนะนำให้คุณรู้จักกับท่าใหม่ๆ! Zumba เป็นคลาสการเต้นที่ได้รับแรงบันดาลใจจากลาตินที่ทำให้คุณได้สัมผัสประสบการณ์ดนตรีสไตล์ที่แตกต่างออกไป ที่ทำให้คุณอยากเคลื่อนไหวไปพร้อมกับเรา! ซุมบ้าเหมาะสำหรับทุกคน! มาสนุกกับคลาสนี้ด้วยกัน!

345- BARE® Workout - Barefoot Balance Training (WS) by Emily Splichal Sponsored by Naboso

Created by Podiatrist & Human Movement Specialist, Dr Emily Splichal, BARE® is the only workout that combines the benefits of barefoot, balance, bodyweight and body tension training for one intense workout! Bring the science of foot to core sequencing, breath & pelvic floor connections and fascial tensioning to a group setting. Perfect addition to a Pilates program, Senior Fitness, Mind Body line-up or any athletic performance program.

สร้างสรรค์โดยดร. เอมีลี สลิซาล ซึ่งเป็นผู้แก้ไขโรคเท้าและผู้เชี่ยวชาญด้านการเคลื่อนไหวของมนุษย์ BARE เป็นรูปแบบการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวที่ผสมผสานคุณประโยชน์ของการฝึกบนเท้าเปล่า การทรงตัว น้ำหนักตัว และฝึกการทำงานของร่างกาย ในการออกกำลังกายที่เข้มข้นในคราวเดียวกัน! วิทยาศาสตร์แห่งการฝึกบนเท้าเปล่ามาสู่การทำงานของแกนกลางลำตัวตามลำดับ รวมถึงการเชื่อมต่อของการหายใจและกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน และการทำงานของเส้นใยกล้ามเนื้อเป็นกลุ่ม เป็นส่วนเสริมที่สมบูรณ์แบบสำหรับโปรแกรมการฝึกฟิลาทิส กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มการฝึกที่อาศัยความเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ หรือโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถภาพทางกีฬาทุกประเภท

346-Six Thinking Hats and Fitness Coaching (WS) by Ann-See Yeoh

Ann-See introduces you to the 'Six Thinking Hats' by the work of Edward de Bono and its powerful impact on fitness coaching. One of the most common questions Ann-See receives is how to enhance cueing to avoid repetition. Ann-See will demonstrate a fusion of the diverse thinking styles of the 'Six Thinking Hats' with a range of common fitness moves. At the end of this session, you will gain the skills and confidence to guide your clients on an impactful wellness journey by changing up your cueing and elevating your coaching abilities by putting six new hats on old common moves.

Ann-See จะแนะนำให้คุณรู้จักกับ 'Six Thinking Hats' จากผลงานของ Edward de Bono ที่มีผลอันทรงพลังต่อการฝึกสอนด้านฟิตเนส หนึ่งในคำถามที่พบบ่อยที่สุดที่ Ann-See ได้รับคือ วิธีเพิ่มประสิทธิภาพการให้คำแนะนำตามลำดับ เพื่อหลีกเลี่ยงการทำซ้ำ Ann-See จะสาธิตการผสมผสานสไตล์การคิดที่หลากหลายของ 'Six Thinking Hats' เข้ากับการเคลื่อนไหวในท่าออกกำลังกายทั่วไป ในตอนท้ายของคลาสนี้ คุณจะได้รับทักษะและความมั่นใจในการแนะนำลูกค้าของคุณในการมุ่งสู่การมีสุขภาพที่ดีโดยการพัฒนาในการให้คำแนะนำ และยกระดับความสามารถในการฝึกสอนของคุณโดยใช้ทฤษฎีใส่หมวกใหม่หกใบ เข้าไปในการฝึกเคลื่อนไหวแบบเดิม

347-Sit to Stand Training (L) by Ann Gilbert

Examine innovative seated total body active aging movement programming that will yield improved core stabilization and posture for your clients. Ann will also show you how to train individuals to stand and take steps towards adherence to advanced activities of daily life.

ในคลาสนี้จะเป็นนวัตกรรมของโปรแกรมการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกายในคนสูงอายุในท่าหนึ่งทั้งหมด ที่จะช่วยเพิ่มความมั่นคงแข็งแรงของแกนกลางลำตัว และท่าทางที่ถูกต้องเหมาะสมให้กับลูกค้าของคุณ แอนยังจะแสดงให้เห็นถึงวิธีการฝึกให้ผู้สูงอายุให้ยืน และก้าวไปสู่ความมั่นใจในการทำกิจวัตรประจำวันที่หลากหลายมากขึ้น

348- Create A Successful PT Team (L) by Phyllis Hanson Ansusinha

You've hired your training staff, now what? Fit Pros, great as trainers, may not have the skill set to sell their clients sessions. Today we will explore the structured options for your training department and what works best for your gym and your style as a manager. Look at past organization formats to determine what feels right for you. Learn how to inspire your team and hit company goals without feeling the pressure looming down on you. We will tour incentives and find a plan that elevates your team to greatness.

คุณได้จ้างพนักงานผู้ฝึกสอนมาแล้ว แล้วยังไงต่อ? ครูผู้ฝึกอาจเป็นผู้ฝึกสอนที่ยอดเยี่ยม แต่อาจไม่มีทักษะในการขายโปรแกรมให้กับลูกค้าของตน วันนี้เราจะมาสำรวจทางเลือกที่มีโครงสร้างสำหรับแผนกครูฝึกสอนของคุณ และทางเลือกไหนที่เหมาะสมกับยิม และสไตล์การทำงานของคุณในฐานะผู้จัดการมากที่สุด รูปแบบการจัดการที่ผ่านมาเพื่อดูว่าอะไรที่เหมาะสมกับคุณ เรียนรู้วิธีสร้างแรงบันดาลใจให้กับทีมและให้บรรลุถึงเป้าหมายของบริษัทโดยไม่รู้สึถึงความกดดันที่ถ้าโถมเข้ามาหาคุณ เราจะแนะนำสิ่งจูงใจทั้งหลาย และค้นหาแผนการที่จะสามารถยกระดับทีมของคุณไปสู่ความยิ่งใหญ่ได้

349-Coaching Your Clients to Wellness (L) by Dave Liow

Dave has developed hundreds of wellness coaches throughout Australasia over the last 20 years. Changing habits and behaviour can be tough for our clients, and tough for us. This session will highlight some key tools you can use to help coach your clients to help them make the changes they need to move towards their goals, including understanding what is a coaching approach, the dance of coaching, asking and listening, how to change behaviour, and tools used in coaching.

Dave ได้พัฒนาโค้ชด้านสุขภาพหลายร้อยคนทั่วออสเตรเลียในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา การเปลี่ยนแปลงนิสัยและพฤติกรรมอาจเป็นเรื่องยากสำหรับลูกค้าของเรา และยากสำหรับเราด้วย ในคลาสนี้จะเน้นถึงวิธีการที่สำคัญบางอย่าง ที่คุณสามารถใช้เพื่อช่วยฝึกสอนลูกค้าของคุณ ให้พวกเขาสามารถเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่จำเป็นเพื่อก้าวไปสู่เป้าหมายที่ลูกค้าต้องการ รวมถึงการทำความเข้าใจว่าแนวทางวิธีการฝึกสอนคืออะไร รวมถึงการฝึกสอน การถามและการฟัง จะมีวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างไร และเครื่องมือหรือวิธีการต่างๆที่จะใช้ในการฝึกสอน



LEADING WELLNESS THROUGH LIFESTYLE TRANSFORMATION

18-20 OCTOBER 2024
BITEC, BANGKOK THAILAND



Organised by:

fit

Supported by:

TCEB
THAILAND COUNCIL OF ENVIRONMENTAL BUSINESS

350-Plant-Based Nutrition for Active People (L) by Krisadee Bodhidata

Thai Language Session

Let's explore plant-based dietary patterns, practical approaches on what to eat, how to get enough nutrients for active people.

เรามาสำรวจรูปแบบการบริโภคอาหารที่มาจากพืช แนวทางการปฏิบัติเกี่ยวกับสิ่งที่ควรรับประทาน และวิธีที่ได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายให้เพียงพอสำหรับผู้ที่มีกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ

4:15PM-5:00PM - CLOSING CEREMONY
