

เพื่อเรียนรู้ระบบการทำงานในการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในระหว่างการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี

# กายวิภาค

การออกกำลังกายแบบ

## ฝึกกล้ามเนื้อ



**BEST  
SELLER**

ขายมากกว่า  
1 ล้านเล่ม

**Stretching  
Anatomy**

กายวิภาคการออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อ =  
WE504, ๗619ก 2562



53088

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท

เฟรดเดอริก เดอลาวีเย : เขียน นายสัตวแพทย์สนธยา มานะวัฒนา : แปล



# สารบัญ

1 แขน (ARMS).....	8
2 ไหล่ (SHOULDERS).....	36
3 อก (CHEST).....	65
4 หลัง (BACK).....	89
5 ขา (LEGS).....	126
6 สะโพก (BUTTOCKS).....	159
7 ท้อง (ABDOMEN).....	174

