

## สารบัญรูปภาพ

ภาพประกอบที่	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	5
ภาพประกอบ 2 เครื่องวิเคราะห์ห้องค์ประกอบในร่างกาย	17
ภาพประกอบ 3 ลู่วิ่งไฟฟ้า	18
ภาพประกอบ 4 อุปกรณ์ฝึกด้วยน้ำหนัก	19
ภาพประกอบ 5 สายรัดแขนวัดอัตราการเต้นของหัวใจ	20
ภาพประกอบ 6 แผนภูมิแสดงการเปรียบเทียบ	25
ภาพประกอบ 7 วัดด้วยเครื่องวิเคราะห์ห้องค์ประกอบในร่างกาย	43
ภาพประกอบ 8 ท่า Squat	43
ภาพประกอบ 9 ท่า Pause Squat With Calf Raise	44
ภาพประกอบ 10 ท่า Barbell Front Squat	45
ภาพประกอบ 11 ท่า Pause Chest Press	45
ภาพประกอบ 12 ท่า Push up	46
ภาพประกอบ 13 ท่า Deadlift	47
ภาพประกอบ 14 ท่า Deadrow	48
ภาพประกอบ 15 ท่า Clean & Press	49
ภาพประกอบ 16 ท่า Split Plate Row	50
ภาพประกอบ 17 ท่า High Pull	51
ภาพประกอบ 18 ท่า Tricep extension	51
ภาพประกอบ 19 ท่า Tricep Dip	52
ภาพประกอบ 20 ท่า Bicep Plate Curl	52
ภาพประกอบ 21 ท่า Bicep Plate Row	53
ภาพประกอบ 22 ท่า Bicep Barbell Curl	54
ภาพประกอบ 23 ท่า Split Rear Raise	54
ภาพประกอบ 24 ท่า Rotator Raise	55
ภาพประกอบ 25 ท่า Shoulder Press	56
ภาพประกอบ 26 การฝึกด้วยน้ำหนักประกอบจังหวะร่วมกับการคาร์ดิโอ	58