

## Friday Session Descriptions

18<sup>th</sup> October 2024, AFC 2024 (English & Thai)

**07:30AM – 08:15AM**

### 101 - Musical Theatre Performance (WO) by Petchpen Phumipun

Thai Language Session

If you love Broadway and musicals, this session is for you! We will dance with famous heart felt musical songs of all time just like you are an actor/actress. It's basic and easy to follow, but you will show it in your way. Break a leg!

ถ้าคุณรักบรอดเวย์และละครเพลง คลาสนี้เหมาะสำหรับคุณ! เราจะมาตีมันด้าไปกับบทเพลงละครเพลงอมตะสุดประทับใจ เต็มร่ารากับว่าคุณเป็นนักแสดงละครบรอดเวย์! ด้วยพื้นฐานง่าย ๆ เคลื่อนไหวตามได้สบาย เน้นการใส่อารมณ์และสไตล์ของตัวเอง มันส์เต็มทีไปเลย

### 102 - The Foot to Floor Pelvic Connection (WO) by Emily Splichal

Sponsored by NABOSO

Static and dynamic posture requires stabilization and awareness to our body's center of mass. Join functional podiatrist Emily as she explores how our center of mass (pelvic floor) is deeply connected to the muscles and fascia of our foot. Experience powerful techniques in foot to core sequencing and from the ground up stability techniques.

ท่าทางคงที่และเคลื่อนไหว ต้องอาศัยการทรงตัวและการรับรู้จุดศูนย์กลางของร่างกาย เข้าร่วมเซสชันกับคุณ Emily นักสรีรศาสตร์เท้า เพื่อเรียนรู้ว่าจุดศูนย์กลางของร่างกาย (พื้นอุ้งเชิงกราน) เชื่อมโยงลึกซึ้งกับกล้ามเนื้อและพังผืดของเท้าอย่างไร คุณจะสัมผัสกับเทคนิคอันทรงพลังในการลำดับการเคลื่อนไหวจากเท้าไปยังแกนกลางลำตัว และเทคนิคการสร้างความมั่นคงจากพื้นฐาน

### 103-Breathing is Medicine (WO) by Angela Lee Jenkins

Breath is an extremely powerful medicine; without it we don't have life. We breathe 22000 – 23000 times a day mostly completely unaware of how we are breathing. What an opportunity! Angela will discuss the science of breath and how it can influence our physiology, nervous system, hormones and our psychology. You will learn different breathing tests and ways to utilise different breathing techniques to apply with clients in sessions and in life.

ลมหายใจเป็นยาที่ทรงพลังอย่างยิ่ง หากปราศจากมัน เราก็ไม่มีชีวิต เราหายใจถึง 22,000-23,000 ครั้งต่อวัน แต่ส่วนใหญ่ไม่เคยสังเกตเลยว่าเรากำลังหายใจอย่างไร ลองนึกภาพดูว่า การปรับการหายใจเล็กน้อยๆ สามารถส่งผลดีต่อชีวิตเราได้มากแค่ไหน! ในคลาสนี้ Angela จะพาคุณไปเจาะลึกวิทยาศาสตร์ของลมหายใจ ว่ามันส่งผลต่อระบบร่างกาย ระบบประสาท ฮอร์โมน และสภาพจิตใจอย่างไร คุณจะเรียนรู้แบบทดสอบการหายใจที่หลากหลาย และวิธีการใช้เทคนิคการหายใจต่างๆ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับลูกค้าในเซสชันและในชีวิตประจำวัน

---

## 104-TRX Partner Fusion Workout (WO) by Aaron Laurence

Sponsored by TRX

---

This intense session emphasizes the power of working with partners while providing a fusion of the functional strength and high-intensity rotational power of the TRX Suspension and TRX Rip Trainers. Explore techniques to energize your training sessions, engage otherwise dormant partners and maximize movement quality, redefining your participants' experience and your program's capacity!

เซสชันสุดเข้มข้นนี้ ปลุกพลังการออกกำลังกายแบบคู่ ด้วยการผสมผสานจุดเด่นของ TRX Suspension ที่เน้นสร้างความแข็งแรง และ TRX Rip Trainer ที่เน้นพละกำลังหมุนรอบแกน มาออกแบบเป็นการออกกำลังกายคู่ ค้นพบ เทคนิคการสร้างควมมีชีวิตชีวาให้กับการฝึกซ้อมของคุณ ปลุกพลังให้เพื่อนร่วมทีมของคุณที่เคยเฉื่อยชา และยกระดับคุณภาพการเคลื่อนไหว เพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่ให้กับผู้เข้าร่วมและยกระดับศักยภาพของโปรแกรมของคุณ!

---

## 105-Kpop Dancercise (WO) by Ely Jr. Quirino

Join Ely the 2023 AFC Presenter Discovery first place winner as together we learn easy to follow KPop dance steps. Let's sweat with KPop tracks that ignite our energy with non-stop dancing, the Ely way!

เข้าร่วมกับ Ely ผู้ชนะอันดับหนึ่ง AFC Presenter Discovery ประจำปี 2023 เราเรียนรู้การเต้นตามสไตล์ KPop ง่ายๆ ด้วยกัน เตรียมตัวเหวี่ยงท่าวม! มันส์ไปกับเพลง K-Pop สุดฮิต เต้นกันแบบไม่หยุดยั้งสไตล์ Ely !

---

## 106- BollyBeats® (WO) by Natthapong Champachan

Sponsored by Jetts

---

Kick start your first AFC class with a super fun dance workout by Kero Created by world-class choreographers and certified fitness professionals, BollyBeats® class is a continuous workout, dancing to the tunes of Bollywood, Bhangra , Global & Regional hits from across India along with carefully crafted Body weight exercises to give you a full body workout.

จุดประกายความสนุกสนาน เริ่มต้น AFC คลาสแรกของคุณใน session 106 เชิญมาวาดลวดลายในคลาสเต้นแสนสนุกกับเพลงสไตล์อินเดียสุดมันส์กับครู Kero

คลาส BollyBeats® สร้างสรรค์โดยนักออกแบบท่าเต้นระดับโลกและผู้เชี่ยวชาญด้านฟิตเนสที่ผ่านการรับรอง เป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง โดยเต็มไปด้วยเพลงบอลลีวูด บังกรา เพลงฮิตระดับโลกและระดับภูมิภาคจากทั่วประเทศอินเดีย พร้อมด้วยการออกกำลังกายแบบบอดี้เวทที่รังสรรค์มาอย่างพิถีพิถันเพื่อให้คุณออกกำลังกายได้ทั้งร่างกาย

08:30AM - 9:00AM

---

## 107- Opening Ceremony and Keynote

---

9:15AM - 10:45AM

---

## 108-Unlocking The Power of Rotation (WS) by Woody Thompson

Sponsored by Exos

Rotation is at the heart of daily life and sports performance. This workshop focuses on the biomechanics of rotational movements and how to effectively train these essential skills using the Exos Training System. Learn to apply rotational and anti-rotational exercises to improve efficiency and prevent injuries. Discover Exos's approach to integrating rotation into training, based on our proven methods with elite athletes and top professionals. Gain the tools to elevate your clients' performance through better rotational movement.

หัวใจสำคัญของการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันและกีฬาคือการหมุน ในเวิร์คช็อปนี้ คุณจะได้เรียนรู้หลักการทางชีวกลศาสตร์ของการเคลื่อนไหวแบบหมุน และวิธีการฝึกทักษะที่จำเป็นเหล่านี้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้ระบบการฝึกอบรม Exos เรียนรู้การใช้แบบฝึกหัดแบบหมุน และ ด้านการหมุนเพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพและป้องกันการบาดเจ็บ ค้นพบแนวทางของ Exos ในการบูรณาการการหมุนเวียนในการฝึกซ้อม โดยอาศัยวิธีการที่ได้รับการพิสูจน์แล้วของเรา กับนักกีฬาชั้นยอดและผู้เชี่ยวชาญชั้นนำ รับเครื่องมือเพื่อยกระดับประสิทธิภาพของลูกค้าผ่านการเคลื่อนไหวแบบหมุนเวียนที่ดีขึ้น หลังจากเข้าร่วมเวิร์คช็อปนี้ คุณจะได้รับเครื่องมือเพื่อยกระดับผลลัพธ์การฝึกของลูกค้าผ่านการเคลื่อนไหวแบบหมุนเวียนที่ดีขึ้น

---

## 109-Introducing Progressive Plyometric Progressions (WS) by Sue Falsone

---

Plyometrics are key to the development of explosive and elastic strength. But where do you begin with a client that is using this type of training for the first time? Come to this session to learn how to safely introduce and progress plyometrics in any workout.

พลัยโอเมตริก คือคำตอบของการพัฒนาลูกค้าให้มีพลังกำลังแบบระเบิดและความแข็งแรงแบบอิลาสติก เวิร์คช็อปนี้เหมาะสำหรับ ผู้ฝึกสอนที่ต้องการนำหลักการพลัยโอเมตริกไปใช้กับลูกค้ามือใหม่ คุณจะได้เรียนรู้ วิธีการแนะนำอย่างปลอดภัยให้กับลูกค้าที่มาฝึกพลัยโอเมตริกเป็นครั้งแรก เทคนิคในการค่อยๆ เพิ่มระดับความยาก ไปประยุกต์ใช้ในโปรแกรมออกกำลังกายต่างๆ

---

## 110-Hypermobility: The Forgotten Risk Factor (WS) by Vanessa Leone

---

For years being hypermobile meant cool party tricks, being “double-jointed” and being super flexible. These definitions are not only damaging to people struggling with Hypermobility Spectrum disorder, but also masking a vast number of people who silently struggle with hypermobility. Hypermobility disorders and autoimmune issues are only growing in number with more people being diagnosed daily. In this session learn how to identify hypermobile joints, when to refer out, what exercises and programming work best for injury prevention and longevity.



หลายปีที่ผ่านมา ภาวะข้อต่อยึดหยุ่นเกิน (ภาวะไฮเปอร์โมบิลิตี้) ถูกมองว่าเป็นความเท่ ความพิเศษเฉพาะตัว หรือความยืดหยุ่นสุดยอด นิยามเหล่านี้ไม่เพียงแต่ส่งผลเสียต่อผู้ที่ต่อสู้กับภาวะความผิดปกติของสเปกตรัมข้อต่อยึดหยุ่นเกิน (ภาวะเอซเอสดี) แต่ยังบดบังผู้คนจำนวนมากที่ต่อสู้กับภาวะข้อต่อยึดหยุ่นเกินอย่างเงียบๆ อีกด้วยทั้งภาวะความผิดปกติของสเปกตรัมข้อต่อยึดหยุ่นเกินและโรคมะเร็งมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น โดยมีผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยเพิ่มขึ้นทุกวัน ในเซสชันนี้ คุณจะได้เรียนรู้ วิธีการประเมินข้อต่อยึดหยุ่นเกิน กรณีที่ควรส่งต่อผู้ป่วยไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ แบบฝึกและโปรแกรมออกกำลังกายที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการป้องกันอาการบาดเจ็บและการมีสุขภาพที่ดีในระยะยาว

---

### 111-Walking Gait Analysis Breakdown (WS) by Dave Liow

---

Walking is the most popular physical recreational activity in the world. Understanding how to assess and modify walking gait is very useful if your client has pain when walking, if your client is wanting to incorporate walking into their wellness programme, or as part of your assessment protocol. This session will take you through how to film and assess walking gait so you can understand gait analysis and learn gait phases with the HMC Gait analysis process.

การเดินเป็นกิจกรรมทางกายยอดนิยมอันดับหนึ่งของโลก การทำความเข้าใจวิธีประเมินและปรับเปลี่ยนการเดินจะมีประโยชน์มาก หากลูกค้าของคุณมีอาการปวดเมื่อเดิน ลูกค้าของคุณต้องการรวมการเดินเข้าสู่โปรแกรมเพื่อสุขภาพของพวกเขา หรือเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการประเมินของคุณ เซสชันนี้คุณสามารถเรียนรู้วิธีการถ่ายวิดีโอเพื่อวิเคราะห์การเคลื่อนไหว เพื่อให้คุณสามารถเข้าใจการวิเคราะห์การเดินและโดยใช้กระบวนการวิเคราะห์การเดินของ HMC ในเฟสต่างๆ ของการเดิน

---

### 112-Jazz FUNK (WS) by Anastasia Alexandridi

---

Update your movement vocabulary and follow Anastasia's class specially designed for all who love to dance. We will create a beautiful final show to make you remember this class forever.

อัปเดตการเคลื่อนไหว มั่นใจไปกับคลาสพิเศษของ Anastasia! คลาสนี้เปิดต้อนรับผู้หลงใหลการเต้นทุกสไตล์! เตรียมตัวเรียนรู้ท่าเต้นใหม่ๆ และร่วมสร้างโชว์สุดประทับใจที่จะเป็นความทรงจำสุดพิเศษ

---

### 113- Pilates Mat with Partner (WS) by Apittiya Soma

---

Thai Language Session

Join this session and learn Pilates methods with some original Pilates principles of breathing, concentration, control, precision, centre and flow. You will be working with a partner.

มาเรียนรู้พิลาทิสแบบดั้งเดิม! เสริมสร้างร่างกาย เสริมสร้างสมาธิ เรียนรู้หลักการของพิลาทิสแบบดั้งเดิม เน้นหลักการหายใจ สมาธิ การควบคุม การเคลื่อนไหวอย่างแม่นยำ การบริหารแกนกลางลำตัว และการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง คลาสนี้ฝึกเป็นคู่!

---

## 114-Gentle Yoga for Back and Spine (WS) by Yuttana Poncharoen

Thai Language Session

---

This class will offer therapeutic, simple, gentle yoga asanas series with 6 directions of spinal movements for strengthening, stretching, and stabilizing our back & spine. Find your healthy balanced back & spine in this class.

ชั้นเรียนนี้จะนำเสนอชุดโยคะอาสนะเพื่อการบำบัด เรียบง่าย และอ่อนโยน พร้อมการเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลัง 6 ทิศทางเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และรักษาความมั่นคงของหลังและกระดูกสันหลังของเรา คันทหาหลังและกระดูกสันหลังที่สมดุลและมีสุขภาพดีในชั้นเรียนนี้

---

## 115-Ankle Stability, Mobility and Power (WS) by Emily Splichal

Sponsored by Naboso

---

From dorsiflexion to plantarflexion, the ankle joint dictates how we load and transfer energy when we walk, run or jump. Join Naboso founder and functional podiatrist Dr. Emily as she explores the ankle joint complex and some of the most common compensation patterns observed in clients. In this dynamic session, you'll learn how to assess, mobilize and improve ankle joint function!

ตั้งแต่การงอไปจนถึงการเหยียดฝ่าเท้า ข้อเท้ามีบทบาทสำคัญใน การรับน้ำหนัก และการส่งถ่ายแรง ขณะที่เราเดิน วิ่ง หรือ กระโดด ร่วมคลาสกับ Dr. Emily ผู้ก่อตั้ง Naboso นักสรีรวิทยาฝ่าเท้า มาเจาะลึกเกี่ยวกับ ข้อเท้า และ รูปแบบการชดเชยการเคลื่อนไหวที่พบบ่อย ผู้เข้าร่วมจะได้เรียนรู้ เทคนิคการประเมินและปรับ mobilise ข้อเท้าและวิธีการเสริมสร้างข้อเท้าให้มีประสิทธิภาพ

---

## 116-Motivational Interviewing (L) by Fabio Comana

---

Motivational Interviewing (MI) is a client-centric, conversational-style of communication designed to empower individuals to change by building and nurturing their own meaning, importance, and capacity for change, all while working within an atmosphere of acceptance and compassion. MI strives to facilitate change while simultaneously valuing individual autonomy of choice, while aiming to boost self-efficacy, enhance motivation and one's commitment and readiness to change. Sound good? Join this session to learn more about MI and how to effectively use MI with your clients.

การสัมภาษณ์สร้างแรงบันดาลใจ (MI) เป็นรูปแบบการสื่อสารที่เน้นลูกค้าเป็นศูนย์กลาง ออกแบบมาเพื่อเสริมศักยภาพบุคคลในการเปลี่ยนแปลงโดยการสร้างและรักษาความหมาย ความสำคัญ และความสามารถในการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ทั้งหมดนี้ทำงานภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับและความเห็นอกเห็นใจ MI มุ่งมั่นที่จะอำนวยความสะดวกในการเปลี่ยนแปลง ในขณะที่เดียวกันก็ให้ความสำคัญกับความเป็นอิสระของแต่ละบุคคลที่เลือก และเพิ่มการรับรู้ความสามารถในตนเอง แรงจูงใจ และความมุ่งมั่นความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง ฟังดูดีใช่ไหม? เข้าร่วมเซสชันนี้เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับ MI และวิธีใช้ MI อย่างมีประสิทธิภาพกับลูกค้าของคุณ



---

## 117-Brain Health (L) by Claire Norgate

---

Packed with the following take-home messages easily introduced into our life: Brain-Body Connection: Impact of exercise, and nutrition on brain health. Cognitive Reserve: Explore the effect of education, occupation, and mentally stimulating activities. Sleep Brain Health and its Importance for memory consolidation, problem-solving, & overall cognitive function. Mindfulness/Meditation: Impact of and techniques to use. Nutritional Influences on Brain Health: The role of specific nutrients and dietary patterns for cognition. Brain Health and Mental Health: The interconnectedness of brain health and mental well-being, depression and anxiety. Stress and Brain health: The effects of chronic stress on the brain and management strategies.

เสริมสร้างสมอง เสริมสุขภาพ : บทสรุปแนวทางปฏิบัติ หลักปฏิบัติต่างๆ ที่ช่วยดูแลสมองและสุขภาพ คลาสนี้สรุปแนวทางที่คุณสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างง่ายดายดังนี้ การเชื่อมโยงระหว่างร่างกาย และสมอง พฤติกรรมการออกกำลังกาย และโภชนาการ ส่งผลต่อสุขภาพสมอง การเสริมสร้างสมองสำรอง: การศึกษา อาชีพ และกิจกรรมทางปัญญา ช่วยเสริมสร้างสมองให้แข็งแรง การนอนหลับกับสุขภาพสมอง : การนอนหลับมีความสำคัญต่อการจัดการแก้ปัญหา และการทำงานของสมองโดยรวม สติ mindfulness / การฝึกสมาธิ : เทคนิคการฝึกสมาธิ ช่วยลดความเครียด โภชนาการกับสุขภาพสมอง : สารอาหาร และรูปแบบการรับประทานอาหารส่งผลต่อการทำงานของสมอง ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพสมองและสุขภาพจิต : สมองที่มีสุขภาพดี ส่งผลต่อสุขภาพจิตใจเช่น ภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวล ความเครียดกับสุขภาพสมอง : ความเครียดเรื้อรัง ส่งผลต่อสมอง มาเรียนรู้วิธีจัดการความเครียดเพื่อสุขภาพสมองที่ดี

---

## 118-Optimise Plant-Based Nutrition (L) by Benjamin Siong

---

With the recent launch of the documentary “Game-changers”, many have adopted a plant-based lifestyle. Perhaps it’s the science that has been cited, the compelling storyline or even the ethics of it, but to many, it appears that the need to be 100% plant fuelled is somewhat non-negotiable. Yet, is it as simple as changing over to a plant-based diet for bettering your health, or is there more to it? This seminar aims to shed some information on the benefits, contraindications and practical solutions when embarking on a plant-based diet in order to optimise health.

นับตั้งแต่สารคดีเรื่อง "Game Changers" ออกฉายผู้คนมากมายหันมาสนใจการกินอยู่แบบ Plant-Based ไม่ว่าจะเพราะ ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์เรื่องราวที่น่าสนใจ หรือ แม้กระทั่งหลักจริยธรรม คำถามที่หลายคนสงสัย ก็คือเราจำเป็นต้องกิน Plant-Based 100% ถึงจะดีต่อสุขภาพจริงๆ หรือ? สัมมนาครั้งนี้จะมาไขข้อสงสัย พร้อมทั้งให้ข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของการกินอยู่แบบ Plant-Based ข้อควรระวัง เทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน อย่างถูกวิธี เพื่อให้การกินอยู่แบบ Plant-Based ส่งเสริมสุขภาพได้อย่างยั่งยืน

**11:15AM – 12:30PM**

---

## 119-Couples Therapy: Scapular Force Couples (WS) by Adam Jongsma

---





The shoulder is a common location of pain and injury due to its reliance on proper scapular positioning and stability. Imbalance in the muscle force couples that control the scapula is a key contributor to this. Within this session, participants will be introduced to the function of scapular force couples, the signs of dysfunction, and how to address imbalances using movement-based solutions. Objectives: 1. discuss optimal motion of the scapula for shoulder health and function. 2. introduce force couple relationships around the scapula. 3. use soft-tissue techniques and movement-based strategies to address para-scapular muscles.

ไหล่เป็นจุดที่มักเกิดความเจ็บปวดและการบาดเจ็บเนื่องจากการต้องอาศัยตำแหน่งและความมั่นคงของกระดูกสะบักที่เหมาะสม ความไม่สมดุลของแรงกล้ามเนื้อที่ควบคุมกระดูกสะบักเป็นปัจจัยสำคัญในเรื่องนี้ ภายในเซสชันนี้ คุณจะเข้าใจอย่างละเอียดเกี่ยวกับบทบาทของกระดูกสะบักในการทำงานและการเคลื่อนไหวของไหล่ เรียนรู้เกี่ยวกับแนวคิดของแรงคู่ของกระดูกสะบักและอิทธิพลของมันต่อการทรงตัว เรียนรู้การระบุสัญญาณของการทำงานผิดปกติของกระดูกสะบักผ่านการประเมินการเคลื่อนไหวค้นพบกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพโดยใช้การเคลื่อนไหวเพื่อแก้ไขความไม่สมดุลของกล้ามเนื้อและฟื้นฟูการควบคุมกระดูกสะบักที่ดีที่สุด วัตถุประสงค์: 1. วิเคราะห์การเคลื่อนไหวที่เหมาะสมของกระดูกสะบักเพื่อส่งเสริมสุขภาพและการทำงานของไหล่ 2. อธิบายความสัมพันธ์ของแรงคู่บริเวณกระดูกสะบัก 3. ประยุกต์ใช้เทคนิคการปรับสภาพเนื้อเยื่ออ่อนและการเคลื่อนไหวเพื่อแก้ไขความไม่สมดุลของกล้ามเนื้อรอบกระดูกสะบัก

---

### **120-Core Reimagined: Top Landmine Core Moves (WS) by Joe Drake**

---

"Core Training Re-imagined" is your gateway to discovering the most effective Landmine Core Exercises. From theory to hands-on practice, participants will dive into the unique rotational and anti-rotational benefits of using the landmine for enhancing core strength and developing more functional freedom. Objectives: 1. learn more about why and how to train the anterior and posterior slings of the body. 2. Learn the top 15+ landmine core moves and progressions. 3. discover landmine core circuits and how to program exercises together effectively.

"Core Training Re-imagined" พาคุณไปสู่การค้นพบสุดยอดท่าบริหารแกนกลางลำตัวด้วย Landmine ล้ำหน้ากว่าเดิม ไม่ว่าจะเป็นทฤษฎี หรือ การฝึกปฏิบัติจริง ผู้เข้าร่วมจะได้เรียนรู้ประโยชน์อันหลากหลายของ Landmine ทั้งการเสริมสร้างแรงหมุน และต้านการหมุน ซึ่งมีผลต่อการเสริมสร้างความแข็งแรงของแกนกลางลำตัว และเพิ่มประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหววัตถุประสงค์: 1. เจาะลึก หลักการและเหตุผลเบื้องหลังการบริหารกล้ามเนื้อด้านหน้า และด้านหลัง ลำตัว 2. เรียนรู้ ท่าบริหารแกนกลางลำตัวด้วย Landmine กว่า 15 ท่า พร้อมเทคนิคการปรับระดับความยากง่าย 3. ออกแบบท่าออกกำลังกายแบบ เซอร์กิต ด้วย Landmine อย่างมีประสิทธิภาพ

---

### **121-YBELL Essentials (WS) by Aaron Laurence**

Sponsored by TRX

---

This compelling workshop will introduce you to the YBell and the essentials for safely using the product. Individuals will be able to understand YBell movements, the various YBell grips, the purpose behind the design, and the overall benefits that come with training with this award-winning piece of equipment. Participants will learn how to design introductory YBell workouts with optimal efficiency by learning from the creator and founder, Aaron "Az" Laurence, as he demonstrates how the product can and should be utilized.



เวิร์คช็อปสุดเข้มข้น พาคุณไปรู้จักอุปกรณ์ออกกำลังกายสุดฮิตเจาะลึก Ybell เรียนรู้ การใช้ YBell อย่างปลอดภัยเข้าใจการเคลื่อนไหวเบื้องต้นด้วย ของ YBell ด้วยด้ามจับแบบต่างๆ วัตถุประสงค์ การออกแบบ และคุณประโยชน์โดยรวมที่มาพร้อมกับการฝึกอบรมด้วยอุปกรณ์ที่ได้รับรางวัลชั้นนำผู้เข้าร่วมจะได้เรียนรู้วิธีการออกแบบการออกกำลังกาย YBell เบื้องต้นอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดโดยการเรียนรู้จากผู้สร้างและผู้ก่อตั้ง Aaron “Az” Laurence ในขณะที่เขาสาธิตสิ่งที่ผลิตภัณฑ์สามารถทำได้และควรนำไปใช้

---

## 122-GX Foundations (WS) by Natthapong Champachan

Thai Language Session

---

We will discuss music and how to learn the anatomy of music and song formats. We will explore how to create choreography for any class including general coaching, practice and Q&A regarding Group fitness.

เราจะหารือเกี่ยวกับดนตรีและวิธีการเรียนรู้กายวิภาคของดนตรีและรูปแบบเพลง เราจะสำรวจวิธีสร้างท่าเต้นสำหรับชั้นเรียนต่างๆ รวมถึงการฝึกสอนทั่วไป การฝึกซ้อม และการถามและตอบเกี่ยวกับกลุ่มของฟิตเนส

---

## 123-Dance Fusion (WS) by Luciano Mottola

Join Luciano as he infuses his charisma into a dynamic and enjoyable session, seamlessly blending aerobic steps with dance movements. Let the music set the rhythm and immerse yourself in a fantastic experience of dancing and working out. Get ready for a lively session that promises both fitness and fun!

เข้าร่วมกับ Luciano ในขณะที่เขาใส่ความสามารถพิเศษของเขาลงในเซสชันที่มีชีวิตชีวาและสนุกสนาน โดยผสมผสานขั้นตอนแอโรบิกเข้ากับท่าเต้นได้อย่างลงตัว ปล่อยให้ดนตรีเป็นตัวกำหนดจังหวะและตีมันด้าไปกับประสบการณ์อันน่าอัศจรรย์ของการเต้นรำและการออกกำลังกาย เตรียมตัวให้พร้อมสำหรับเซสชันสุดคึกคักที่รับประกันทั้งความฟิตและความสนุกสนาน!

---

## 124-Yoga and Pilates: Myths and Methods (WS) by Vanessa Leone

We often recommend to our clients to go to Yoga or Pilates to stretch, gain mobility and move better. What is it about these specific classes that can help clients long term? What are the myths and mysteries of Yoga, Pilates & stretching? This session will help you understand different types of Yoga and Pilates styles, what they biomechanically, psychologically, and physiologically to the body. Knowing this will help you recommend classes to your clients and will help you understand what your clients are experiencing throughout these classes without you needing to attend them yourself.

เรามักจะแนะนำให้ลูกค้าของเราไปเล่นโยคะหรือพิลาทิสเพื่อยืดกล้ามเนื้อเพิ่มการเคลื่อนไหวและได้ดีขึ้น คลาสเฉพาะเหล่านี้สามารถช่วยลูกค้าในระยะยาวได้อย่างไร คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับโยคะ พิลาทิส และการยืดหยุ่น ยังคงเป็นปริศนาผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย หลายคนอาจเข้าใจผิด? เซสชันนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจประเภทของโยคะและพิลาทิสที่หลากหลาย หลักการทางชีวกลศาสตร์ จิตวิทยา และสรีรวิทยาที่ส่งผลต่อ





ร่างกาย การรู้สิ่งนี้จะช่วยให้คุณแนะนำคลาสที่เหมาะสมให้กับลูกค้าของคุณและเข้าใจประสบการณ์ของลูกค้าของคุณ ขณะอยู่ในคลาสเหล่านี้โดยไม่จำเป็นต้องเข้าร่วมด้วยตัวเอง

## 125-The Basics of Yin Yoga: Every Breath, Deeper (WS) by Stacey Lei Krauss

Slowing down your body, your breath, and the thoughts racing through your mind will profoundly transform your life. In this session, you'll practice postures and find your edge... and then be still... testing your body and your patience. Feel your stress, then feel your stretch... in your deep connective tissue, in the deep corners of your mind. Learn the basics behind Yin Yoga and learn why this practice may be one of the most transformative physical practices available.

Objectives:

1. learn the powerful basics of Yin Yoga.
2. practice breathwork.
3. understand the importance of stillness.
4. experience long-held postures, testing patience.

การชะลอจังหวะของร่างกาย ลมหายใจ และความคิดที่เร่งรีบจะช่วยยกระดับชีวิตของคุณอย่างล้ำลึก ในเซสชันนี้ คุณจะฝึกทำทางและค้นหาความได้เปรียบของตัวเอง... จากนั้นจึงยังคง... ทดสอบร่างกายและความอดทนของคุณ สัมผัสถึงความเครียด จากนั้นรู้สึกยืดหยุ่น... เนื้อเยื่อเกี่ยวพันส่วนลึก และไปถึงส่วนลึกของจิตใจ เรียนรู้พื้นฐานเบื้องต้นของโยคะ และเข้าใจเหตุผลที่การฝึกแบบนี้อาจเป็นหนึ่งในวิธีการฝึกกายภาพที่ทรงพลังและเปลี่ยนแปลงตัวเองได้มากที่สุดวัตถุประสงค์:

1. เรียนรู้พื้นฐานอันทรงพลังของโยคะ
2. ฝึกการบริหารลมหายใจ
3. เข้าใจความสำคัญของการอยู่นิ่ง
4. ฝึกท่าอาสนะค้างนาน

## 126-Training Seniors (WS) by Sathik Thanatuk

Thai Language Session

- รู้ว่าผู้สูงอายุต้องมี กิจกรรม ทางกาย เท่าไร ถึงจะเพียงพอ
- เรียนรู้ที่ผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีการ ฝึก ที่มากกว่า วัยทำงาน ไม่ว่าจะ เป็น การทรงตัว พลังฝึกแบบมีแรงกระแทก ฯ
- เรียนรู้ที่จะ พาผู้สูงอายุ ออกจากความกลัวในการออกกำลังกาย ลบล้างความเชื่อผิดๆไม่ว่าจะเป็น ห้ามวิ่ง ห้ามยกของหนัก ห้ามกระโดด ฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่แค่ทำได้ แต่เป็นสิ่งที่ต้องทำ
- Know how much physical activity the elderly need to have in order to be adequate.
- Learn that the elderly need more training than working age people, whether it be balance, power, training with impact, etc.
- Learn to take the elderly out of From fear of exercising Eliminate false beliefs such as do not run, do not lift heavy objects, do not jump, etc. These things are not only possible. But it is something that must be done.



## 127-Gen-Z Dynamics (L) by Gerald Simon

In 2023, 62% of new memberships were claimed by Gen-Z, a generation prioritizing health and wellbeing. To thrive in our dynamic industry, understanding and engaging Gen-Z while continuing to provide value to Millennials and Gen-X is crucial. Join our session to explore member profiles, defining traits and strategies for providing value to both members and staff. Learning Outcomes: 1. understand generational defining factors of Gen-Z. 2. identify market composition across generations. 3. explore defining characteristics of each generation. 4. master the art of attracting, motivating, and leading Gen-Z in our fitness community.

ในปี 2023 62 % ในสมาชิกใหม่เป็นกลุ่ม Gen-Z รุ่นที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี เพื่อจะเติบโตในอุตสาหกรรมแบบไดนามิกของเรา การทำความเข้าใจและการมีส่วนร่วมของกลุ่มคน Gen-Z ในขณะเดียวกันก็ให้คุณค่าแก่คนรุ่น Millennials และ Gen-X เป็นสิ่งสำคัญ เข้าร่วมเซสชันของเราเพื่อสำรวจโปรไฟล์สมาชิก การกำหนดลักษณะและกลยุทธ์ในการมอบคุณค่าให้กับทั้งสมาชิกและพนักงาน ผลการเรียนรู้

1. เข้าใจในปัจจัยของรุ่น Gen-Z
2. ระบุองค์ประกอบของตลาดจากรุ่นสู่รุ่น
3. สำรวจการกำหนดลักษณะเฉพาะของแต่ละรุ่น
4. ฝึกฝนศิลปะในการดึงดูด สร้างแรงบันดาลใจ และการนำกลุ่ม Gen-Z มาในฟิตเนสของเรา

## 128-Micro Habits to Transform Lifestyle (L) by Angela Lee Jenkins

The science is in: By making micro-changes in your life you have the power to change your life. Whether it's working in micro-steps, incorporating micro-breaks and micro recoveries to make micro-changes, "working in the micro" is the foundation of change. A tiny behaviour is easy to do and fast. It helps build the willpower muscle to create even more wins and good habits. Angela will take you through some of the science behind the 'micro'. You will learn and experience lots of 'micro' tools to easily apply along with how to 'micro' lifestyle factors in programming for big impacts.

วิทยาศาสตร์อยู่ในนั้น: โดยการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ(micro) ในชีวิตของคุณ คุณจะมีพลังที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณได้ ไม่ว่าจะเป็นการทำงานแบบขั้นตอนเล็กๆ ผสมผสานการหยุดเล็กๆ และการแก้ไขเล็กน้อยเพื่อทำการเปลี่ยนแปลงเล็ก "การทำงานในระดับเล็กๆ(micro)" คือรากฐานของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเล็กๆ น้อยๆ นั้นทำได้ง่ายและรวดเร็ว ช่วยสร้างวินัยความตั้งใจเพื่อสร้างชัยชนะและนิสัยที่ดีมากยิ่งขึ้น แองเจลาจะพาคุณไปพบกับวิทยาศาสตร์เบื้องหลัง "สิ่งเล็กๆ(micro)" คุณจะได้เรียนรู้และสัมผัสกับเครื่องมือ "สิ่งเล็กๆ(micro)" มากมายที่จะนำไปใช้ได้อย่างง่ายดายพร้อมกับวิธีการดำเนินชีวิต "สิ่งเล็กๆ(micro)" ปัจจัยในการเขียนโปรแกรมเพื่อสร้างผลกระทบที่ยิ่งใหญ่

## 129-Science vs Hype: Which Muscle Building Supplements Work? (L) by Douglas Kalman

People who engage in exercise often do so with the hope and goal of increasing muscle mass and improving body composition. Besides the dietary approach to supporting exercise goals, dietary supplements often get promoted to aid in muscle gain and fat loss. This session will explore what the science says with respect to dietary supplements that support greater

anabolism and less catabolism for the person looking to add more muscle or obtain better muscular strength. Objectives: 1. recognize which dietary supplements have evidence-based science to support their use for the intended goals. 2. understand International Society of Sports Nutrition (ISSN) research and recommendations as it applies to active and sports nutrition. 3. learn what realistic outcomes can be obtained by the addition of dietary supplements to their exercise routine, and how to decipher hype versus reality.

คนที่ออกกำลังกายมักออกกำลังกายด้วยความหวังและมีเป้าหมายในการเพิ่มมวลกล้ามเนื้อและปรับปรุงองค์ประกอบของร่างกาย นอกจากแนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสนับสนุนเป้าหมายการออกกำลังกายแล้ว ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารยังได้รับการส่งเสริมเพื่อช่วยเพิ่มกล้ามเนื้อและลดไขมันอีกด้วย เซสชันนี้จะสำรวจสิ่งที่วิทยาศาสตร์กล่าวไว้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่สนับสนุนการสร้างที่มากขึ้นและการสลายที่น้อยลงสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มกล้ามเนื้อหรือได้รับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ดีขึ้น วัตถุประสงค์:

1. ระบุว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารชนิดใดที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ทางวิทยาศาสตร์เพื่อสนับสนุนการใช้ให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้
2. ทำความเข้าใจงานวิจัยและคำแนะนำของสมาคมโภชนาการการกีฬานานาชาติ (ISSN) ที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการเชิงรุกและโภชนาการการกีฬา
3. เรียนรู้ว่าคุณสมบัติที่เป็นจริงสามารถได้รับการเพิ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในกิจวัตรการออกกำลังกายของพวกเขา และวิธีการถอดรหัสเรื่องเกินจริงกับความเป็นจริง

---

12:30PM – 1:30PM  
LUNCH

---

1:30PM – 2:45PM

---

### 130-The .10 Second Difference: Exos Speed Workshop (WS) by Woody Thompson and Mikayla Foss

Sponsored by Exos

---

Explore Exos' proven approach to boosting linear speed, crucial for elite athletes across all sports. This workshop combines theory and practice, focusing on effective speed development strategies, from acceleration to peak velocity. We will cover practical exercises for optimizing the start, acceleration, and absolute speed to help you take your coaching to the next level.

This workshop is tailored for coaches aiming to enhance the speed of athletes across all sports, from aspiring professionals to seasoned veterans. You'll leave equipped with Exos' time-tested drills and methodologies, ready to elevate your athletes' performance to new heights. Ideal for sport coaches, performance specialists, sports therapists, and athletes, this experience is your gateway to advancing your coaching skills and athletes' linear speed capabilities.

สำรวจแนวทางของ EXOS ที่ได้รับการพิสูจน์แล้วของผู้เชี่ยวชาญด้านศักยภาพร่างกาย ในการเพิ่มความเร็วเชิงเส้น ซึ่งมีความสำคัญสำหรับนักกีฬาระดับสูงในทุกประเภท เวิร์กช็อปนี้ผสมผสานทฤษฎีและการปฏิบัติ โดยเน้นไปที่กลยุทธ์การพัฒนาความเร็วที่มีประสิทธิภาพ ตั้งแต่การเร่งความเร็วไปจนถึงความเร็ว



สูงสุด โดยมีการฝึกปฏิบัติครอบคลุมการออกกำลังกาย การเร่งความเร็ว และความเร็วสัมบูรณ์ เพื่อช่วยให้คุณยกระดับการฝึกสอนของคุณขึ้นไปอีกระดับ

เวิร์กช็อปนี้ออกแบบมาสำหรับโค้ชที่มีเป้าหมายเพื่อเพิ่มความเร็วของนักกีฬาในกีฬาทุกประเภท ตั้งแต่ผู้ฝึกสอนมืออาชีพไปจนถึงทหารผ่านศึกผู้ช่ำชอง คุณจะออกไปพร้อมกับการฝึกซ้อมและวิธีการทดสอบที่ผ่านการทดสอบตามเวลาของ ผู้เชี่ยวชาญด้านศักยภาพร่างกาย พร้อมทั้งจะยกระดับประสิทธิภาพของนักกีฬาของคุณไปสู่อีกระดับหนึ่ง เหมาะสำหรับโค้ชกีฬา ผู้เชี่ยวชาญด้านการแสดง นักบำบัดการกีฬา และนักกีฬา ประสบการณ์นี้เป็นประตูสู่การพัฒนาทักษะการฝึกสอนและความสามารถด้านความเร็วเชิงเส้นของนักกีฬา

---

### 131-Core Controlled Mobility (WS) by Sue Falsone

---

Core stability is a standard phrase, but the spine is made of 24 moveable parts. If it were meant to be "stable" it would be one long bone. Come to this session to learn about gaining controlled mobility of the core, including the low back and thoracic spine and discover how spinal movement can decrease back pain and improve health and breathing.

ความมั่นคงของแกนกลางลำตัวเป็นวลี แต่กระดูกสันหลังประกอบด้วยส่วนที่เคลื่อนไหวได้ 24 ส่วน ถ้ามันถูกกำหนดให้ "มั่นคง" มันก็จะเป็นกระดูกยาวอันเดียว เข้าร่วมเซสชันนี้เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับการควบคุมการเคลื่อนไหวของแกนกลางลำตัว รวมถึงหลังส่วนล่างและกระดูกสันหลังส่วนนอก และค้นพบว่าการเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลังสามารถลดอาการปวดหลังและปรับปรุงสุขภาพและการหายใจได้อย่างไร

---

### 132-How to Train Key Movement Patterns (WS) by Dave Liow

---

This practical session will take you through exercise variations and technique points for a range of push, pull, hinge, squat, lunge, and twisting patterns that you can use when programming for your clients. Learn how to incorporate barbells, dumbbells and elastic bands to perform a wide variety of different exercises to train these patterns.

เซสชันภาคปฏิบัตินี้จะพาคุณผ่านรูปแบบการออกกำลังกายและเทคนิคต่างๆ สำหรับรูปแบบการดัน การดึง การยก การก้าว และการหมุน ซึ่งคุณสามารถใช้กำหนดโปรแกรมให้กับลูกค้าของคุณ เรียนรู้วิธีการนำบาร์เบล ดัมเบล และยางยืดมาใช้ในการออกกำลังกายที่หลากหลายเพื่อฝึกรูปแบบเหล่านี้

---

### 133-The Freestyle Zone (WS) by Vanessa Leone

---

Teaching freestyle group exercise just got a little easier for the instructors. In this masterclass today we will be using HR zones to coach all of our movements. Training in HR zones is becoming very on trend but all the equipment can be pricey to set up and challenging to execute. Today we will focus on how to cue and coach HR and intensity; and how different movements can create a different response in your class participants. Learn how to empower your members to create their own journey of intensity through your guidance which leads to less injury and more enjoyment. A session not to be missed.

การสอนการออกกำลังกายกลุ่มแบบอิสระ (freestyle) ทำได้ง่ายขึ้นสำหรับผู้สอน ในมาสเตอร์คลาสวันนี้ เราจะใช้ช่วงอัตราการเต้นของหัวใจ เพื่อฝึกการเคลื่อนไหวทั้งหมดของเรา การฝึกในช่วงโซนของอัตราเต้น

ของหัวใจกำลังได้รับความนิยมอย่างมาก แต่อุปกรณ์ทั้งหมดอาจมีราคาสูงต่อการนำมาใช้และดำเนินการได้ยาก วันนี้เราจะมุ่งเน้นไปที่วิธีการชี้แนะและฝึกสอน อัตราการเต้นของหัวใจ และความหนัก และการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกันสามารถสร้างการตอบสนองที่แตกต่างกันให้กับผู้เข้าร่วมคลาสของคุณได้อย่างไร เรียนรู้วิธีส่งเสริมให้สมาชิกของคุณกำหนดความหนักในการฝึกของตนเองผ่านคำแนะนำของคุณ ซึ่งจะช่วยให้ได้รับบาดเจ็บน้อยลงและมีความสุขมากขึ้น เป็นเซสชันที่ไม่ควรพลาด

---

### 134-Welcome to Beyonce's Style Choreography (WS) by Anastasia Alexandridi

---

Feel the rhythm! Break the rules! Bring the fire on the floor! Do not hesitate to appear with your craziest dance outfit to impress the presenter and co-participants. The routine is designed for all dance lovers no matter the level

รู้สึกถึงจังหวะ! แหกกฎ! เพิ่มความเร้าร้อน! อย่าลังเลที่จะปรากฏตัวพร้อมกับชุดเต้นล่าสุดมันส์เพื่อสร้างความประทับใจให้กับผู้นำเสนอและผู้เข้าร่วม กิจกรรมนี้ออกแบบมาสำหรับผู้รักการเต้นทุกคนไม่ว่าจะอยู่ในระดับใดก็ตาม

---

### 135-Pilates for Spinal Mobility (WS) by Apittiya Soma

---

Thai Language Session

Learn about spinal movement in all planes with basic Pilates mat exercises that involve spinal movements that remain important for our daily lifestyle. Apply Pilates mat movements with a foam roller and small ball.

เรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลังในทุกระนาบด้วยการออกกำลังกายพิลาทิส (Pilates mat) ขั้นพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลังซึ่งยังคงมีความสำคัญต่อวิถีชีวิตประจำวันของเรา ใช้การเคลื่อนไหวพิลาทิสด้วยโฟมโรลและลูกบอลขนาดเล็ก

---

### 136-Hips and Holy (WS) by Yuttana Poncharoen

---

Thai Language Session

Why are Hip Opener techniques very important for a yogi lifestyle??? Come to move your hips together in this class. Come to understand more about the yogi lifestyle and finding your balanced body and mind.

ทำไมเทคนิคการเปิดสะโพก จึงสำคัญมากสำหรับไลฟ์สไตล์ของโยคี??? มาขยับสะโพกไปด้วยกันในคลาสนี้ มาทำความเข้าใจเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิถีชีวิตโยคีและค้นหาร่างกายและจิตใจที่สมดุลของคุณ

---

### 137-Rocktape for Running (WS) by Kriyot Sudsaard

---

Thai Language Session

How to apply Rocktape to running. How does tape is work? General principles of Rocktape application. Technique Rocktape Application for runners.

ดัดแปลงวิธีการใช้ Rocktape กับการวิ่งอย่างไร เทปทำงานอย่างไร? หลักการทั่วไปของการใช้งาน Rocktape เทคนิค Rocktape มาประยุกต์สำหรับนักวิ่ง



---

### 138- Insights from 250 of the World's Best Gyms (L) by Jack Thomas

Sponsored by The Fit Guide

---

This lecture will share insights and data from visiting 250 of the world's best boutique fitness clubs with trends, areas the industry scored well in, areas for improvement, and how international markets scored.

การบรรยายนี้จะแบ่งปันข้อมูลเชิงลึกและข้อมูลจากการเยี่ยมชมคลับฟิตเนสบูติกที่ดีที่สุดในโลกจำนวน 250 แห่งที่อยู่ในกระแส ในด้านที่ทำคะแนนได้ดี ด้านที่ต้องปรับปรุง และวิธีที่การตลาดต่างประเทศทำคะแนนได้

---

### 139-Tackle the New Smoking: Stand and Move (L) by Fabio Comana

Some say sedentary sitting is the new smoking. The notion of finding time to exercise multiple times a week to improve health is intimidating and unrealistic for many of us, but how can we improve our quality of life without it? Good news – recent research now demonstrates that even 5 minutes of movement or walking around your neighbourhood offers many wonderful health benefits that can improve the many dimensions of wellness we all seek. Join Fabio in this lecture to learn a variety of simple ideas to get started enjoying the benefits of movement and walking with or without exercise.

บางคนบอกว่าการนั่งเฉยๆ เป็นการสูบบุหรี่แบบใหม่ แนวคิดในการหาเวลาออกกำลังกายสัปดาห์ละหลายครั้งเพื่อปรับปรุงสุขภาพเป็นสิ่งที่น่ากลัวและไม่สมจริงสำหรับพวกเราหลายคน แต่เราจะปรับปรุงคุณภาพชีวิตของเราได้อย่างไรหากไม่มีเวลาดังกล่าว ชาวดี - การวิจัยเมื่อเร็วๆ นี้แสดงให้เห็นว่าแม้แต่การเคลื่อนไหวหรือเดินไปรอบๆ ละแวกบ้านของคุณเพียง 5 นาทีก็มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย ซึ่งสามารถปรับปรุงมิติด้านสุขภาพที่เราทุกคนแสวงหาได้ เข้าร่วมกับ ฟาบีโอ (Fabio) ในการบรรยายนี้เพื่อเรียนรู้แนวคิดง่ายๆ ที่หลากหลายเพื่อเริ่มต้นผลิตเพลินกับประโยชน์ของการเคลื่อนไหวและการเดินโดยไม่ว่าจะออกกำลังกายหรือไม่ก็ตาม

---

### 140-Successful Dieting Without Dying Trying (L) by Benjamin Siong

Diets are the latest trend in our weight and appearance conscious society. Promising slimmer, healthier and happier outcomes, a 'Die-It' appears to be a painful means to an end rather than a sustainable solution. Research estimates 80% of dieters who lose more than 10% of their weight will gradually gain it back over time. This seminar will delve into the concept of dieting, highlighting the pitfalls of embarking upon a plan. It will also aim to provide cognitive, physical and practical strategies to make dieting easier so that the weight that's lost will stay off for good.

การไดเอทเป็นเทรนด์ล่าสุดในสังคมที่ใส่ใจในเรื่องน้ำหนักและรูปร่าง ด้วยผลลัพธ์ที่เพรียวบางขึ้น มีสุขภาพดีขึ้น และมีความสุขมากขึ้น 'Die-It' ดูเหมือนจะมีความหมายในเชิงความเจ็บปวด มากกว่าจะเป็นวิธีแก้ปัญหาที่ยั่งยืน งานวิจัยคาดการณ์ว่า 80% ของผู้ที่ลดน้ำหนักเกิน 10% จะค่อยๆ น้ำหนักเพิ่มขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป การสัมมนานี้จะเจาะลึกแนวคิดเรื่องการควบคุมอาหาร โดยเน้นถึงข้อผิดพลาดในการดำเนินการตามแผน นอกจากนี้ยังมุ่งหวังที่จะจัดเตรียมกลยุทธ์ด้านการรับรู้ ทางกาย และการปฏิบัติ เพื่อทำให้การควบคุมอาหารง่ายขึ้น เพื่อที่น้ำหนักที่ลดลงไปจะคงอยู่



3:15PM - 4:30PM

### 141-Fascia Stretches (WS) by Sathik Thanatuk

Thai Language Session

1. การยืดในแต่ละแนวพังผืดทำอย่างไร
2. รายละเอียดในการจัดระเบียบร่างกายเพื่อการยืดให้มีประสิทธิภาพ
3. เข้าใจถึงประสิทธิภาพของการยืดตามแนวพังผืดที่มากกว่าการยืดแบบปกติ
1. How to stretch each fascial line?
2. Details in organizing the body for effective stretching.
3. Understand the effectiveness of stretching along the fascia than normal stretching.

### 142-The Power of Manual Resistance Training (WS) by Joe Drake

What if you could teach clients proper muscle activation, train full body stability, increase functional strength, and skyrocket their output simultaneously? Harnessing the power of manual resistance training (MRT) can help you take your client's body and training experience to the next level. Objectives: 1. learn the science of using MRT for building muscle awareness and strength. 2. gain first-hand experience with the best MRT exercises to implement. 3. walk away with a clear understanding of when and how to program MRT into a session or group class.

จะเป็นอย่างไรหากคุณสามารถสอนลูกค้าให้ใช้งานกล้ามเนื้อได้อย่างเหมาะสม ฝึกความมั่นคงของร่างกาย เพิ่มความแข็งแรงในการทำงาน และประสบความสำเร็จของผลลัพธ์ของพวกเขาไปพร้อมๆ กัน? การควบคุมพลังของการฝึกโดยใช้แรงต้านด้วยตนเอง (MRT) สามารถช่วยให้คุณยกระดับทางร่างกายของลูกค้า และประสบการณ์การฝึกขึ้นไปอีกระดับ วัตถุประสงค์: 1. เรียนรู้ศาสตร์การใช้ การฝึกโดยใช้แรงต้านด้วยตนเอง (MRT) เพื่อสร้างการรับรู้และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2. รับประสบการณ์ตรงกับการฝึกโดยใช้แรงต้านด้วยตนเอง (MRT) 3. เดินออกไปพร้อมกับความเข้าใจที่ชัดเจนว่าจะจัดโปรแกรมการฝึกโดยใช้แรงต้านด้วยตนเอง (MRT) ให้เป็นเซสชันหรือชั้นเรียนกลุ่มเมื่อใดและอย่างไร

### 143-YBELL Pod Programming (WS) by Aaron Laurence

Sponsored by TRX

Progress your YBell programming knowledge with the ultimate 'How To' with YBell Creator Aaron Laurence, who will take you through Pod Programming. Learn how to effectively combine exercises down into a set amount of time using the structure of creating pods. From exercise selection, and session goals to determine the intensity and desired outcome of the pod.

พัฒนาความรู้ด้านโปรแกรมการฝึกด้วย ดัมเบลล์แบบสามเหลี่ยม(Ybell) ว่า 'ทำอย่างไร' กับผู้ออกแบบ ดัมเบลล์แบบสามเหลี่ยม(Ybell) Aaron Laurence ที่จะพาคุณเข้าสู่การเขียนโปรแกรมพ็อด (Pod) เรียนรู้วิธีรวมแบบฝึกอย่างมีประสิทธิภาพในระยะเวลาที่กำหนดโดยใช้โครงสร้างของการสร้างพ็อด จากการเลือกแบบฝึก และเป้าหมายเซสชันเพื่อกำหนดความเข้มข้นและผลลัพธ์ที่ต้องการของโปรแกรมพ็อด



---

## 144-Street Menu (WS) by Prince Paltu-ob and Madelle Paltu-ob

Sponsored by ZUMBA®

---

Street style is a specific type of dance style that is not developed in the studio or by a trained dancer. This session focuses on five specific street styles of the pre-Hip-Hop era, original Hip-Hop era and current street style era. Learn how to incorporate this dance style into your Zumba® classes.

สไตล์สตรีทเป็นสไตล์การเต้นประเภทหนึ่งที่ไม่ได้พัฒนาขึ้นในสตูดิโอหรือนักเต้นที่ได้รับการฝึกฝน เซสชันนี้มุ่งเน้นไปที่ห้าสไตล์สตรีทเฉพาะของยุคก่อนฮิปฮอป ยุคฮิปฮอปดั้งเดิม และยุคสตรีทในปัจจุบัน เรียนรู้วิธีผสมผสานสไตล์การเต้นนี้เข้ากับคลาส การเต้นซุมบ้า ของคุณ

---

## 145-Hip Hop First (WS) by Arnon Kaew-Rungruang

Sponsored by Fitness First Thailand

---

Enjoy with easy & sensational dance with Hiphop dance mix with Thai & International dance moves. Learn step by step then we create super cool dance combo together.

สนุกสนานไปกับการเต้นที่แสนง่ายและเร้าใจด้วยการเต้นแบบฮิปฮอปผสมผสานกับท่าเต้นไทยและนานาชาติ เรียนรู้ทีละขั้นตอนจากนั้นเราจะสร้างคอมโบการเต้นสุดเจ๋งไปด้วยกัน

---

## 146-STOTT® Pilates: Athletic Conditioning on Cushions (WS) by Michael Mak

Sponsored by Merrithew International

---

Discover a new and intensive core training workout, developed by the Merrithew® team, featuring the Stability Cushions™. Controlling instability with a pair of cushioned disks requires activation of the stabilizing muscles of the torso, shoulders, and hips. Exercises are designed to elicit greater proprioceptive awareness and recruit the deep support systems of the whole body while developing greater coordination and control. Discover a new facet to Matwork programs that increase body awareness and core stability in movements that bridge the gap between simple core training routines and functional movement patterns necessary in athletic conditioning.

ค้นพบการออกกำลังกายแกนกลางลำตัวแบบใหม่ที่เข้มข้น พัฒนาโดยทีมงาน Merrithew ร่วมกับ Stability Cushions การควบคุมความไม่มั่นคงด้วยแผ่นกันกระแทกคู่หนึ่งจำเป็นต้องมีการกระตุ้นกล้ามเนื้อเพื่อรักษาความมั่นคงของลำตัว ไหล่ และสะโพก การฝึกนี้ได้รับการออกแบบเพื่อกระตุ้นการรับรู้โครงสร้างของร่างกายให้มากขึ้นและกระตุ้นระบบสนับสนุนเชิงลึกในร่างกายในขณะที่พัฒนาการประสานงานและการควบคุมที่ดียิ่งขึ้น ค้นพบแง่มุมใหม่ของ Matwork Program ที่เพิ่มความตระหนักรู้ของร่างกายและความมั่นคงของลำตัวในการเคลื่อนไหว ซึ่งเชื่อมช่องว่างระหว่างรูปแบบการฝึกกล้ามเนื้อลำตัวแบบง่ายๆ และรูปแบบการเคลื่อนไหวตามหน้าที่ที่จำเป็นในการฝึกสมรรถภาพของนักกีฬา

---

## 147-Yoga for Stress Reduction (WS) by Claire Norgate

---

After a brief discussion on the relationship between stress and overall well-being, we will discuss stress, its definition on the mind and body and Mindful Breathing. Claire will give an introduction to foundational breathing techniques and gentle asanas that promote relaxation and release tension. She will explain Yoga Nidra and its benefits for deep relaxation. Learn an introduction for meditation techniques for stress relief, restorative Yoga Poses, and practice supported poses using props for deep relaxation. We will have a discussion on how yoga philosophy addresses the root causes of stress.

หลังจากการอภิปรายสั้นๆ เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความเป็นอยู่โดยรวม เราจะพูดถึงความเครียด คำจำกัดความของความเครียดที่มีต่อจิตใจและร่างกาย และการหายใจอย่างมีสติ แคลร์ (Claire) จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับเทคนิคการหายใจขั้นพื้นฐานและอาสนะที่อ่อนโยนซึ่งส่งเสริมการผ่อนคลายและคลายความตึงเครียด เธอจะอธิบายโยคะนิทรา (Yoga Nidra) และประโยชน์ของโยคะนิทราเพื่อการผ่อนคลายอย่างเต็มที่ เรียนรู้เทคนิคการทำสมาธิเบื้องต้นเพื่อลดความเครียด ทำโยคะเพื่อการฟื้นฟู และฝึกทำที่รองรับโดยใช้อุปกรณ์ประกอบฉากเพื่อการผ่อนคลาย เราจะอภิปรายกันว่าปรัชญาโยคะจัดการกับต้นตอของความเครียดได้อย่างไร

---

## 148-Fluid X for Seniors (WS) by Aileen Wong

---

Sponsored by Fluid X

Empower your senior clients with a low-impact, high-reward fitness experience! This course equips you with the tools and knowledge to safely and effectively utilize Fluid X aqua bags to transform active agers. Challenge their muscles safely and gently but effectively with shifting water weight, building balance and functional strength. Combat a major senior challenge, enhance stability and confidence through dynamic instability training.

เพิ่มศักยภาพให้กับลูกค้าสูงอายุของคุณด้วยประสบการณ์การออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่ำและให้ผลลัพธ์สูง! คลาสนี้จะทำให้คุณมีเครื่องมือและความรู้ในการใช้ถุงน้ำ Fluid X อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพเพื่อเปลี่ยนเป็นวัยที่กระตือรือร้น ทำหายกล้ามเนื้อของพวกเขาอย่างปลอดภัยและนุ่มนวลแต่มีประสิทธิภาพด้วยการเคลื่อนที่ของน้ำหนักน้ำ สร้างความสมดุล และความแข็งแรง ต่อสู้กับความท้าทายของผู้สูงอายุ เพิ่มความมั่นคงและความมั่นใจผ่านการฝึกความไม่มั่นคงแบบมีการเคลื่อนไหว

---

## 149-Strategic Insights: Evolution of the Fitness Industry (L) by Gerry Salmon

---

Join us for a dynamic session that sets the stage for success in our rapidly evolving industry. We'll provide a global overview, tracing our journey, and predicting future trajectories. Through four lenses we'll: 1. Unravel Business Model Trends. 2. Explore Fitness Trends, 3. Assess Technology Trends for threats and opportunities, and 4. Understand Generations in our market. This global overview begins to reveal your optimal positioning to thrive, acting as the launchpad for upcoming deeper dives into FitBiz Entrepreneurship, Gen-z Dynamics, Mastering Strategic Leadership, and Profitable Pricing. It's the first step on your journey toward unparalleled industry mastery!

เข้าร่วมเซสชันแบบไดนามิกที่จะปูทางไปสู่ความสำเร็จในอุตสาหกรรมที่มีการพัฒนาอย่างรวดเร็วของเรา เราจะให้ภาพรวมทั่วโลก ติดตามการเดินทางของเรา และทำนายวิถีในอนาคต เราจะมองผ่านเลนส์ทั้งสี่: 1. แกะไขแนวโน้มโมเดลธุรกิจ 2. สำรวจการเทรนด์ฟิตเนส 3. ประเมินเทรนด์เทคโนโลยีสำหรับอุปสรรคและโอกาส และ 4. ทำความเข้าใจคนรุ่นต่างๆ ในตลาดของเรา ภาพรวมทั่วโลกนี้เริ่มเผยให้เห็นตำแหน่งที่เหมาะสมที่สุดของ





# LEADING WELLNESS THROUGH LIFESTYLE TRANSFORMATION

18-20 OCTOBER 2024  
BITEC, BANGKOK THAILAND



คุณเพื่อการเติบโต โดยทำหน้าที่เป็นจุดเริ่มต้นสำหรับการเจาะลึกในธุรกิจ FitBiz, Gen-z Dynamics, ความเป็นผู้นำเชิงกลยุทธ์ที่เชี่ยวชาญ และการกำหนดราคาที่ทำกำไร เป็นก้าวแรกในการเดินทางของคุณสู่ความสำเร็จในอุตสาหกรรมที่ไม่มีใครเทียบได้!

---

## 150-Brain Fitness Research Roundup (L) by Jonathan Ross

---

The brain is finally getting its due with more research devoted to it than ever before. And it is increasingly clear that numerous exciting practical applications from nutrition, exercise and lifestyle behaviors are the most effective way to optimize cognitive function now and preserve it later, giving you the best chance of preventing future brain disease. Explore the latest developments in brain fitness and how to apply them in your own life and with your clients.

ในที่สุดสมองก็ได้รับผลจากการวิจัยที่ทุ่มเทให้กับมันมากกว่าที่เคยเป็นมา และเป็นที่ยืนยันมากขึ้นว่าการประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติที่น่าตื่นเต้นมากที่สุดตั้งแต่โภชนาการ การออกกำลังกาย และพฤติกรรมการใช้ชีวิต เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองในปัจจุบันและเก็บไว้ในภายหลัง ทำให้คุณมีโอกาสที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคสมองในอนาคต สำรองพัฒนาการล่าสุดในด้านสมรรถภาพสมอง และวิธีการนำไปใช้ในชีวิตของคุณและกับลูกค้าของคุณ

---

## 151-Sports Nutrition to High Performance (L) by Kriyot Sudsaard

---

Thai Language Session

Let's study sports nutrition for before, during and after exercise, the macronutrient requirements for athletes, and how to apply the nutrition knowledge to practice field sports.

มาศึกษาโภชนาการของกีฬา ก่อน ระหว่าง และหลังออกกำลังกาย ความต้องการสารอาหารหลักสำหรับนักกีฬา และการนำความรู้ด้านโภชนาการไปประยุกต์ใช้ในการเล่นกีฬาภาคสนามกันดีกว่า