

ENGLISH FOR HOTEL

Activities

Fitness Centre

ฟิตเนส เซ็นเตอร์



Dumpbells

ดัมเบล(ส)

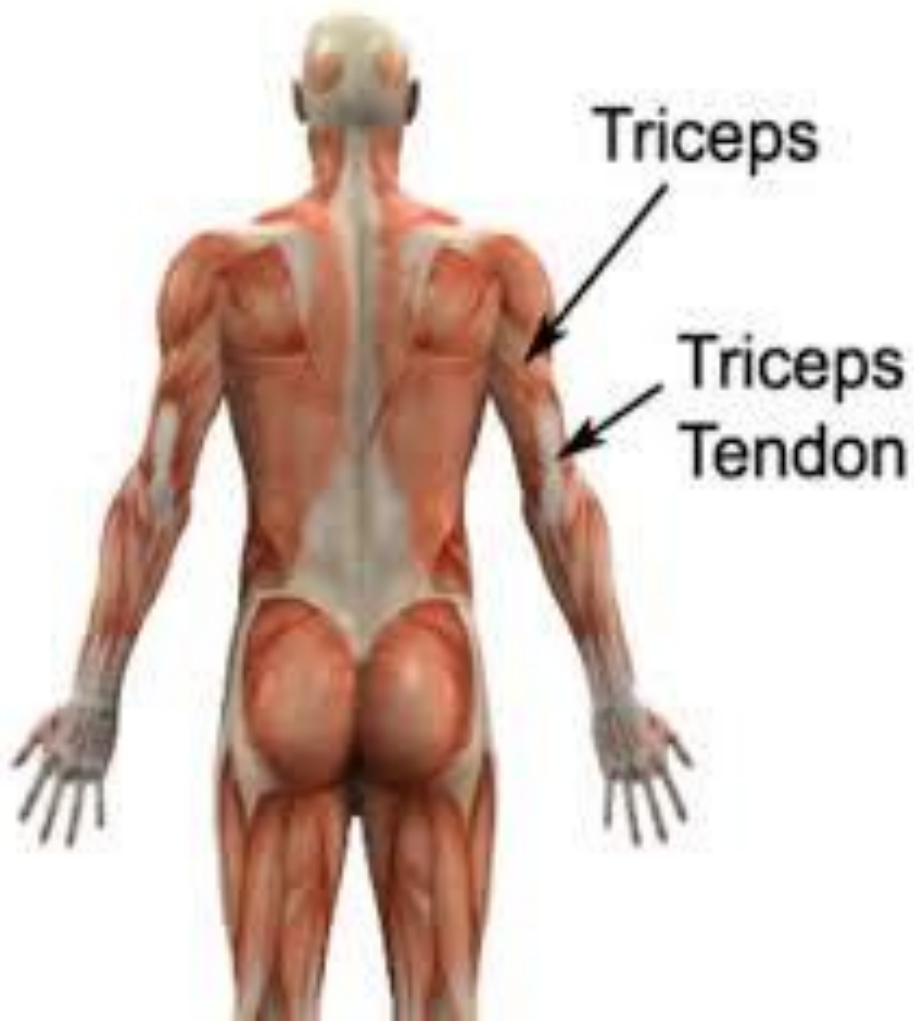


Dip station ดิฟ สเตชัน

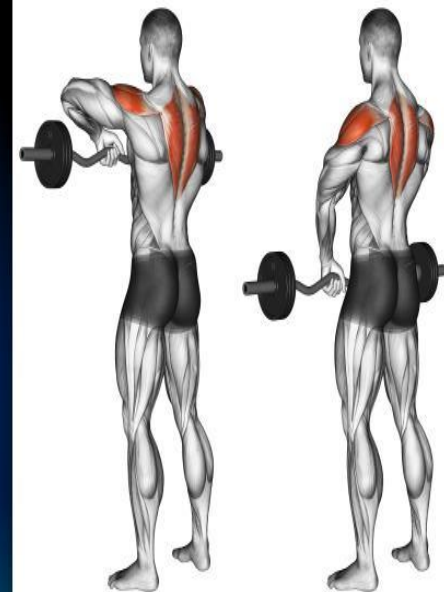
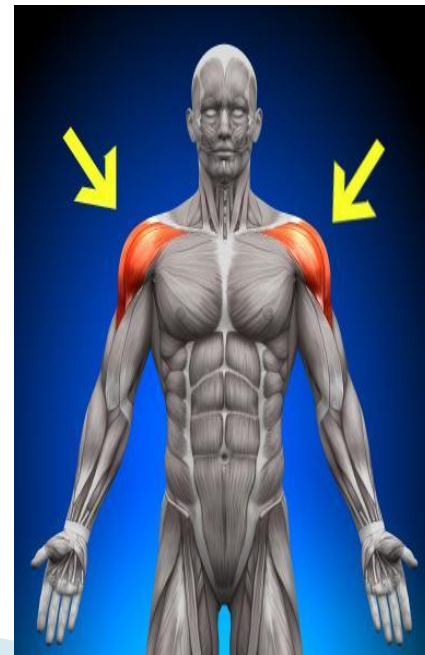


Triceps Shoulders

ไตรเซ็ป(ส)
โซว์เดอ์(ส)



www.shutterstock.com - 362966021



Tricep bars ไทรเซ็ป บาร์(ส)



Triceps,

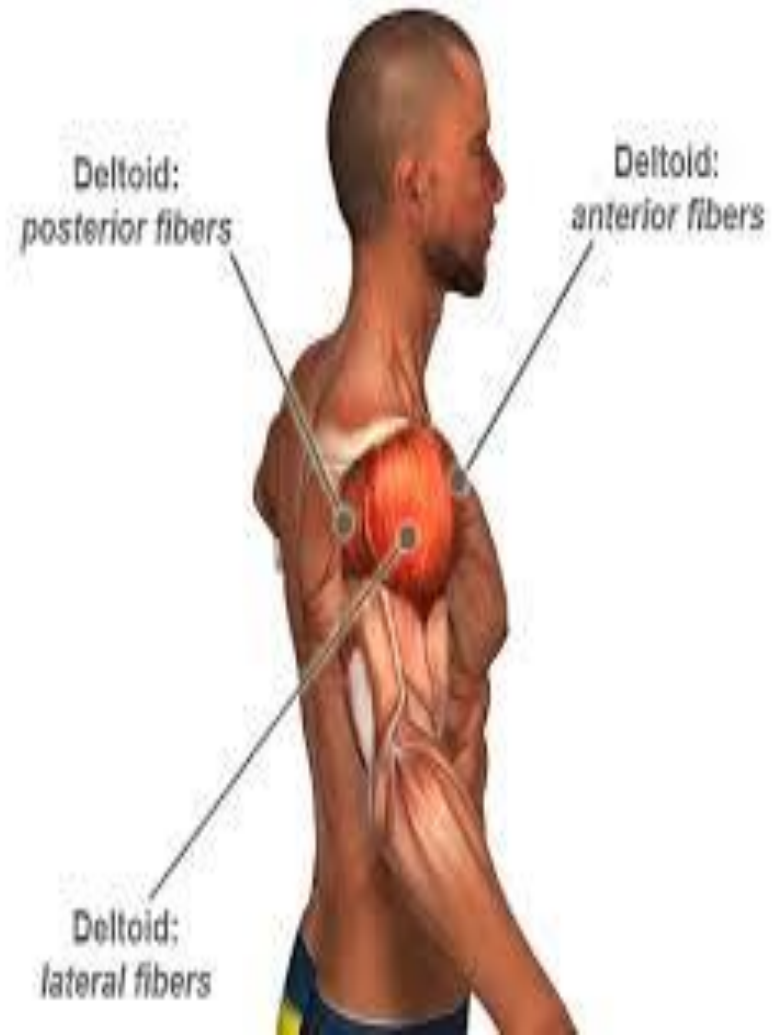
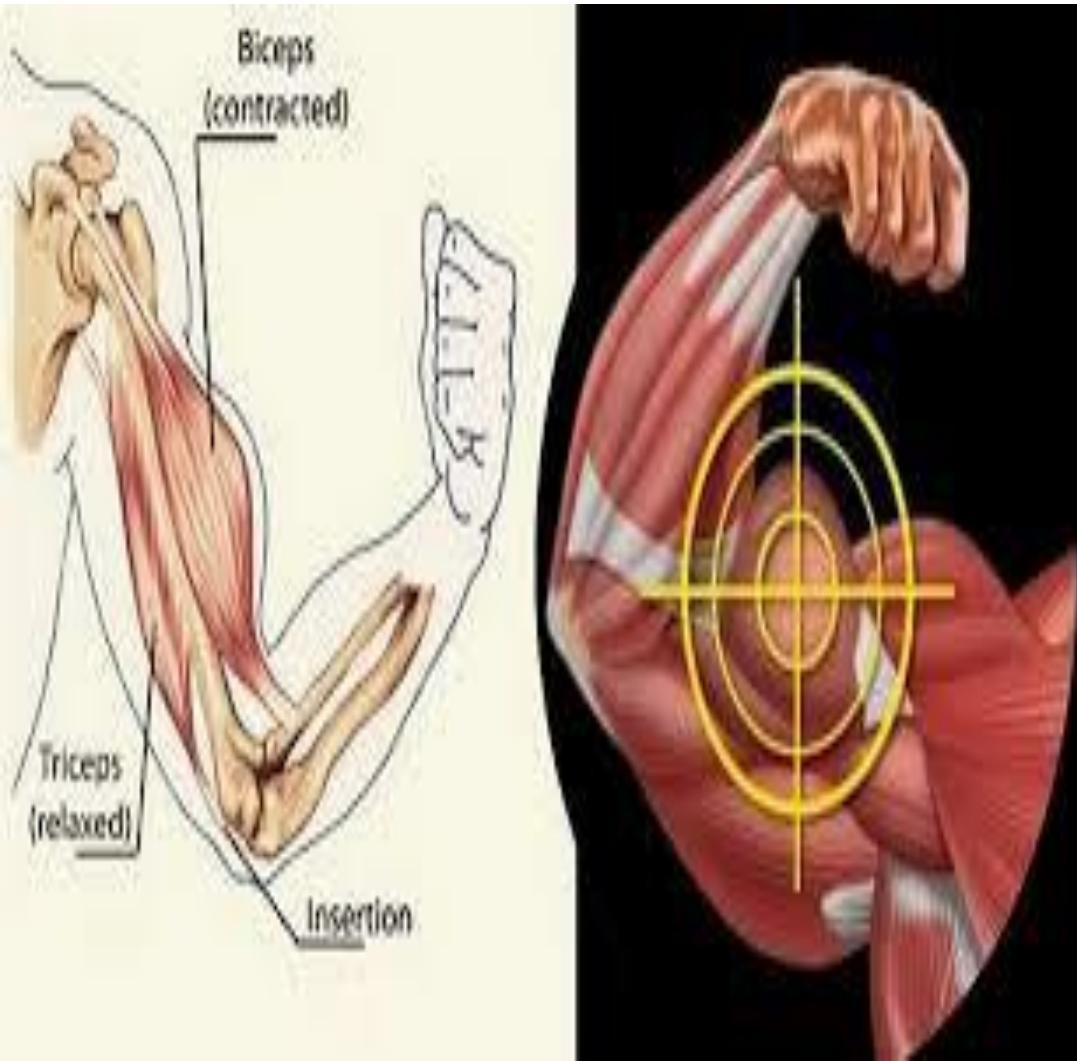
ไทรเซ็ป

biceps,

ไบเซ็ป

deltoids

เดลทอยด์(ส)



Pull up bar พูล อัฟ บาร์



Lats

แล้ท(ส)

Lats, biceps, also engages the entire body to a degree.



Battle rope แบ๊ทเทิล ไรฟ์

Full body workout ฟูล บอดี้ เวกติแ๊าท์



Bench press

เบ็นช เพรส



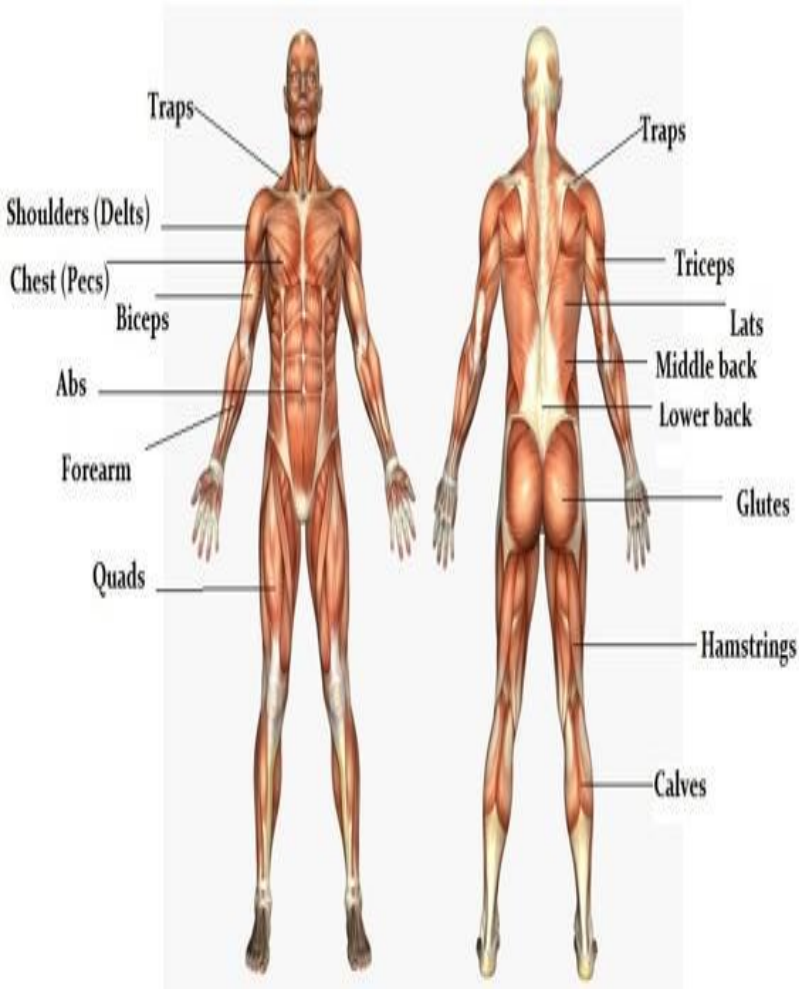
Chest, traps, back

ไ้ส

แทร็พ(ส)

แบ็ค

Chest, triceps, deltoids, traps and back



Preacher bench

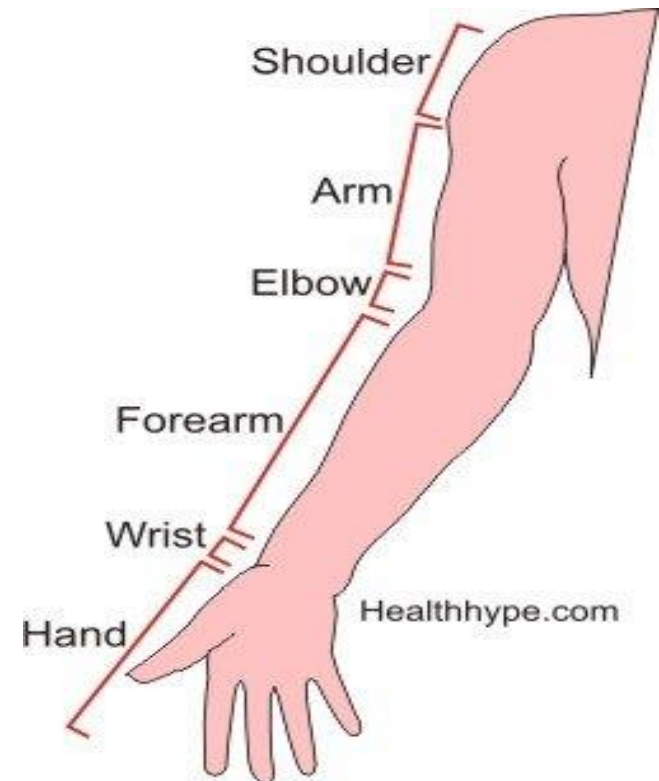
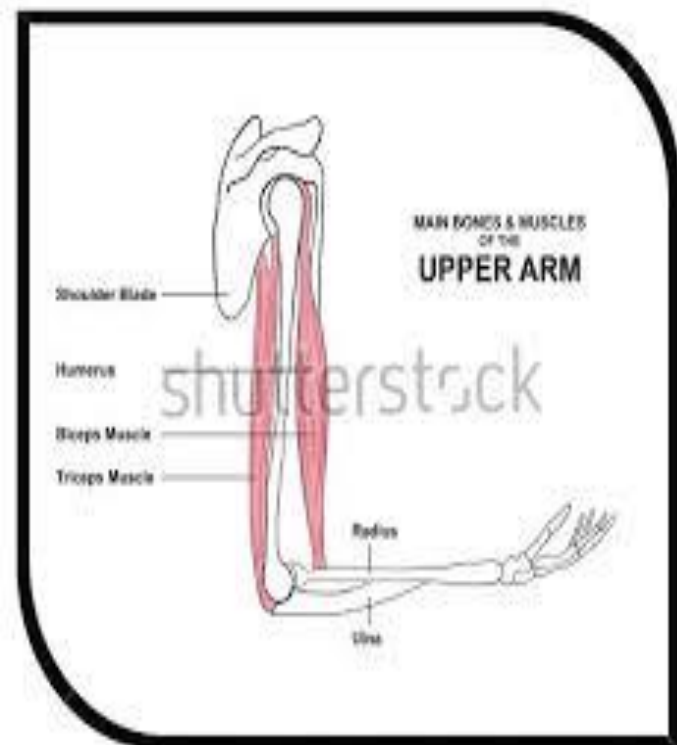
พรีทเชอร์ เบ็นช



Upper arm, grip, forearm

อัฟเพอร์ อาร์ม กริป ฟอ์อาร์ม

muscles of the upper arm. They improve wrist and grip strength while targeting your biceps and forearm



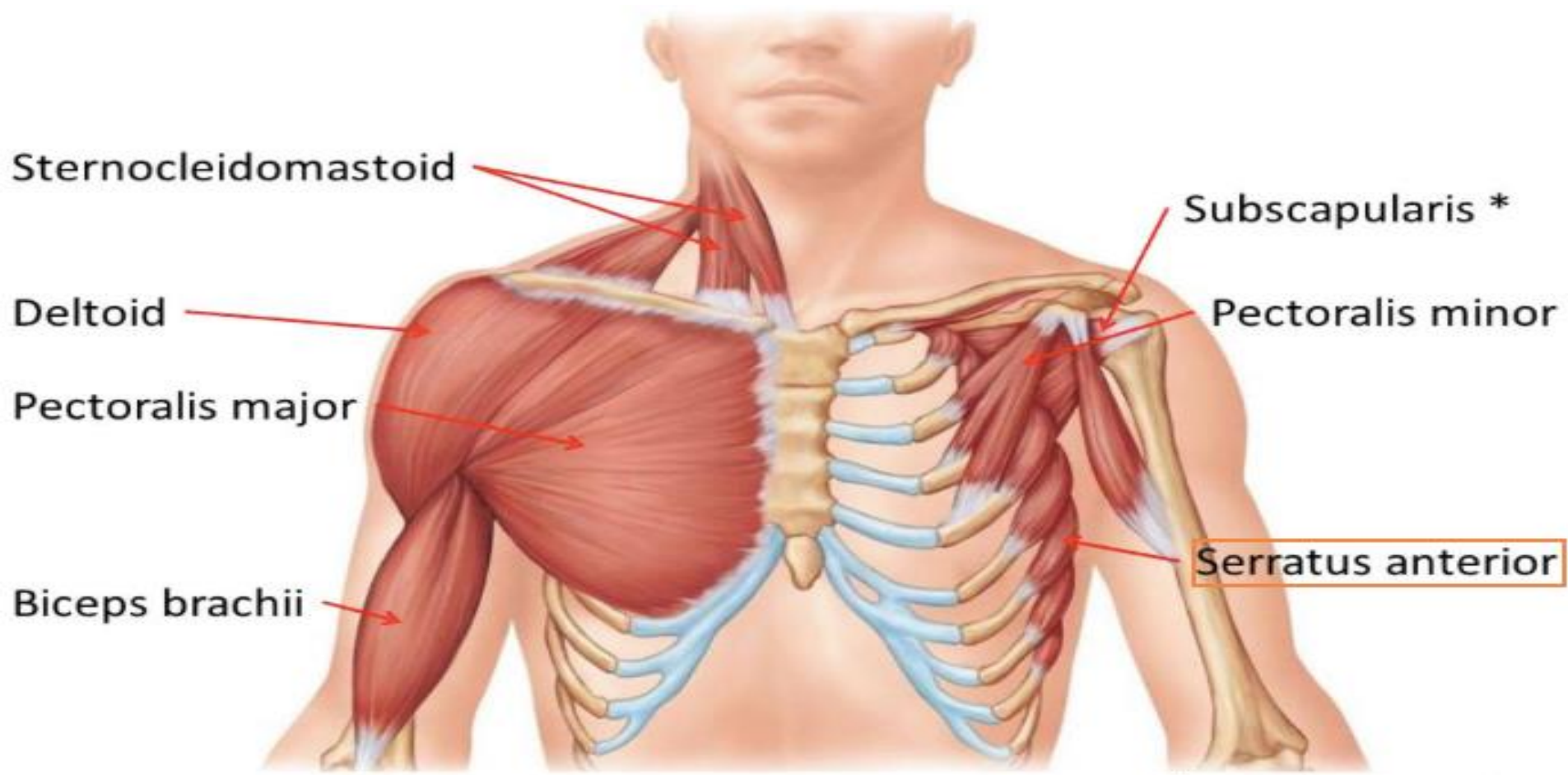
Pec Deck เพ็ค เด็ค



Pectoralis major แพรคทอราลิส เมเจอร์

Pectoralis minor แพรคทอราลิส ไมเนอร์

Serratus anterior เซราทัส แอนทีเรีย



Hand grip

แฮนด์ กริป



Incline Bench Press อินโคลน เบ็นช เพรส

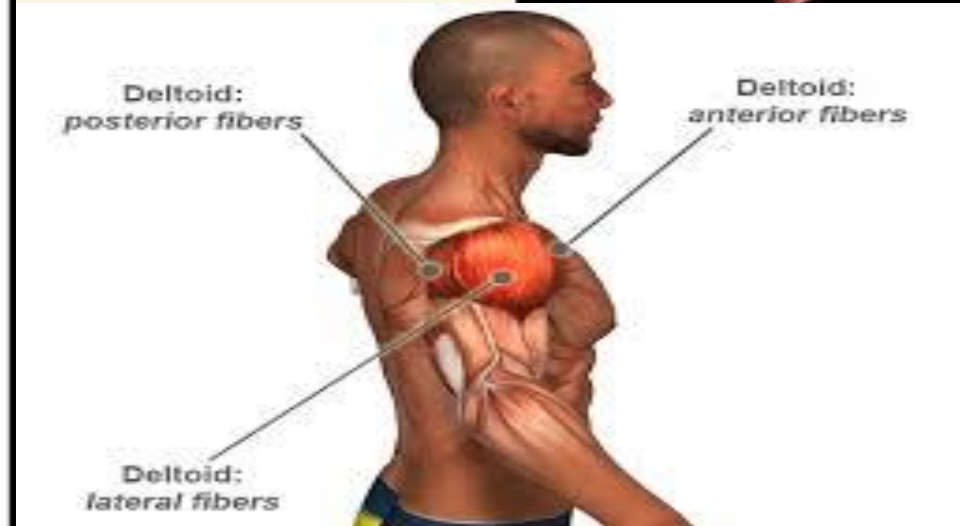
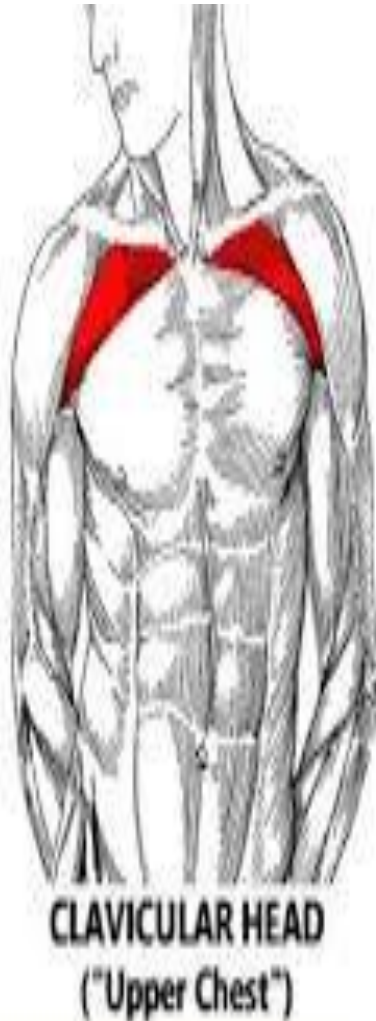
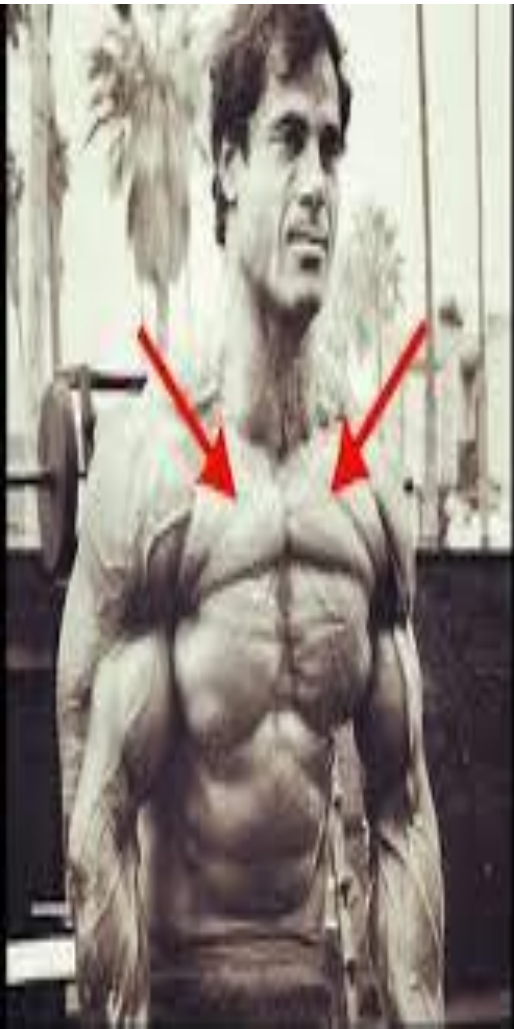


Upper chest, triceps และ deltoids.

อับเปอร์ เชีต

ไทรเซ็พ(ต)

เดลทอยด์(ต)



Lat pull down machine

แลท พูล ดาวน์ แมชีน



Lats,

แล็ตท(ส)

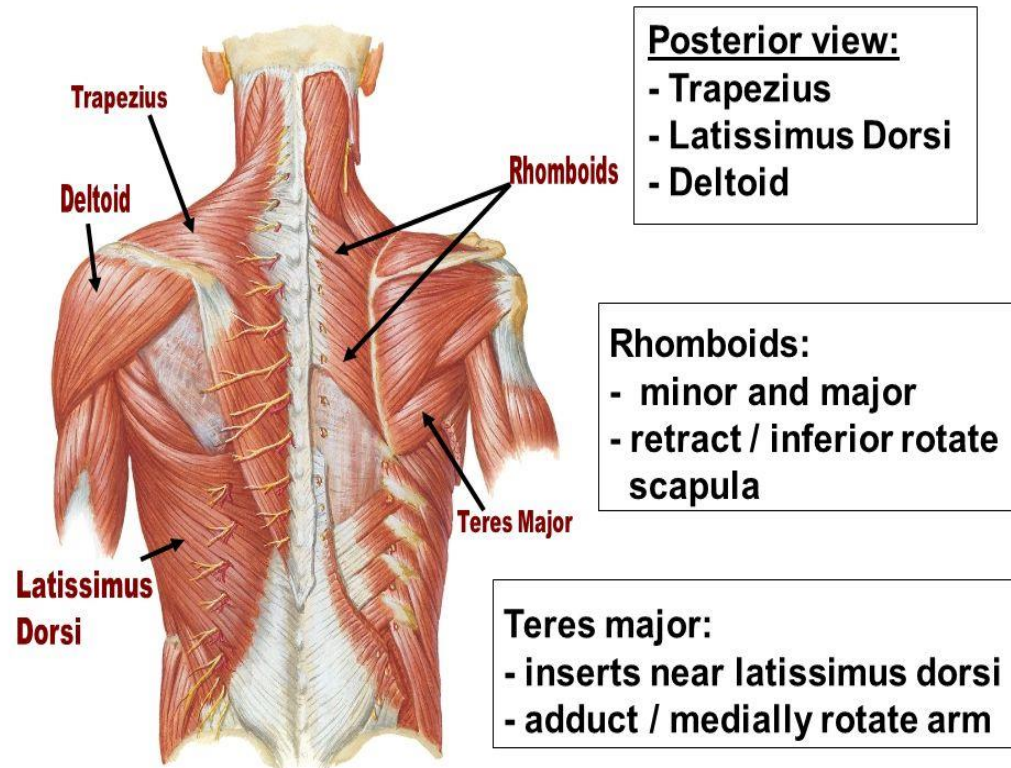
trapezius

แทร็ปเพอริซุส

rhomboids

รอมบอยด์(ส)

Lats, deltoids, trapezius and rhomboids



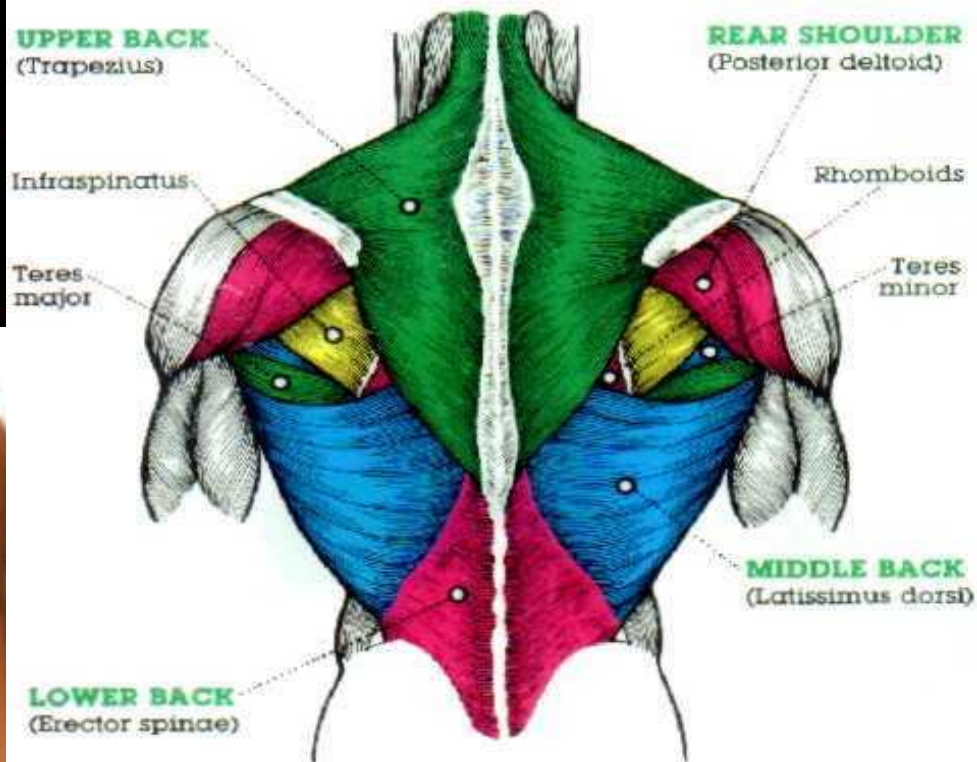
Hammer strength machine

แฮมเมอร์ สเตชั่นท์ แมชีน



Middle back มัดเตล แบ็ค

Lats, chest, middle back, shoulders and triceps



Calf machine ค้าฟ แมชีน



Muscles of the lower leg

กล้ามเนื้อ(ส) ออฟ เดอะ โลเวอร์ เล็ค

Gastrocnemius, tibialis posterior and soleus muscles of the lower leg.



Ankle weights

Wrist weights

แองเคิล เวท(ส)
รืท เวท(ส)



Reverse Hyper

รีเวอร์ส(ส) ไฮเปอร์



Leg press machine เล็ก เพรส แมชีน



Leg Curl Machine เล็ก เคริล แมชีน



Hack squat machine แฮค สกัวอท แมชีน



Leg extension machine

เหล็ก เอ็กซ์เทนชัน แมชีน



Air resistance bike

แอร์ รีซิสเทนซ์ ไรค์



Spa treatment สปา ทรูด์เม้นท์



Soaking in hot spring

โซคกิ้ง อีน ฮ็อท สปริง



Thermae (Roman Hot Springs)

เทอร์มาเอ (โรมัน ฮ็อท สปริง)



Onsen (Japanese Hot Springs)

ออนเซ็น (แจแปนนีส ฮ็อท สปริง)



Hot Tub

ฮ็อต ทับ



Mud Bath

หมัด บาด



Jet Hydro Massage เจ็ท ไฮโดร แมซซาจ



Vichy shower

วิธี ชาเวออร์



Sauna

ซาวน่า



Steam room

สตีม รม



Body Wrap

บอดี้ แล๊พ



Deep Tissue Massage ดึฟ ทิชชู แมซาช

Swedish Massage สวีดิช แมซาช



Neck & lower head



Shoulder area



Upper back



Back & spine



Deep
Tissue
Massage



Lower back & hips



Thighs & upper legs



Knees & lower legs



Lower leg & calf



Feet, ankles & heels



Upper & lower arms



Elbows & wrists



Hands & fingertips

Aromatherapy

อะโรมาเทียราปี



Thai massage

ไทย แมซซาจ





Ankle weights

Wrist weights

แองเคิล เวท(ส)

รืท เวท(ส)





Reverse Hyper

รีเวอร์ส(ส) ไฮเปอร์





Leg press machine เล็ก เพร็ส แมชีน





Leg Curl Machine เล็ก เคริล แมชีน





Hack squat machine แฮค สกัวอท แมชีน



Leg extension machine

เหล็ก เอ็กซ์เทนชัน แมชีน





Air resistance bike

แอร์ รีซิสเทนซ์ ไบค์



Spa treatment สปา ทรูด์เม้นท์



Soaking in hot spring

โซคกิ้ง อีน ฮ็อท สปริง





Thermae (Roman Hot Springs)

เทอร์มาเอ (โรมัน ฮ็อต สปริง)





Onsen (Japanese Hot Springs)

ออนเซ็น (แจแปนนีส ฮ็อท สปริง)





Hot Tub

ฮ็อต ทับ





Mud Bath

หมัด บาด





Jet Hydro Massage เจ็ท ไฮโดร แมซซาจ





Vichy shower

Treatment For:

- Muscle Spasm
- High Blood Pressure
- Fibromyalgia
- Myofascial Pain Syndrome
- Arthritis

For More Information
visit: www.epainassist.com



Vichy shower

วิธี ชาวเวอร์





Sauna

ซาวน่า



team room

สตูม รม



Steam room

สตีม รม





Body Wrap

บอดี้ แล๊พ





Neck & lower head



Shoulder area



Upper back



Back & spine



Deep Tissue Massage



Lower back & hips



Thighs & upper legs



Knees & lower legs



Lower leg & calf



Feet, ankles & heels



Upper & lower arms



Elbows & wrists



Hands & fingertips



Deep Tissue Massage ดึฟ ทิชชู่ แมซาช

Swedish Massage สวีดิช แมซาช



Neck & lower head



Shoulder area



Upper back



Back & spine



Deep
Tissue
Massage



Lower back & hips



Thighs & upper legs



Knees & lower legs



Lower leg & calf



Feet, ankles & heels



Upper & lower arms



Elbows & wrists



Hands & fingertips





Aromatherapy

อะโรมาเทียราปี



Thai massage

ไทย แมซซาจ



The end