

ACTIVITIES

กิจกรรม	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
	เวลา	เวลา	เวลา	เวลา	เวลา
แอโรบิก	17.30 ชม.	17.30 ชม.		17.30 ชม.	
	18.15 ชม.	18.15 ชม.		18.15 ชม.	
อียาต		17.30 ชม.		17.30 ชม.	
		19.00 ชม.		19.00 ชม.	
โยคะ	17.30 ชม.		17.30 ชม.		17.30 ชม.

การให้บริการ

ห้องออกกำลังกาย

เปิดบริการเวลา 10.00 – 19.45 ชม. วันจันทร์-วันศุกร์

สระน้ำ

เปิดบริการเวลา 15.00 – 19.30 ชม. วันจันทร์-วันศุกร์

ห้องซาวน่าและห้องอบไอน้ำ

เปิดบริการเวลา 17.00 – 19.00 ชม. วันจันทร์-วันศุกร์

สทอป

เปิดบริการเวลา 10.00 – 19.30 ชม. วันจันทร์-วันศุกร์



Sports News

ฉบับที่ 1 ปีที่ 1 เดือนกันยายน พ.ศ. 2557

สวัสดิ์ค่ะ:

Sports News ฉบับปฐมฤกษ์ ฉบับนี้ก็จะขอแนะนำสถานกีฬาและสุขภาพแห่งใหม่ ก่อตั้งเมื่อวันที่ 9 มีนาคม พ.ศ. 2554 ตรงกับวันขึ้น 5 ค่ำ เดือน 9 ปีเถาะ โดยศาสตราจารย์ ดร.วิจิตร ศรีสุขอัน เป็นประธานในพิธี ซึ่งตั้งอยู่ในกลุ่มอาคารที่มีชื่อเรียกว่า อาคารกิจกรรมนักศึกษาและกีฬาสุรสิงห์ภายในอาคารประกอบไปด้วย 2 หน่วยงานคือ สถานกีฬาและสุขภาพ และ **FLRU** การให้บริการของสถานกีฬาและสุขภาพมีการให้บริการอะไรบ้างลองมาดูกันค่ะ:

- ห้องออกกำลังกายที่ทันสมัย
- ห้องแอโรบิคแดนซ์
- ห้องลีลาศ และโยคะ
- สระว่ายน้ำในร่ม และจกuzzi
- ห้องสควอช จำนวน 5 ห้อง (แห่งเดียวในภาคอีสาน)
- ห้องซาวน่าและสตีมบaths-หญิง
- ห้องล็อกเกอร์บaths-หญิง
- ห้องพัฒนาเด็ก
- ห้องนวดผ่อนคลาย
- ห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- ห้องเกมส์ (หมากกระดาน)

เป็นยังไงบ้าง น่าสนใจที่จะมาออกกำลังกายกันนะคะ: สถานกีฬาและสุขภาพมีกิจกรรมที่หลากหลายสำหรับการให้บริการสมาชิก ท่านใดที่ยังลังเลอยู่มาเป็นสมาชิกได้ใหม่ บอกได้เลยว่าอย่าลังเล สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญเราต้องดูแลและใส่ใจกันให้มากขึ้น รีบมาสมัครสมาชิกนะคะ: สถานกีฬาและสุขภาพยินดีต้อนรับเข้าสู่หน้าฝนพอดี ยังไงก็รักษาสุขภาพกันด้วยนะคะ:



facebook



Sut-sports

ข่าวประชาสัมพันธ์

- โครงการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี กิจกรรมในงานมีลีลาเพื่อสุขภาพ โยคะ ยางยืด แอโรบิก ทุกวันจันทร์ อังคาร พุธ และศุกร์ เริ่มตั้งแต่เวลา 16.30 – 18.30 น. ถึง 19 กันยายน 2557
- อบรมทักษะกีฬาสควอช ทุกวันจันทร์และพุธ เวลา 17.00 น. วิทยาการอบรมโดย หัวหน้าสถานกีฬาและสุขภาพ
- อบรมศิลปะป้องกันตัว (มวยไทย) โดยครูมวย จากค่ายมวย ต.ศิลาชัย ทุกวันอังคาร วันพฤหัสบดี และศุกร์ เริ่มเวลา 18.00 น. ถึง 19 กันยายน 2557
- การแข่งขันแบดมินตันเชื่อมสัมพันธ์บุคลากร มทส. ครั้งที่ 1 วันศุกร์ที่ 19 กันยายน พ.ศ. 2557 ณ สนามแบดมินตันสุรนารีภิรมย์
- การแข่งขันกีฬาน้องใหม่ วันที่ 16-20 กันยายน พ.ศ. 2557 ณ สถานกีฬาและสุขภาพ
- ประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่อง การจัดการออกกำลังกายสู่มาตรฐานเพื่อความสำเร็จ ในวันที่ 18-19 กันยายน พ.ศ. 2557 ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 2 สถานกีฬาและสุขภาพ อาคารกิจกรรมนักศึกษาและกีฬาสุรนารีไทย

สิ่งที่ต้องคำนึงในการออกกำลังกาย คือ

1. ระยะเวลาการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง
การออกกำลังกาย โดยเฉพาะสำหรับผู้เริ่มต้น ออกกำลังกายใหม่ ๆ ควรเริ่มช้า ๆ เบา ๆ และน้อย ๆ ก่อนเสมอแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มระยะเวลามากขึ้น และค่อย ๆ เพิ่มระดับความหนัก ความยากขึ้นในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง แบ่งระยะเวลาการออกกำลังกายเป็น 3 ระยะคือ
 1. **Warm up** (ระยะอบอุ่นร่างกาย)
 2. **Training Phase** (ระยะออกกำลังกาย)
 3. **Cool Down** (ระยะคลายอุ่น)
2. องค์ประกอบในการออกกำลังกายประกอบด้วย **FITT** คือ **Frequency** คือ ความถี่/บ่อยในการออกกำลังกายหรือวันเว้นวัน เช่น ทุกวัน **Intensity** คือ ความหนัก/เบา เช่น ระดับปานกลาง **Time** คือ ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งเช่น 30 นาที **Type** คือ ชนิด/ประเภท/รูปแบบ การออกกำลังกาย ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 4 ตัวนี้ สัมพันธ์กับเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย
3. ข้อจำกัดของร่างกาย ซึ่งสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพ เช่น มีปัญหาข้อเข่าเสื่อม ควรเลือกชนิดการออกกำลังกายที่ไม่มีผลต่อข้อเข่า

๑๑๑ ทำได้ทั้งกายกับนะ

อบหน้าอย่างไรให้ได้ประโยชน์สูงสุด

- ให้อุดเครื่องประดับทุกชิ้นออกก่อนเข้าห้องอบหน้า รวมถึงเครื่องประดับที่ตึงหูและที่เจาะใส่จมูก โลหะเป็นสื่อนำความร้อน ลวกผิวให้ไหม้พองได้
- ห้ามอบหน้าหน้าในขณะท้องอืด ไม่ควรรับประทานอาหารใด ๆ ก่อนหน้าหน้าเป็นเวลา 2 ชั่วโมง
- ใต้ออกกำลังกายก่อนเข้าห้องอบหน้า ควรพักและรอจนจังหวะการเต้นของหัวใจเป็นปกติ มิฉะนั้นจะเกิดอันตรายต่อระบบของร่างกาย
- หัวใจสูบฉีดและเต้นเร็วขึ้นไม่ควรเกิน 50 เปอร์เซ็นต์ ถ้ามากกว่านี้ จะเกิดอันตรายต่อระบบของร่างกายได้
- ควรอบหน้าก่อนและเช็ดตัวให้แห้งหลังจากอบหน้า ผิวที่แห้งจะขับเหงื่อได้ดีและเร็วขึ้น และเพื่อให้เศษเซลล์ผิวหนังหลุดลอกตัวและหลุดออกจากผิวอย่างง่ายดาย ควรขัดผิวก่อนเข้าห้องอบหน้า ผิวจะนุ่มยิ่งขึ้นความชื้นจะช่วยให้เศษไขมันในรูขุมขนละลายอ่อนตัว วิธีนี้เป็นการทำความสะอาดผิวที่ลึกซึ้ง
- ขณะหน้าควรจับน้ำเพียงเล็กน้อย ขณะที่หลังหน้าจะมีกรดไขมัน และของเสียออกจากเนื้อเยื่อเข้าไปในระบบเลือด ถ้าร่างกายได้รับน้ำที่หนัก ระบบเลือดจะดึงของเหลวจากลำไส้แทนการดึงจากเนื้อเยื่อ ซึ่งจะไปขัดขวางระบบขับของเสียโดยไม่รู้ตัว การอบหน้าจะกระตุ้นให้เกิดการพอกของเสียขยับขึ้นแข่งขัน หลังอบหน้าให้ดื่มน้ำแร่ หรือไวน์ที่ผสมเซตา หรือน้ำแร่เข้มข้นผ่านบางสักชั้นในแก้วจะยิ่งดี แต่ห้ามดื่มแอลกอฮอล์
- อบหน้าหน้าทำที่ร่างกายรู้สึกสบายไม่ควรอบนานเกินไป บางคนแค่ 5 นาทีก็พอ บางคนอยู่นานถึง 20 นาที เฉลี่ยแล้วร่างกายได้รับประโยชน์ภายใน 8 นาที
- ได้เดิน 5 – 6 กิโลเมตรให้เดินอย่างหนัก 15 นาที และพักร่างกายให้สงบ 15 นาที ห้ามว่ายน้ำเด็ดขาด
- ควรผ่อนคลายให้เย็นลงอย่างช้า ๆ โดยเริ่มจากสูดหายใจเอาลมเย็น ๆ เข้าไปภายใน แล้วอาบน้ำเย็น เมื่อระบบหมุนเวียนในร่างกายคงที่ก็ลงอ่างน้ำได้ แต่ห้ามอาบน้ำเย็นในทันทีทันใดโดยเด็ดขาด
- ใฝ่ฝันแลนดเมแต่เด็กและสตรีมีครรภ์ก็สามารถอบหน้าได้ ทั้งยังเชื่อว่า การอบหน้าบ่อยเป็นประจำ จะช่วยให้อ่อนเยาว์ แต่อย่าไม่เคยอบหน้ามาก่อน ก็ไม่ควรเริ่มอบตัวครั้งแรกในระหว่างตั้งครรภ์ส่วนเด็กต้องค่อย ๆ ปรับตัวเข้ากับความปลอดภัยของอุณหภูมิที่สูงก่อน ไม่ใช่จะเข้าอบในห้องอุณหภูมิสูงเลยในช่วงแรก ๆ
- ผู้อบหน้าจะต้องไม่เป็นโรคติดเชื้อรุนแรง ไข้หวัด และโรคไต สำหรับโรคความดันโลหิตและเส้นเลือดตีบตัน ควรปรึกษาแพทย์ก่อนจะดีที่สุด



Credit: Pantip, Lisa

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สถานกีฬาและสุขภาพ 044-223425