

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.	
ฮูลาฮoop		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

สระว่ายน้ำ

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 2 ปีที่ 1 เดือนกันยายน พ.ศ. 2557

สวัสดีค่ะ

Sports News ฉบับที่ 2 ออกแล้วจ้า ช่วงนี้เอง ๆ ก็เริ่มเตรียมตัวสอบปลายภาคกันแล้ว ตั้งใจอ่านหนังสือกันเยอะๆ นะคะ ถ้าต้องการผ่อนคลายสมองก็พักมาออกกำลังกายกันนะ สถานะกีฬาเปิดให้บริการตามปกติค่ะ ตอนนี้นำข่าวก่อนหน้านี้มาลงให้เพื่อนๆ ได้ขำขำในเรื่องของการออกกำลังกายว่าเราจะออกกำลังกายดีไหม เรามีวิธีจะทำอย่างไรจึงจะมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายบ้าง

ทำอย่างไร?

จึงจะมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

คิดว่าออกกำลังกายเป็นเรื่องง่าย

นึกเสมอว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์

รู้ว่า การออกกำลังกายช่วยสร้างเครือข่ายทางสังคมแบบหนึ่ง

เชื่อว่า การออกกำลังกายทำให้เรามีรูปร่างทรวดทวง

ตระหนักว่าออกกำลังกายทำให้เราได้ผ่อนคลายความตึงเครียด




facebook

Sut-sports

๑๑๑ทำร่างกายแข็งแรง

สาว ๆ หนุ่ม ที่ชอบไปฟิตเนส หลายคนนิยมเข้าห้องอบไอน้ำ หรือที่บางที่เรียกว่า ซาวน่า หลังจากออกกำลังกาย เพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แต่รู้หรือไม่ว่ายังช่วยขับสารพิษในร่างกายเราด้วย อีกทั้งการอบไอน้ำเป็นประจำยังทำให้เลือดไหลเวียนดีอีกด้วย

แต่ก็ยังมีข้อควรระวังประการ สำหรับผู้ที่ชอบไปซาวน่า และผู้ที่คิดอยากจะไปอบซาวน่า มาดูกันว่า มีอะไรที่เราต้องคำนึงถึงบ้าง


 - การอบไอน้ำมี 2 แบบ คือ แบบซาวน่า (sauna) ไอน้ำจะมาจากหินร้อน และแบบ สตีม รูม (steam room)

ไอน้ำจะมาจากน้ำร้อน

 - ก่อนเข้าอบไอน้ำ ควรทำตัวให้เปียกทุกครั้งโดยการราดน้ำลงบนร่างกาย เพราะอากาศภายในจะแห้งมาก

 - สตรีมีครรภ์ ผู้ป่วยโรคหัวใจ และผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ควรหลีกเลี่ยงการอบไอน้ำ เพราะอาจจะก่อให้เกิดอันตรายได้

เกิดอันตรายได้

 - เวลาที่ควรอบไอน้ำ ไม่ควรเกิน 10-15 นาที หากนานกว่านั้นอาจเป็นลมได้

 - ถ้าหินที่ให้ความร้อนในห้องซาวน่าแห้งเกินไป จนทำให้รู้สึกเวียนศีรษะ ให้ราดน้ำลงบนหินเพื่อกระตุ้น

ให้สร้างไอน้ำมากขึ้น

 - จำไว้ว่าการอบไอน้ำ ไม่ใช่การลดความอ้วน ถึงแม้ว่าน้ำหนักจะหายไปหลังจากการซาวน่า แต่ที่หายไปคือ

เนื้อของคุณ ถ้าดื่ม น้ำ เข้าไปน้ำหนักก็กลับมาเท่าเดิม

ข้อควรรู้ ที่จะช่วยให้คุณปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง นำไปปฏิบัติกันนะ

ที่มา ... นิยายสารชีวิต

งานประชาสัมพันธ์ สถานีกีฬาและสุขภาพ โทรศัพท์ 3425

ข่าวประชาสัมพันธ์

การแข่งขันว่ายน้ำ

เชื่อมสัมพันธ์บุคลากรและนักศึกษา มทส ครั้งที่ 1

วันที่ 25-26 กันยายน 2557

สนใจเข้าร่วมส่งทีมเข้าร่วมแข่งขันได้ที่คุณจุมภฏ อินทรนัญ เบอร์ 3426

การแข่งขันวอลเลย์บอล

เชื่อมสัมพันธ์บุคลากรและนักศึกษา มทส ครั้งที่ 1

วันที่ 29-30 กันยายน 2557

สนใจเข้าร่วมส่งทีมเข้าร่วมแข่งขันได้ที่คุณหทัยธัตน์ ธารนวิ โทรศัพท์ 3426

มีค่าบำรุงสนับสนุนให้ทุกทีมจ้า

เปิดแล้วห้องนี้เท่านั้น

สถานกีฬาและสุขภาพเปิดสอนว่ายน้ำราคาพิเศษเพียง 500 บาท/คน สำหรับ

บุคลากร ครอบครัวบุคลากร นักศึกษา และประชาชนทั่วไป

ตั้งแต่วันที่ 1 -31 ตุลาคม 2557

สนใจลงทะเบียนเรียนได้ที่คุณจุมภฏ อินทรนัญ โทรศัพท์ 3436 หรือมือถือ 081-2653268