



สถานกีฬาและสุขภาพ ขอร่วมแสดงความยินดีกับนักกีฬาไทยที่คว้าเหรียญในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 28 ณ ประเทศสิงคโปร์



COUNTRY				
1. THA	95	83	69	247
2. SIN	84	73	102	259
3. VIE	73	53	60	186
4. MAS	62	58	66	186
5. INA	47	61	74	182
6. PHI	29	36	66	131
7. MYA	12	26	31	69
8. CAM	1	5	9	15
9. LAO	0	4	25	29
10. BRU	0	1	6	7
11. TLS	0	1	1	2

ขอแสดงความยินดีกับนักกีฬาคล lạcกรมมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ในการแข่งขันกีฬาบุคลากร สกอ. “เกษตรศาสตร์เกมส์” ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน ที่สามารถคว้าเหรียญให้กับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีได้ถึง 46 เหรียญ (13ทอง 15เงิน 18ทองแดง)



ข่าวที่น่าสนใจ

SUT SPORT NEWS

เชิญร่วมบริจาคโลหิต ครั้งที่ 6

วันที่ 18 มิ.ย. 2558 ในระหว่างเวลา 09.00 – 16.00 น. ณ อาคารสุรรังไชย



เกร็ดความรู้

รู้จักกับลู่วิ่งไฟฟ้า

สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายบนลู่วิ่งไฟฟ้ามาก่อนควรค่อยๆ เพิ่มการออกกำลังกาย เริ่มต้นโดยการจอร์มอ้อมๆ โดยการเดินหรือวิ่งช้า 5-10 นาที ตามด้วยการยืดหยุ่นกล้ามเนื้อซึ่งเราสามารถเลือกกล้ามเนื้อที่เราจะทำการยืดเพื่อเตรียมตัวออกกำลังกายโดยเริ่มจากการวิ่งที่วิ่งที่ตึงต้องค่อยๆ เพิ่มความเร็วจนเริ่มหายใจเร็วขึ้น แต่ก็ยังพูดเป็นประโยคได้ แต่ร้องเพลงไม่ได้ ให้คงความเร็วขนาดนั้นไว้ หากเหนื่อยมากก็สามารถลดความเร็วลง ค่อยๆ เพิ่มเวลาจนกระทั่งสามารถวิ่งได้เป็นเวลา 30-45 นาทีโดยที่อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ช่วงเป้าหมายแต่อย่าลืมก่อนสิ้นสุดการวิ่งบนลู่วิ่งไฟฟ้าที่ดี ควรต้องมีจอร์มรวมด้วย

ตารางกิจกรรม

การออกกำลังกาย



ตารางกิจกรรมการออกกำลังกาย

วันที่	เวลา	สถานที่	เวลา	สถานที่	เวลา	สถานที่		
จันทร์	สัปดาห์ที่ 1 เริ่ม 17.30น.	โยคะ เริ่ม 17.00น.	สัปดาห์ที่ 1 เริ่ม 17.30น.	โยคะ เริ่ม 18.00-19.00น. (โรงยิมสุราม)	ตลอดวัน 10.00 - 19.30 น.	T.25 เริ่ม 17.15 น.		
	สัปดาห์ที่ 2 เริ่ม 18.30น.		สัปดาห์ที่ 2 เริ่ม 18.30น.					
อังคาร	สัปดาห์ที่ 1 เริ่ม 17.30น.	โยคะ เริ่ม 17.00น.	สัปดาห์ที่ 1 เริ่ม 18.30น.	สัปดาห์ที่ 2 เวลา 19.00-20.00น. (ชมรมเชียร์)				
	สัปดาห์ที่ 2 เริ่ม 18.30น.							
พุธ	โยคะ เริ่ม 17.00น.							
พฤหัสบดี	สัปดาห์ที่ 1 เวลา 18.00-19.00น. (โรงยิมสุราม)							
	สัปดาห์ที่ 2 เวลา 19.00-20.00น. (ชมรมเชียร์)							
	สัปดาห์ที่ 1 เริ่ม 17.30น.							
ศุกร์	สัปดาห์ที่ 2 เริ่ม 18.30น.							
	สัปดาห์ที่ 1 เริ่ม 17.30น.							
เสาร์	สัปดาห์ที่ 1 เริ่ม 17.30น.							
อาทิตย์	สัปดาห์ที่ 2 เริ่ม 18.30น.							

Heat Stroke

โรคฮีทสโตรก

คือโรคที่เกิดการที่ร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไปจนทำให้ความร้อนในร่างกาย สูงกว่า 40 องศาเซลเซียส อาการที่เบื้องต้น ได้แก่ เมื่อสัมผัสโดนแดดหรือ แดดส่องหน้าหรือแวบๆ หน้ามืด คลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียนศีรษะ สับสน ปวดศีรษะ หมดสติ และยังมีผลต่อระบบไหลเวียน ซึ่งอาจมีอาการเพิ่มเติมอีกได้แก่ ภาวะขาดน้ำหรือ ไข้ชัก ไม่รู้สึกตัว โคม่าหรือหมดสติ

มีอาการของโรคฮีทสโตรก

วิธีการป้องกันโรคฮีทสโตรก

- หากทำงานต้องไปทำงานท่ามกลางสภาพอากาศที่ร้อนก็ควรเตรียมตัวโดยการออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ อย่างน้อย 30 นาที
- ดื่มน้ำ 1-2 แก้ว ก่อนออกจากบ้านในวันที่มีอากาศร้อนจัด และหากต้องทำงานท่ามกลางสภาพอากาศร้อนหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง สภาพอากาศร้อนควรดื่มน้ำให้ได้ชั่วโมงละ 1 ลิตร แม้จะไม่รู้สึกกระหายน้ำก็ตาม และแม้ว่าจะทำงานในที่ร่มก็ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว
- ทนไม่ไหวแล้วที่มีสัญญาณ ไม่นาน น้ำหนักเบา



สถานกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

111 ถนนมหาวิทยาลัย ตำบลสุรนารีอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 30000

โทรศัพท์ 0-4422-3427, 0-4422-3423

Website : <http://web.sut.ac.th/sport> , Facebook : sut-sports

