

สาธิตจุฬาฯ สาร



วารสารประจำปี ปีที่ ๒๖ ฉบับที่ ๑๙
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
ประจำต้นฉบับที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนที่สร้างชื่อเสียง



สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ได้จัดแสดงนิทรรศการในงาน “วันนักประดิษฐ์” ประจำปี ๒๕๖๐ ระหว่างวันที่ ๒ - ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค กรุงเทพฯ โดยโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม มีนักเรียนเข้าร่วมการนำเสนอผลงานสิ่งประดิษฐ์ เรื่อง “กระเป๋าส่งพลังงาน” ซึ่งเป็นผลงานต่อยอดมาจากโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายประถม เพื่อขอรับรางวัลจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) จำนวน ๔ คน ดังนี้

๑. ด.ช.ธิệp	สุทธิพิศาล	ชั้น ม.๑/๒
๒. ด.ญ.เจตนิพัทธ์	คัมคง	ชั้น ม.๑/๔
๓. ด.ช.ธิป	บวรรัตนรักษ์	ชั้น ม.๑/๕
๔. ด.ญ.ปาณิสดา	รงค์พิชญ์	ชั้น ม.๑/๗

ผลการประกวดปรากฏว่า นักเรียนได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒ ได้รับถ้วยรางวัลพร้อมทุนการศึกษา จำนวน ๒๐,๐๐๐ บาท

ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนที่สร้างชื่อเสียง

จากการเข้าค่ายอบรม สาขาวิชาคณิตศาสตร์ ตามโครงการส่งเสริมโอลิมปิกวิชาการและพัฒนาพื้นฐานวิทยาศาสตร์ศึกษา (สอวน.) ค่ายที่ ๑ รุ่นที่ ๑๓ ในวันที่ ๑ – ๒๒ ตุลาคม ๒๕๕๙ ณ โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย แล้วนั้น มีนักเรียนสอบผ่านการคัดเลือกเพื่อเข้าค่ายที่ ๒ รุ่นที่ ๑๓ คือ

๑. เด็กชายธรรมดล ตันศรีวรรัตน์ ม.๓/๒

๒. เด็กหญิงธรรมรดี ตันศรีวรรัตน์ ม.๒/๖

โดยนักเรียนจะเข้ารับการอบรมคณิตศาสตร์ ค่ายที่ ๒ ในวันที่ ๙ มีนาคม – ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๐ ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพการเรียนการสอนคณิตศาสตร์ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย)



เรื่องแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ได้จัดโครงการ “แข่งขันตอบปัญหาสังคมศึกษาและเหตุการณ์ปัจจุบัน” ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อให้นักเรียนมีความตื่นตัวและติดตามการเปลี่ยนแปลงของข้อมูลข่าวสารเหตุการณ์ปัจจุบันทั้งในระดับประเทศและนานาชาติ ส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจด้านสังคมศึกษาและมีความรู้รอบตัว อันเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้และการดำเนินชีวิต โดยจัดการแข่งขันในวันพฤหัสบดีที่ ๒๖ มกราคม พ.ศ.๒๕๖๐ ณ ห้องปฏิบัติการสังคมศึกษา โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม โดยมีนักเรียนที่ได้รับรางวัล ดังนี้

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น :

รางวัลชนะเลิศ :	เด็กชายภูณัฐฐา ลิทธิโชติวงศ์	ชั้น ม.๑/๓
	เด็กชายปราบ ศิริวัฒนอักษร	ชั้น ม.๒/๓
	เด็กหญิงนงรัช อมรวิวัฒน์	ชั้น ม.๓/๓
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑ :	เด็กหญิงพิชชาภา กิจถาวรรัตน์	ชั้น ม.๑/๖
	เด็กชายปิตุคุณ เดชพาหพงษ์	ชั้น ม.๒/๖
	นายชาติสิริ อนุมานไพศาล	ชั้น ม.๓/๖
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒ :	เด็กหญิงรุจรวี ธาระจินดาพงษ์	ชั้น ม.๑/๓
	เด็กหญิงศุภาพิชญ์ ตั้งอำนวยสมบัติ	ชั้น ม.๒/๓
	เด็กหญิงอภิษฎา จิรเจริญยิ่ง	ชั้น ม.๓/๓

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย :

รางวัลชนะเลิศ :	นายภาชิทัต วัฒนะชัยเดช	ชั้น ม.๔/๕
	นางสาวณัฐริณีย์ เพ็ลิดพราว	ชั้น ม.๕/๕
	นางสาวนงา สืบสงวน	ชั้น ม.๖/๕

เรื่องแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑ :	นายพชร	วัชรภรณ์	ชั้น ม.๔/๑
	นายวรวิทย์	โปตระนันท์	ชั้น ม.๔/๑
	นางสาวณัฐชา	ลิววัฒนาภรณ์	ชั้น ม.๖/๑
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒:	นางสาวมุกจินดา	อนันต์สถิตย์สิน	ชั้น ม.๔/๖
	นายณัฐชนน	สินะบรรจง	ชั้น ม.๔/๖
	นายอนวัช	อรรถจินดา	ชั้น ม.๖/๖



เรื่องแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ขอเชิญชวนนักเรียนระดับมัธยมศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมการประกวดผลิตสื่อ คลิปวิดีโอ หัวข้อ “Conserve Today. Live Tomorrow” เพื่อเป็นเครื่องมือในการปลูกจิตสำนึกและสร้างความตระหนัก ในการใช้พลังงานให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด โดยส่งตัวแทนเข้าร่วมการประกวดได้โรงเรียนละ ๑ ทีม (ทีมละ ๒ คน) นักเรียน ที่สนใจสามารถดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่ www.thailandenergyefficiencyweek.com รับสมัครภายในวันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๐ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

เรื่องแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย



เนื่องในงานเกษตรแฟร์ ประจำปี ๒๕๖๐ คณะประมง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้จัดการประกวด
แต่งกลอนจากภาพ ระดับชั้นมัธยมศึกษา ในการนี้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ได้ส่งนักเรียน ระดับชั้น
มัธยมศึกษาตอนปลายเข้าร่วมการแข่งขัน และได้รับรางวัลชนะเลิศ มีรายชื่อ ดังนี้

๑. นางสาวนภัสวรรณ ปู่จันทร์ ม.๕/๓

๒. นางสาวพนันท์ เลิศไพบูลย์วงศ์ ม.๕/๓

๓. นายนภดล ปั่นทโร ม.๖/๖

โดยมีอาจารย์นพร สุรนาคะพันธุ์ เป็นผู้ดูแลนักเรียนตลอดการแข่งขัน

เรื่องแจ้งจากหน่วยพยาบาล

ตามที่หน่วยพยาบาล ฝ่ายบริหาร และกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์ ฝ่ายมัธยม ได้จัดโครงการบริการสุขภาพในโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม ปีการศึกษา ๒๕๕๙ ไปแล้วนั้น ทางกลุ่มสาระฯได้จัดทำสรุปผลการตรวจสุขภาพทั่วไป ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ และผลตรวจสุขภาพในช่องปากของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๖ ดังนี้

ทั้งนี้ การสรุปผลการตรวจสุขภาพดังกล่าวมีหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา อาจารย์ผู้สอนวิชาสุขศึกษาทุกท่าน เจ้าหน้าที่หน่วยพยาบาล และอาจารย์นิสิตเป็นผู้รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล

แบบสรุปผลการตรวจสุขภาพทั่วไประดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ห้องเรียน	จำนวนนักเรียนทั้งหมด	ผู้เข้ารับ การตรวจ	ผู้ไม่ได้ เข้ารับ การตรวจ	ภาวะน้ำหนัก			ความสะอาดของร่างกาย			มีปัญหาเรื่องหู*	มีปัญหาเรื่องเล็บ**	หมายเหตุ
				ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	มากกว่าเกณฑ์	สะอาด	พอใช้	ไม่สะอาด			
ม.1/1	36	35	1	36	0	0	36	0	0	8	1	
ม.1/2	36	36	0	35	0	1	36	0	0	7	1	
ม.1/3	35	35	0	32	0	3	35	0	0	7	4	
ม.1/4	35	34	1	33	0	2	35	0	0	3	2	
ม.1/5	34	34	0	33	0	1	34	0	0	9	0	
ม.1/6	34	33	1	33	0	1	34	0	0	10	2	
ม.1/7	35	34	1	35	0	0	35	0	0	6	5	
รวม	245	241	4	237	0	8	245	0	0	50	15	
เปอร์เซ็นต์	100	99	1	97	0	3	100	0	0	20	6	

หมายเหตุ : * ปัญหาเรื่องหู หมายถึง พบขี้หูมากและให้แพทย์จัดการทำความสะอาดให้

** ปัญหาเรื่องเล็บ หมายถึง พบว่ามีเล็บยาว สกปรก หรือเกิดมีการอักเสบของเล็บ และส่วนต่างๆ ในเล็บ

สรุปผลการตรวจสุขภาพช่องปากตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 จำแนกเฉพาะอาการผิดปกติในช่องปาก

ระดับชั้น	จำนวนนักเรียนทั้งหมด	ผู้เข้ารับการตรวจ	ผู้ที่มีอาการผิดปกติในช่องปาก	อาการผิดปกติในช่องปาก							
				1	2	3	4	5	6	7	8
ม.1	245	241	204	26	6	128	126	78	25	3	27
ม.2	254	248	184	18	1	89	123	114	28	0	16
ม.3	242	234	169	35	4	138	107	79	31	0	18
ม.4	171	162	145	27	1	92	80	45	31	0	33
ม.5	183	154	118	27	1	79	86	34	14	0	21
ม.6	193	161	134	30	1	105	75	31	18	0	22
รวม	1,288	1,200	954	163	14	631	597	381	147	3	137
เปอร์เซ็นต์	100	93	80	13	1	52	49	31	12	0.25	11

หมายเหตุ : 1. หมายเลขได้ช่องอาการผิดปกติในช่องปาก สามารถแปลความหมายได้ดังนี้

- 1 = ฟันผุถาวร
- 2 = ฟันน้ำนมผุ
- 3 = ควรอุดหินปูน
- 4 = ปรับปรุงการทำความสะอาดฟัน
- 5 = เคลือบร่องฟัน
- 6 = ปรีกษาเรื่องการจัดฟัน
- 7 = ควรได้รับการตรวจสุขภาพทางทันตกรรมและเคลือบฟลูออไรด์ทุก 6 เดือน
- 8 = ความผิดปกติอื่นๆ เช่น ฟันซ้อน ฟันเก

2. นักเรียนคนหนึ่งสามารถมีอาการผิดปกติในช่องปากได้มากกว่า 1 รายการ

3. เปอร์เซ็นต์รวมของอาการผิดปกติในช่องปากเทียบกับจำนวนผู้เข้ารับการตรวจเท่านั้น

ข่าวแจ้งจากหน่วยห้องสมุด

นิตยสารบริจาค

A Heritage of Modern Culture RARE Magazine
ฉบับพิเศษ Thai Heart จากผู้อำนวยการโรงเรียน ผู้ช่วย
ศาสตราจารย์ชัยศักดิ์ ชั่งใจ



หนังสือบริจาค

ชีวิตหนึ่งที่บุญ บงการ จากผู้อำนวยการโรงเรียน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยศักดิ์ ชั่งใจ



หน่วยห้องสมุดได้รับนิตยสาร/หนังสือไว้เรียบร้อยแล้ว นิตยสาร/หนังสือดังกล่าวนี้เป็นประโยชน์ต่อการศึกษา ค้นคว้าประกอบการเรียนการสอนเป็นอย่างมาก หน่วยห้องสมุดขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความกรุณาจากท่านอีกในโอกาสต่อไป

Fitness and Life

นั่งๆนอนๆก็ผอมได้ ด้วย ๑๐ ท่าออกกำลังกายบนเตียง เห็นผลใน ๒ สัปดาห์

หนุ่มสาวยุคใหม่ต้องทำงานไปด้วย ดูแลตัวเองและคนรอบข้างไปด้วย แต่กว่าจะกลับถึงบ้านเราก็ก่อนนอน ยากนอนแล้ว การที่เรา นั่งๆ นอนๆ อยู่บนเตียง เราก็สามารถมีรูปร่างที่กระชับขึ้นได้ เพียงทำท่าออกกำลังกายง่ายๆ ๑๐ ท่า ต่อไปนี้ก่อนนอนเท่านั้น โดยจะโฟกัสที่กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวเป็นหลัก ใช้เวลาไม่มาก แต่ผลลัพธ์คุ้มค่าแน่นอนค่ะ

สิ่งที่ต้องเตรียม : ชุดที่สวมใส่สบาย พื้นที่กว้างขนาดพอดีตัว ดัมเบลล์ขนาดพอเหมาะ ๑ คู่ หรือขวดใส่น้ำขนาด ๖๐๐ มล. ๒ ขวด ความตั้งใจว่า "เราจะต้องหุ่นดีและหลับสบาย"

ท่าที่ ๑ บริหารกล้ามเนื้อหลัง

ทำงานมาทั้งวัน หลายคนอาจนั่งหลังอหรือสะพายกระเป๋าหนักๆ ทำให้กล้ามเนื้อหลังอ่อนล้า และเป็นสาเหตุทำให้เรามีพุงด้วยนะค่ะ ไม่น่าเชื่อแต่เป็นเรื่องจริง ว่าถ้าหากเราบริหารกล้ามเนื้อหลังให้แข็งแรง สรีระของเราก็จะดูสวยสง่า และไม่ลงพุงแบบแต่ก่อน เรียกว่าทั้งหุ่นดีและบุคลิกดีเลยทีเดียวนะ

A นอนคว่ำหน้ากับพื้น วางมือราบกับพื้นความกว้างระดับไหล่

B ยกแขน ออก และขาขึ้นโดยไม่ต้องงอเข่า คล้ายท่าซูเปอร์แมนกำลังบิน จะรู้สึกถึงกล้ามเนื้อหลัง ที่ได้รับการบริหาร (ถ้าไม่ได้สูงมากก็ไม่ต้องงอเข่า ยกเท่าที่ไหว) ค้างท่านี้ไว้ ๑๐ วินาที ทำซ้ำ ๒-๓ ครั้ง และเมื่อกล้ามเนื้อหลังแข็งแรงดีแล้ว ให้เพิ่มเวลาเป็น ๓๐ วินาที/ครั้งค่ะ หากเตียงนิ่มมาก แนะนำให้ทำกับพื้นห้องแทนนะค่ะ



Fitness and Life

ท่าที่ ๒ บริหารแขน หน้าท้อง และขา

ท่านอนหงาย ชูแขนขึ้นเหนือศีรษะ จากนั้นยกตัวขึ้นพร้อมกับงอเข่าเข้าหาลำตัว วาดมือไปข้างหน้า แล้วค่อยผ่อนกล้ามเนื้อกลับสู่ท่าเดิม ค้างไว้ ๑๐ วินาที นับเป็น ๑ ครั้ง ทำทั้งหมด ๕ ครั้งค่ะ



ท่าที่ ๓ บริหารหน้าท้อง

เริ่มต้นเหมือนท่าที่ ๒ แต่เมื่อยกลำตัวแล้ว ให้ยกขาขึ้นตรงๆ ทำมุม ๔๕ องศาเป็นรูปตัว V แทน ท่านี้ต้องค่อยๆ ทำไม่รีบร้อนเกินไป และหลังต้องตรงเสมอ เพราะหากทำผิดจะเป็นการใช้กล้ามเนื้อหลัง แต่หากทำถูกจะรู้สึกได้เลยว่ากล้ามเนื้อหน้าท้องเกร็งสุดๆ ค่ะ ค้างไว้ ๑๐ วินาที นับเป็น ๑ ครั้ง ทำทั้งหมด ๕ ครั้ง



ท่าที่ ๔ บริหารหน้าท้องและด้านข้างลำตัว

ท่านี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อด้านข้างเต็มๆ ใครที่มีปัญหาใส่กางเกงยีนส์แล้วมีเนื้อปลิ้นต้องทำท่านี้เลย รับรองไม่ผิดหวังค่ะ

A ยกตัวขึ้นให้ลำตัวเป็นรูปตัว V และงอขาให้ตั้งฉากขนานกับพื้น ประสานมือทั้งสองชี้ไปด้านหน้าตามภาพ

B จากนั้นเอี้ยวตัวและทิ่มมือลงด้านขวา

C สลับเอี้ยวตัวและทิ่มมือลงด้านซ้ายทำต่อเนื่องโดยไม่หยุด ๑๐ ครั้ง นับเป็น ๑ เซ็ต ทำซ้ำ ๒-๓ เซ็ต



ท่าที่ ๕ บริหารหน้าท้องและริ้วขา

ท่านี้สามารถบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องได้หลายมัด และยังช่วยบริหารให้ขาเรียวไปพร้อมกันอีกด้วย ใครที่นั่งทั้งวันจนขาบวม ท้องบวมเนื่องจากของเหลวไหลเวียนช้าลงก็ ท่านี้เหมาะมากๆ เลยค่ะ

A. นอนหงาย มือแตะศีรษะ ยกไหล่ขึ้นเล็กน้อย แล้วยกขาขึ้นให้เข้าตั้งฉาก ๙๐ องศากับพื้น

B. จากนั้นบิดลำตัวให้ศอกขวาไปแตะเข่าซ้ายมากที่สุด

C. สลับด้านให้ศอกซ้ายมาแตะเข่าขวาทำต่อเนื่อง ๑๐-๑๕ ครั้ง นับเป็น ๑ เซ็ต ทำซ้ำ ๒-๓ เซ็ต



ท่าที่ ๖ บริหารกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวและขา

กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว หรือ Core Muscle นั้นสำคัญมาก เพราะหากกล้ามเนื้อบริเวณนี้แข็งแรงจะช่วยเผาผลาญไขมันได้แบบทวีคูณ และยังช่วยให้บุคลิกของเราดีขึ้นอีกด้วย

A ยกแขน ไหล่ และขาขึ้นตามภาพ โดยที่กล้ามเนื้อหลังและก้นยังคงแนบกับพื้น

B วาดแขนซ้ายลง พร้อมๆ กับลดขาขวาลง

C วาดแขนขวาลง พร้อมๆ กับลดขาซ้ายลงทำต่อเนื่อง ๑๐-๑๕ ครั้ง นับเป็น ๑ เซ็ต ทำซ้ำ ๒-๓ เซ็ต



ท่าที่ ๗ บริหารกล้ามเนื้อต้นขาและหน้าท้อง

การที่น่องนวมักมีปัญหาต้นขาใหญ่ แต่ท่ายานี้ช่วยได้แน่นอน เพราะจะช่วยกระชับกล้ามเนื้อให้เรียวและเพริ้วสวยขึ้น

A ยกแขน ไหล่ และงอขาขึ้นตามภาพ โดยที่กล้ามเนื้อหลังและก้นยังคงแนบกับพื้น

B จากนั้นลดขาขวาลง แล้วเอี้ยวตัวเล็กน้อยยืดแขนคร่อมขาซ้าย

C สลับมาเป็นลดขาซ้ายลง แล้วเอี้ยวตัวเล็กน้อยยืดแขนคร่อมขาขวาทำต่อเนื่อง ๑๐-๑๕ ครั้ง นับเป็น ๑ เซ็ต ทำซ้ำ ๒-๓ เซ็ต



ท่าที่ ๘ บริหารกล้ามเนื้อพร้อมยืดขา

ท่านี้ไม่หนักมากเกินไป เป็นการบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องเบาๆ เพราะสามารถใช้ศอกยันได้ประมาณหนึ่ง และขณะที่เรายื่นมือไปแตะปลายเท้ายังเป็นการเหยียดยืดกล้ามเนื้อขา ช่วยคลายปวดเมื่อยได้ดีเลยทีเดียว



- A นอนราบแขนแนบลำตัว จากนั้นยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกับชันเข่าขวาขึ้น
- B ยกตัวขึ้นเอามือขวาแตะปลายเท้าซ้าย
- C นอนราบแขนแนบลำตัว จากนั้นยกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกับชันเข่าซ้ายขึ้น
- D ยกตัวขึ้นเอามือซ้ายแตะปลายเท้าขวา ทำต่อเนื่อง ๑๐-๑๕ ครั้ง นับเป็น ๑ เซ็ต ทำซ้ำ ๒-๓ เซ็ต

ท่าที่ ๙ บริหารหน้าอกให้ตึงกระชับ

ท่านี้หลักๆ จะช่วยกระชับกล้ามเนื้อหน้าอกที่เคยหย่อนคล้อยให้เต่งตึงได้รูปขึ้น และยังช่วยให้หน้าท้องแบนราบไปพร้อมกันอีกด้วยค่ะ



- A นอนหงายกับพื้น ถัดคัมเบลล์น้ำหนักพอเหมาะแล้วกางศอกออกขนานกับไหล่ ยกเข่าขึ้นเข้าตั้งฉากกับพื้น
- B จากนั้นยืดขาตรงขึ้นด้านบน พร้อมกับยกแขนและลำตัวให้ใกล้ขามากที่สุด ทำซ้ำ ๑๐ ครั้ง นับเป็น ๑ เซ็ต ทำซ้ำ ๒ - ๓ เซ็ต

ท่าที่ ๑๐ บริหารแขน เอว และสะโพก

จัดเต็มท้องกับขามากแล้ว มาปิดท้ายด้วยท่าบริหารแขนกับสะโพกให้ตึงกระชับกันดีกว่าและยังได้เอวคอดๆ เป็นของแถมอีกด้วยค่ะ



- A นอนตะแคงซ้าย มือขวาเท้าเอว แขนซ้ายตั้งศอกกับพื้น ไขว้ขาขวามาด้านหน้าเล็กน้อย
- B จากนั้นดันสะโพกขึ้นด้านบนอย่างช้าๆ ค้างไว้สักครู่ แล้วค่อยลดตัวลงสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำด้านละ ๑๐ ครั้ง

***หมายเหตุ โดยระหว่างเซตควรพักประมาณ ๖๐ วินาทีก่อนเริ่มเซตต่อไปค่ะ

แต่ละท่าถือเป็นไกด์ไลน์ให้ทุกท่าน สามารถออกกำลังกายบนเตียงได้ไม่ยาก แต่จำนวนครั้งอาจปรับเปลี่ยนได้ตามเลเวลความฟิตของแต่ละคน หลักสำคัญคือการโฟกัสกล้ามเนื้อให้ถูกจุด และท่าเท่าที่ทำไหว ไม่ฝืนร่างกายจนเกินไป เพื่อที่จะได้รู้สึกสนุกกับการออกกำลังกายในแต่ละวันค่ะ ซึ่งถ้าหากทำได้ครบตามนี้ต่อเนื่องนาน ๒ สัปดาห์ควบคู่ไปกับการทาน [อาหารสุขภาพ](#) ในปริมาณที่เหมาะสม และการออกกำลังกายแบบ [คาร์ดิโอ](#) ก็จะเห็นผลลัพธ์ที่น่าทึ่งแน่นอน

เรียบเรียงโดยทีมงาน women.truelife.com
ผู้จัดหาข้อมูล ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย