



ปองแซ่ซ้องซ้องมิ่งขวัญ "พระพันปี"

วันเฉลิมเฉลิมพระชนม์มองค์สันเกล้า
ผองชนสุขสุได้ตั้งใจปอง
ปีใดทุกข์ทุกข์แสนท้งแผ่นผืน
ที่ ๖ ทรงทรงพื้นเชิญเป็นมั่งมี
ตุนสถานต่อต่อชุมชนให้ชนใช้
ผลงานคิดปัดปัดช่วยชีพคน
ภัยทั้งหลดหลดครา ๖ มาสา
โยทางมีดมีดถึงสร้างกระจำใจ
วามหาฤกษ์ฤกษ์ฉลองท้งผองหลด
สารอวยพรพรอนันต์วันรฎาล
เจริญยศยศยังคงคู่แคว้น
สรรเสริญองค์องค์เทพไทให้จำริญ

เกล้าเกิดไทยไทยเราทุกเผ่าผอง
ปองแซ่ซ้องซ้องมิ่งขวัญ "พระพันปี"
ผืนดินขึ้นขึ้นขึ้นได้ในทุกที่
มิ่งงานดีด้วยชื่อผู้มีคุณ
ใช้หลักพอพอเพียงไปขยายผล
คนพอเพียงเพียงพึ่งตนถึงพันภัย
สาขทางทางช่วยเหลือเพื่อแก้ไข
ใจชาวไทยไทยตื่นต้นทวงวันวาร
หลด้าวอนเทพเทพเทวามาทูลสาร
กาลบันดาลดาลพระองค์ทรงพระเจริญ
แคว้นดินแดนแดนขวานทองซ้องสรรเสริญ
ล่ำเจริญเกียรติเกียรติเกินกว่ากัปกัลป์

(ประพันธ์โดย อาจารย์นพพร สุรนาคะพันธุ์)



สาธิตจุฬาร สार

วารสารประจำสัปดาห์ ปีที่ 29 ฉบับที่ 11

ประจำวันอังคารที่ 13 สิงหาคม 2562



พิธีถวายราชสักการะและถวายพระพรชัยมงคล
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง
เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 87 พรรษา 12 สิงหาคม 2562
วันศุกร์ที่ 19 สิงหาคม 2562



รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ 19 สิงหาคม 2562	ต้มข้าวไก่ - ปลาไส้ตัน - ขนมปังลูกชิดนมสด
วันอังคารที่ 20 สิงหาคม 2562	จับฉ่าย - ผัดกะเพราไก่ - ถั่วแดงนมสด
วันพุธที่ 21 สิงหาคม 2562	ยำไข่ดาว - แกงจืดเต้าหู้ - ก๋วยเตี๋ยว
วันพฤหัสบดีที่ 22 สิงหาคม 2562	ข้าวหมูแดง - เกาเหลา
วันศุกร์ที่ 23 สิงหาคม 2562	เต้าหู้ทรงเครื่อง - จืดผักกาดขาว - เต้าฮวยนมสด

กิจกรรม...

โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ

สัปดาห์ 3

โครงการบริการตรวจสุขภาพ
"การตรวจสุขภาพช่องปาก"
โดยคณะทันตแพทย์ จุฬาฯ
วันพุธที่ 7 สิงหาคม 2562



โครงการบริการตรวจสุขภาพ
"การตรวจสุขภาพทั่วไป" นักเรียน ม.1
โดย ทีมแพทย์โรงพยาบาลพญาไท
วันพฤหัสบดีที่ 8 สิงหาคม 2562



รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ 26 สิงหาคม 2562	กระตักหมอบ - แกงจืดวุ้นเส้น - วุ้นมะพร้าวน้ำตาล
วันอังคารที่ 27 สิงหาคม 2562	ต้มยำปลา - ผัดผักกาดขาว - เม็ดแมงลักน้ำตาล
วันพุธที่ 28 สิงหาคม 2562	ผัดกะเพราหมูสับ+ไข่ดาว - แกงจืดหน่อไม้สด - ทับทิมกรอบ
วันพฤหัสบดีที่ 29 สิงหาคม 2562	หมกไก่ - ซุปกวางตุ้ง - ก๋วยเตี๋ยว
วันศุกร์ที่ 30 สิงหาคม 2562	ข้าวมันไก่ - ซุปฟัก - ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

4 สัปดาห์... 48

นักเรียนสายชั้น...

กิจกรรม...

โรงเรียนสาธิตฯ



กิจกรรมอบรม "เซิร์ฟเวอร์"

วันอังคารที่ 6 สิงหาคม 2562 ณ ห้องสื่อประสม 3 อาคาร 5 ชั้น 2



โครงการอบรมการระงับเหตุเพลิงไหม้และการอพยพเมื่อเกิดเหตุเพลิงไหม้
วันพฤหัสบดีที่ 1 สิงหาคม 2562 ณ ห้องปฏิบัติการพลศึกษา และสนามเทนนิส

กิจกรรม... โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ

โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ 5



การซ้อมอพยพหนีเกิดเหตุเพลิงไหม้
วันพฤหัสบดีที่ 8 สิงหาคม 2562 ณ โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ พายมัยม

กิจกรรม... โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ



พิธีมอบเงินทุนสนับสนุนการศึกษาสำหรับบุตรบุคลากรที่ไม่ได้รับสิทธิเข้าศึกษา
โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ พายมัยม ประจำปีการศึกษา 2562
วันศุกร์ที่ 9 สิงหาคม 2562 ณ ห้องสื่อประสม 3 อาคาร 5 ชั้น 2

6 สิ่งดี ๆ ฟ้า ๆ ฟ้า

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

กิจกรรม "สัปดาห์วันภาษาไทยแห่งชาติ"

ด้วยวันที่ 29 กรกฎาคม ของทุกปีเป็นวันภาษาไทยแห่งชาติ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยจึงจัดโครงการสัปดาห์วันภาษาไทยแห่งชาติขึ้น โดยมีจุดประสงค์เพื่อสืบสาน รักษา มรดกทางวัฒนธรรมสำคัญประการหนึ่งของชาติอันได้แก่ ภาษาไทย ผ่านโครงการสัปดาห์วันภาษาไทยแห่งชาติ โครงการนี้ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ฝึกฝน แสดงความสามารถด้านภาษาไทย ส่งเสริมผู้เรียนให้มีความสร้างสรรค์ และกล้าแสดงออก โดยมีกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

- 1) **การแข่งขันอ่านทำนองเสนาะ** ในวันพุธที่ 31 กรกฎาคม 2562 ณ ห้องเรียนสื่อประสม 3
 - ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เวลา 11.10-12.00 น.
 - ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เวลา 12.00-12.50 น.
- 2) **การแข่งขันตอบคำถามเกี่ยวกับภาษาไทยและแข่งขันละเกดคำ** ในวันพฤหัสบดีที่ 1 สิงหาคม 2562 ณ ห้องประชุมห้าทศวรรษสาธิตจุฬาฯ
 - ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เวลา 11.10-12.00 น.
 - ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เวลา 12.00-12.50 น.
- 3) **การประกวดคัดลายมือพระปรมลัทธิพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว**
- 4) **การจัดแสดงป้ายนิเทศเกี่ยวกับวันภาษาไทยแห่งชาติและความรู้เกี่ยวกับภาษาไทย** ณ ป้ายนิเทศหน้าห้องกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย และป้ายนิเทศบริเวณโรงอาหาร

การแข่งขัน
อ่าน
ทำนองเสนาะ



การแข่งขันตอบ
คำถามเกี่ยวกับ
ภาษาไทยและ
แข่งขันละเกดคำ

โครงการค่ายสิ่งแวดล้อมศึกษาและสาธิตจุดฟ้าช่วยน้องในชนบท

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมร่วมกับชมรมสังคมศึกษา ได้จัดโครงการ "ค่ายสิ่งแวดล้อมศึกษาและสาธิตจุดฟ้าช่วยน้องในชนบท" ขึ้น เพื่อให้นักเรียนได้ความรู้และเห็นคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะและมีโอกาสบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม โดยในปีนี้นักเรียนได้ทำกิจกรรมปลูกป่า ณ อ่างเก็บน้ำห้วยไม้เต็ง จังหวัดราชบุรี และจัดกิจกรรมให้กับน้อง ๆ ระดับปฐมวัยและประถมศึกษา พร้อมมอบทุนการศึกษา ตลอดจนอุปกรณ์การศึกษาต่าง ๆ ณ โรงเรียนบ้านหนองขนกาก จังหวัดราชบุรี ระหว่างวันที่ 26 - 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2562

กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ

กิจกรรม "จิตอาสา ศิลปกรรม"

กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ ได้ส่งนักเรียนจำนวน 4 คน เป็นตัวแทนในการเข้าร่วมกิจกรรม "จิตอาสา ศิลปกรรม" จัดโดยสำนักจัดการทรัพยากรน้ำ จุฬาฯ คณะทันตแพทยศาสตร์และสยามสแควร์ ภายใต้โครงการ "Chula Art Town" เข้าร่วมทำกิจกรรมสร้างสรรค์งานศิลปะบนกำแพง บริเวณ คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาฯ ในวันเสาร์ที่ 27 กรกฎาคม 2562 เวลา 08.00-17.00 น. มีอาจารย์ที่ปรึกษาคือ อาจารย์ยอติญา วงษ์วาทและอาจารย์จักษณธณชนม์ เปรมนิรันดร์ เป็นผู้ดูแลนักเรียนตัวแทน ได้แก่

1. นางสาวเมืองฟ้า นุชมาโร ม.6/6
2. นางสาวกัญติลา เพชรประเสริฐ ม.5/1
3. นางสาววรรณรดา เจริญบริสุทธิ ม.5/4
4. เด็กหญิงหมั่นเกล้า นุชมาโร ม.3/2



8 | กีฬาฟิฟตา

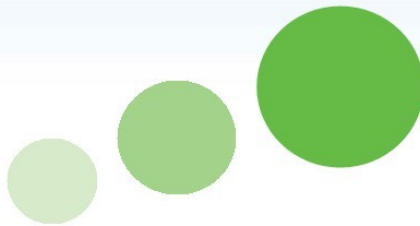
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

🏸 การแข่งขันกีฬาเทนนิส

นายศุภณัฐ ชาวธียร ม.4/2 ได้สร้างผลงานทางด้านการแข่งขันกีฬาเทนนิส ตลอดปีการศึกษา 2562 ดังต่อไปนี้

1. รองชนะเลิศอันดับ 1 ชายเดี่ยวอายุไม่เกิน 16 ปี รายการ "PTT-ลอนเทนนิสพัฒนาฝีมือ ประจำปี 2562 ภาคอีสาน ครั้งที่ 1" จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ วันที่9-11 กุมภาพันธ์ 2562
2. รองชนะเลิศอันดับ 2 รุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี "กีฬาระหว่างโรงเรียน กรมพลศึกษา ประจำปีการศึกษา 2561" จัดการแข่งขันระหว่างวันที่ 1-3 พฤษภาคม 2562
3. รองชนะเลิศอันดับ 2 ชายเดี่ยวอายุไม่เกิน16ปี รายการ "PTT-ลอนเทนนิสพัฒนาฝีมือ ประจำปี 2562 ภาคเหนือ ครั้งที่ 3" วันที่ 1-2 มิถุนายน 2562
4. รองชนะเลิศอันดับ 2 ชายเดี่ยวอายุไม่เกิน 16 ปี รายการ "PTT-ลอนเทนนิสพัฒนาฝีมือ ประจำปี 2562 ภาคเหนือ ครั้งที่ 4" วันที่ 13-14 กรกฎาคม 2562

โดยมี อาจารย์ชญาภัฏร์ สมกระโทก เป็นอาจารย์ผู้ควบคุมทีม



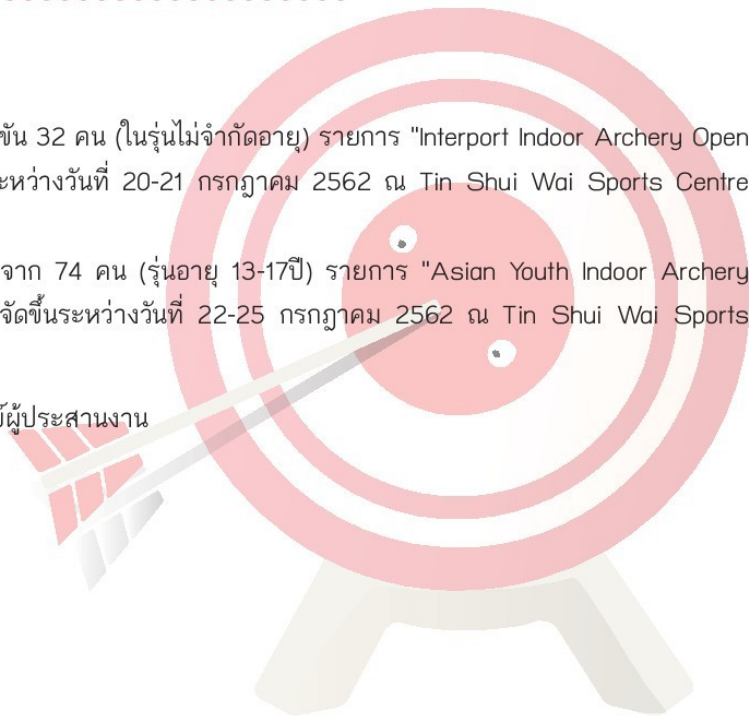
🏹 การแข่งขันกีฬายิงธนู

เด็กหญิงกษม สันธัญญ์ ม.2/2

◆ เข้ารอบ 8 คนสุดท้าย จากผู้เข้าแข่งขัน 32 คน (ในรุ่นไม่จำกัดอายุ) รายการ "Interport Indoor Archery Open (Hong Kong 2019) (Star Shoot)" จัดขึ้นระหว่างวันที่ 20-21 กรกฎาคม 2562 ณ Tin Shui Wai Sports Centre (ฮ่องกง)

◆ ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ 5 จาก 74 คน (รุ่นอายุ 13-17ปี) รายการ "Asian Youth Indoor Archery Open (Hong Kong 2019) (Star Shoot)" จัดขึ้นระหว่างวันที่ 22-25 กรกฎาคม 2562 ณ Tin Shui Wai Sports Centre (ฮ่องกง)

โดยมี อาจารย์วันรัตน์ ัญญศิริ เป็นอาจารย์ผู้ประสานงาน



กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

➡ การแข่งขันกีฬาขี่ม้ากระโดดข้ามเครื่องกีดขวาง

เด็กหญิงณิศา สมบูรณ์เจริญ ม.2/2 เข้าร่วมแข่งขันกีฬาขี่ม้ากระโดดข้ามเครื่องกีดขวางตลอดปีการศึกษา 2562 โดยมีผลงานดังต่อไปนี้

วันที่ 15-17 มีนาคม 2562 การแข่งขัน "Thailand Championship"

- ลำดับที่ 1 ประเภททีม ความสูง 80 เซนติเมตร
- ลำดับที่ 2 ประเภท Sub Junior B ความสูง 80 เซนติเมตร
- ลำดับที่ 4 ประเภท Sub junior A. ความสูง 100 เซนติเมตร
- ลำดับที่ 5 ประเภท Sub junior B ความสูง 100 เซนติเมตร
- ลำดับที่ 5 ประเภท Sub junior A ความสูง 110 เซนติเมตร



วันที่ 4-7 เมษายน 2562 การแข่งขัน "VRD CUP" โดยกรมการสัตว์ทหารบก

- ลำดับที่ 2 ประเภท Open ความสูง 80 เซนติเมตร
- ลำดับที่ 3 ประเภท Junior A ความสูง 110 เซนติเมตร
- ลำดับที่ 5 ประเภท Open ความสูง 80 เซนติเมตร
- ลำดับที่ 5 ประเภท Sub Junior B ความสูง 80 เซนติเมตร
- ลำดับที่ 6 ประเภท 100 ซม. ประเภท Sub Junior A
- ลำดับที่ 6 ประเภท 100 ซม. ประเภท Sub Junior B

วันที่ 28 เมษายน 2562 การแข่งขัน "NEC JUMPING EXTRAVAGANZA 2019, SINGAPORE"

- ลำดับที่ 1 ประเภททีม ความสูง 80 เซนติเมตร

วันที่ 10-12 พฤษภาคม 2562 การแข่งขัน "Phoenix By KP Open 2019"

- ลำดับที่ 1 ประเภท Sub Junior.A ความสูง 100 เซนติเมตร
- ลำดับที่ 2 ประเภท Open ความสูง 100 เซนติเมตร
- ลำดับที่ 5 ประเภท Open ความสูง 100 เซนติเมตร
- ลำดับที่ 6 ประเภท Open ความสูง 110 เซนติเมตร

วันที่ 25 พฤษภาคม 2562 การแข่งขัน "Trot Around"

ความสูง 80 ซม. ประเภท Top Score

วันที่ 9 มิถุนายน 2563 การแข่งขัน "President's cup"

- ลำดับที่ 3 ประเภท Junior A ความสูง 110-115 เซนติเมตร

โดยมี อาจารย์ ดร.ธานินทร์ บุญญาลงกรณ์ เป็นอาจารย์ผู้ประสานงาน



NEC
JUMPING
EXTRAVAGANZA
2019



10 สิ่งดี ๆ ที่เรา

ศูนย์นวัตกรรมร่วมกับ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา/กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์
และกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

ศูนย์นวัตกรรม ร่วมกับกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา, กลุ่มสาระการงานอาชีพ และเทคโนโลยี, กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ขอแสดงความชื่นชม และยินดีกับนักเรียนที่ได้รับการคัดเลือกเป็นผู้แทนโรงเรียนเข้าร่วมกิจกรรมและประกวดโครงงานนวัตกรรมงาน "World Invention Creativity Olympic 2019 (WICO)" เมื่อวันที่ 25-27 กรกฎาคม 2562 ที่ผ่านมานี้ โดยนักเรียนเข้าร่วมและได้รับรางวัลดังนี้

ผลงาน "Able Walker" และ "Esi Bag" โดย

1. เด็กหญิงสุพิชฌาย์ เหมธรรณิธร ม.3/3
2. เด็กหญิงจ้าวไหม ตั้งศิริพัฒน์ ม.3/4
3. เด็กหญิงกุลณัฐ โตวิกัย ม.3/5
4. เด็กชายกร เหมธรรณิธร ม.3/5

ได้รับรางวัล เหรียญทอง Gold Award ทั้ง 2 ผลงาน

โดยมี อาจารย์ ดร.ธามินทร์ บุญกลางกรณ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา



ผลงาน "EMOAIK" โดย

1. เด็กชายรัชชิต ตันประวัติ ม.1/1
2. เด็กหญิงธันนิก พูนบัณฑิตสิน ม.1/4
3. เด็กชายธรรพล ธรรมจรัส ม.1/4
4. เด็กหญิงจิฐะ ยุณ คำวิสัยศักดิ์ ม.1/4

ได้รับรางวัล เหรียญทอง Gold Award

โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชยการ ศิริรัตน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา



ผลงาน "Forget Me Not Reminder"

1. เด็กชายธิน แก้วทวี ม.3/4
2. เด็กชายเมธัส จิรปัญญาวงศ์ ม.3/4
3. เด็กหญิงกุลณัฐ โตวิกัย ม.3/5
4. เด็กหญิง ลลิต เปสตันย์ ม.3/5

ได้รับรางวัล เหรียญเงิน Silver Award

โดยมี อาจารย์จักรกฤต ภูวงศ์ประเวศ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา



โดยอาจารย์ ดร.ธามินทร์
บุญกลางกรณ์
และอาจารย์จักรกฤต ภูวงศ์ประเวศ
เป็นผู้ดูแลนักเรียนไป
เข้าร่วมการแข่งขัน

Fitness and Life

HIIT วิธีออกกำลังกายสูตรเด็ด รีดไขมันได้ใน 20 นาที

HIIT หรือ **High-Intensity Interval Training** เป็นวิธีการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ที่ผสมผสานกันระหว่างการออกกำลังกายอย่างหนักและการออกกำลังกายเบา ๆ สลับกันไป ที่ใช้เวลาแค่เพียง 15-20 นาที ต่อวัน ซึ่งการวิจัยที่จัดทำขึ้นโดย The American College of Sports Medicine หรือ ACSM พบว่า การออกกำลังกายชนิดนี้เป็นออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกายได้อย่างเต็มที่ แถมยังทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น และเบิร์นไขมันออกจากร่างกายได้อย่างรวดเร็ว ที่สำคัญยังช่วยทำให้ออกซิเจนเข้าไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหนักเพียงอย่างเดียว

วิธีการออกกำลังกายแบบ HIIT

ในการออกกำลังกายแบบ HIIT จะประกอบด้วย การออกกำลังกายอย่างหนัก และการออกกำลังกายเบา ๆ สลับกัน โดยอัตราส่วนของการออกกำลังกายก็สามารถเลือกได้ตามใจชอบเลยล่ะ ไม่ว่าจะเป็น 1 : 2 (หนัก 15 วินาที เบา 30 วินาที) หรือ 1 : 3 (หนัก 15 วินาที : เบา 45 วินาที) แต่ถ้าเริ่มชินกับการออกกำลังกายแบบ HIIT แล้วก็อาจจะเปลี่ยนเป็น 1 : 1 (หนัก 30 วินาที เบา 30 วินาที) ก็ได้ หรือจะเป็นการออกกำลังกายใช้น้ำหนักตัว อย่างเช่น วิดพื้น ชิทอัพ หรือ กระโดด สลับกับการพักก็ได้ค่ะ

การออกกำลังกายแบบ HIIT จะเริ่มด้วยการวอร์ม ซึ่งจะต้องวอร์มอย่างน้อย 5 นาที แล้วค่อยเลือกการออกกำลังกายตามตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างการออกกำลังกายแบบอัตราส่วน

การวิ่ง 5 นาที

- * สูตร 1 : 2 คือ วิ่งเร็ว 15 วินาที สลับกับการวิ่งเหยาะ ๆ 30 วินาที ไปเรื่อย ๆ จนครบ 5 นาที
- * สูตร 1 : 3 คือ วิ่งเร็ว 15 วินาที สลับกับการวิ่งเหยาะ ๆ 45 วินาที ไปเรื่อย ๆ จนครบ 5 นาที
- * สูตร 1 : 1 คือ วิ่งเร็ว 30 วินาที สลับกับการวิ่งเหยาะ ๆ 30 วินาที ไปเรื่อย ๆ จนครบ 5 นาที

การออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว 5 นาที

- * วิธีที่ 1 - ชิทอัพ 50 ครั้ง สลับกับการพัก 30 วินาที ไปเรื่อย ๆ จนครบ 5 นาที 
- * วิธีที่ 2 - ทำท่ากระชับท้องแขน (Tricep Dip) โดยเอามือทั้งสองข้างจับไปที่เก้าอี้ กางเท้าให้อยู่ในระดับเดียวกับหัวไหล่ ยันตัวขึ้น เกร็งแขน หลังตรง แล้วย่อตัวลง ให้ด้านหลังเข้าไปใกล้กับเก้าอี้ให้มากที่สุดอย่างกางข้อศอกออกไปด้านข้างและต้องตั้งฉาก 90 องศา ทำท่านี้ 30 ครั้ง สลับกับการพัก 30 วินาที ไปเรื่อย ๆ จนครบ 5 นาที 
- * วิธีที่ 3 - วิดพื้น 30 ครั้ง สลับกับการพัก 30 วินาที ไปเรื่อย ๆ จนครบ 5 นาที 
- * วิธีที่ 4 - ทำท่า Burpees คือ กระโดด 1 ครั้ง สลับกับวิดพื้น 1 ครั้ง 30 วินาที สลับกับการพัก 30 วินาที ไปเรื่อย ๆ จนครบ 5 นาที 
- * วิธีที่ 5 - กระโดดแยกแขนขา 20 ครั้ง สลับกับการพัก 30 วินาที ไปเรื่อย ๆ จนครบ 5 นาที 
- * วิธีที่ 6 - กระโดดสควอท 40 ครั้ง (Jump Squats) สลับกับการพัก 30 วินาที ไปเรื่อย ๆ จนครบ 5 นาที 

12 | ฮิตฮูลี ฮูลี ฮูลี

ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

โดยวิธีการออกกำลังกายเหล่านี้สามารถทำได้ 2-3 ครั้ง ต่อการออกกำลังกาย 1 ครั้ง ซึ่งก็ต้องขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของตนเอง หลังจากนั้นจึงค่อย cool down อีกประมาณ 5 นาที เพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างเช่น วิ่งเหยาะ ๆ พร้อมกับยืดเส้นยืดสายส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามไปด้วย

Warm Up

1. เริ่มวอร์มร่างกาย ประมาณ 5 นาที แล้วเริ่มออกกำลังกาย
2. กระโดดตบ 50 วินาที แล้วพัก 10 วินาที
3. กระโดด 1 ครั้ง สลับกับ วิดพื้น 1 ครั้ง (ท่า Burpees) 50 วินาที แล้วพัก 10 วินาที
4. วิดพื้น 50 วินาที แล้วพัก 10 วินาที
5. วิดพื้นด้วยท่าตะแคง 50 วินาที แล้วพัก 10 วินาที
6. วิดพื้นด้วยท่าตะแคง (คนละด้านกับครั้งก่อน) 50 วินาที แล้วพัก 10 วินาที
7. วิ่งอยู่กับที่ 50 วินาที แล้วพัก 10 วินาที
8. ทรงตัวบนลูกบอล 50 วินาที แล้วพัก 10 วินาที
9. กระโดดสควอท 50 วินาที แล้วพัก 10 วินาที
10. กระโดดแยกขา 50 วินาที แล้วพัก 10 วินาที



11. นั่งยอง ๆ แล้วโน้มลำตัววางฝ่ามือยันพื้นด้านหน้า เหยียดขาซ้ายไปข้างหลังโดยที่ลำตัวและหน้าอกยังคงแนบสนิทกับหน้าขา ใช้แขนดันตัวขึ้นพร้อมกับกดน้ำหนักลงที่ปลายเท้าและเปิดส้นเท้าทั้งสองข้างขึ้นเหมือนท่าออกตัววิ่ง จากนั้นกระโดดสลับขาอย่างต่อเนื่อง 50 วินาที แล้วพัก 10 วินาที

12. พัก 1 นาที แล้วทำข้อ 2 -11 อีกครั้ง

13. เมื่อทำครบเซตแล้ว ให้ cool down ร่างกายด้วยการวิ่งเหยาะ ๆ พร้อมขยับแขนขา หรือซิทอัพเบา ๆ อีกประมาณ 5 นาที

20 Minute HIIT Workout
50 second jumping jacks, 10 seconds rest
50 seconds burpees, 10 seconds rest
50 seconds pushups, 10 seconds rest
50 second side plank, 10 seconds rest
50 second (other) side plank, 10 seconds rest
50 seconds mountain climbers, 10 seconds rest
50 seconds high knees, 10 seconds rest
50 seconds stability ball plank jacks, 10 seconds rest
50 seconds squat jumps, 10 seconds rest
50 seconds jump lunges, 10 seconds rest
Rest for one minute, repeat a second time

ภาพประกอบจาก al-sam.com

ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบ HIIT

การออกกำลังกายแบบ HIIT นอกจากจะช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นแล้ว ยังมีประโยชน์ดี ๆ อีกมากมายดังนี้

1. **สร้างเสริมระบบการเผาผลาญ** การออกกำลังกายอย่างเข้มข้นแบบ HIIT สามารถเพิ่มความเร็วของอัตราการเผาผลาญให้เพิ่มขึ้น และช่วยให้ระบบการเผาผลาญทำงานได้มากขึ้นต่อเนื่อง 48 ชั่วโมงหลังจากออกกำลังกายเสร็จ ซึ่งนั่นก็หมายความว่าถึงแม้คุณจะไม่ออกกำลังกายไปแล้วแต่ร่างกายก็จะยังคงเผาผลาญไขมันอย่างต่อเนื่องไปอีก 48 ชั่วโมง

2. **สะดวกและรวดเร็ว** การออกกำลังกายแบบ HIIT จะทำให้ข้อจำกัดเกี่ยวกับสถานที่และเวลาหมดไป เมื่อก่อนเราจะต้องใช้เวลาในการออกกำลังกายนาน ๆ ในยิม แต่วิธีการออกกำลังกายแบบนี้นอกจากจะไม่ใช้พื้นที่เยอะแล้วยังช่วยประหยัดเวลาได้อีกด้วย เพียงแค่ 20 นาที เราก็สามารถออกกำลังกายได้ครบทุกส่วนแล้ว

ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

3. **ไม่มีอุปกรณ์** วิธีการออกกำลังกายแบบ HIIT นั้นไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ใด ๆ นอกจากร่างกายของตัวเอง
4. **เสริมสร้างกล้ามเนื้อ** การออกกำลังกายแบบ HIIT จะช่วยให้ร่างกายได้ใช้งานกล้ามเนื้อทุกส่วน ซึ่งจะส่งผลให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เป็นรูปเป็นร่างมากขึ้น
5. **ส่งผลดีต่อหัวใจ และหลอดเลือด** การออกกำลังกายแบบ HIIT ใช้เวลาการออกกำลังกายน้อยกว่าวิธีการออกกำลังกายแบบอื่น ๆ และทำให้หัวใจเต้นไปเลี้ยงร่างกายได้มากขึ้นจึงทำให้หัวใจไม่ทำงานหนักจนเกินไป จึงทำให้สุขภาพแข็งแรง แถมยังทำให้หลอดเลือดหัวใจแข็งแรงอีกด้วย
6. **อินซูลินทำงานได้ดีขึ้น** HIIT นอกจากจะทำให้ร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นแล้ว ยังไปช่วยทำให้อินซูลินทำงานได้ดีขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายนำกลูโคสไปใช้เป็นพลังงานในการออกกำลังกายได้มากขึ้น
7. **ช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอล** การออกกำลังกายแบบ HIIT เป็นการออกกำลังกายที่สามารถช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอลได้ โดยจะไปทำให้ระดับคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดีลดลงและกระตุ้นให้ร่างกายสร้างคอเลสเตอรอลชนิดที่ดีเพิ่มขึ้น
8. **ทำให้น้ำหนักลด แต่ไม่กระทบกับกล้ามเนื้อ** การลดน้ำหนักบางวิธีแม้จะได้ผลแต่ก็ทำให้มวลของกล้ามเนื้อลดลงไปด้วย แต่การออกกำลังกายแบบ HIIT นี้จะทำให้ร่างกายเผาผลาญไขมันนอกจากร่างกายแถมยังช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นอีกด้วย ไม่ต้องกังวลกล้ามเนื้อหย่อนคล้อย

HIIT ก็ครั้งต่อสัปดาห์ก็จะเหมาะสม

การออกกำลังกายแบบ HIIT แม้จะเป็นการออกกำลังกายที่ใช้เวลาน้อย แต่สำหรับผู้เริ่มต้นนั้นไม่ควรหักโหมควรออกกำลังกายอย่างอื่นควบคู่กันไปในช่วงแรก โดยอาจจะเริ่มออกกำลังกายแบบ HIIT สัปดาห์ละ 1 ครั้ง แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้น 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์

ข้อควรระวังของการออกกำลังกายแบบ HIIT

การออกกำลังกายแบบ HIIT บางชนิด เหมาะกับคนที่มีความแข็งแรงเพียงพอ ดังนั้นหากใครเพิ่งจะเริ่มออกกำลังกาย หรือมีโรคประจำตัว มีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อกระดูกต่าง ๆ หรือมีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด รวมทั้งผู้สูงอายุ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกายเป็นประจำ หรือควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อกำหนดวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม

แหล่งที่มา: HIIT วิธีออกกำลังกายสูตรเด็ด ริดไขมันได้ใน 20 นาที
<https://health.kapook.com/view99755.html>

ผู้จัดหาข้อมูล: ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย