



โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

สาธิตจุฬาฯ สาร

บทอาศิรวาทเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (กลบทรกร้อย)



ห้าธันวาวาระเบิกฤกษ์ยอดยิ่ง
เฉลิมชนม์ชนมพรรษกษัตริย์ไทย
ภูมิพลผลแผ่นดินถิ่นสยาม
พ่อหลวงไทยไทยทุกแคว้นแดนลำเนา
ด้วยพระบาทบาทบงกชบทจรลี
ทรงเกล้งดินดินจึงดีมีวินัย
ประชายากยากเชิญเห็นดับชัณ
สุขชีวาอาระสุขพันทุกขทน
พระบารมีมีมากเหลือแผ่เหล่า
พร้อมพระบุญบุญญาธิสมการ
วันเฉลิมเฉลิมพระชนมพรรษา
อีกไตรรัตน์รัตนธรรมน้อมนำใน
ขอพระองค์องค์ผ่านฟ้าธาดาสรวง
ทรงพระเจริญเจริญพระชนม์ชั่วกัลปาว

มหามิ่งมิ่งมงคลดลมาไกล
จักรีวงศ์วงศ์ไพพิลาตเพรา
คือพระนามนามพงศอดลันเกล้า
เกิดทูน ฐ ฐ คือเจ้าแห่งทวย
ทั่วแดนดินดินระแหงกลับแกร่งได้
ทรงกอบเกื้อเกื้อกิจไกรให้สกล
เกษตรพอเพียงเพียงพลิกผันเป็นปันผล
ชีวิขึ้นขึ้นกมลชนสราญ
ด้วยพระเมตต์เมตตาทุกดราสกาณ
พระทรงธรรมธรรมากิบาลผ่านไพท
ขอเชิญเทพเทพเทวอารักษ์ให้
จตุรพิพิธพิพิธพรชัยอัญเชิญมา
พระทัยช่วงช่วงโชติเกษมเปรมพรรษา
ก้องเกียรติจรจรหล้านี้รันดรกาล

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า ดนญารักษ์ บุคฉากร และนักเรียน
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
(ประพันธ์โดย อาจารย์นพพร สุรนาถะพันธุ์)

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์



การแข่งขันความรู้คณิตศาสตร์พื้นฐานมหาวิทยาลัย ระดับมัธยมศึกษา ครั้งที่ ๖ ปีการศึกษา ๒๕๕๕ เมื่อวันอังคารที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ ณ หอประชุมพ่อขุนรามคำแหงมหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลปรากฏว่า

ทีม CUD1 ประกอบด้วย นายกฤตกร กานติกุล นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕/๓ และ
นายฉาน นำชัยศิริ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕/๓

ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑ พร้อมโล่รางวัล เกียรติบัตรและเงินทุนการศึกษา ๑๐,๐๐๐ บาท

ทีม CUD2 ประกอบด้วย เด็กชายกฤษฎ์ บุญศิริเศรษฐ์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑/๖ และ
เด็กชายนพชัย สิริระนาท นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒/๑

ได้รับรางวัลชมเชย พร้อมเกียรติบัตรและเงินทุนการศึกษา ๑,๐๐๐ บาท

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กำหนดจัดการแข่งขันกีฬา ครั้งที่ ๔๓ ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๕ ในวันพฤหัสบดีที่ ๑๐ - วันศุกร์ที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๕๕ ระหว่างเวลา ๐๗.๔๕ - ๑๖.๒๐ น. ณ สนามกีฬาของโรงเรียนและสนามกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมีกำหนดการดำเนินงานดังนี้

๑. ขอแจ้งวัน เวลา ที่ใช้ช่วงเวลาโฮมรูม (เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.) เพื่อประชุมสัปดาห์ละสี่ของนักเรียนทั้งโรงเรียน ณ สนามหน้าเสาธงโรงเรียน จำนวน ๖ วัน รายละเอียดดังนี้

- | | |
|------------------------------|---|
| - วันพุธที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๕๕ | ประธานสัปดาห์แม่สี - ตนเองและหัวหน้ากรรมการแต่ละฝ่ายในสีของตนเองให้น้องๆ รู้จัก เรื่องการรับสมัครนักกีฬา ใครเล่นกีฬาอะไรสมัครกับพี่คนไหน และนัดฝึกซ้อมการเชียร์ |
| - วันพุธที่ ๒ มกราคม ๒๕๕๖ | } แต่ละสัปดาห์รับสมัครนักกีฬา ฝึกซ้อมการเชียร์ และลีดเดอร์ |
| - วันศุกร์ที่ ๔ มกราคม ๒๕๕๖ | |
| - วันจันทร์ที่ ๗ มกราคม ๒๕๕๖ | |
| - วันอังคารที่ ๘ มกราคม ๒๕๕๖ | |
| - วันพุธที่ ๙ มกราคม ๒๕๕๖ | |

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

๒. รายชื่อหัวหน้าอาจารย์ที่ปรึกษา และรายชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาต่างๆ อาจารย์ที่ปรึกษาสี่เหลือง

๑. อาจารย์ศยามล นามสุบิน	หัวหน้าอาจารย์ที่ปรึกษาสี่เหลือง
๒. รองศาสตราจารย์ ดร.ชนาทิพย์ เกสรวัดนะ	๓. รองศาสตราจารย์วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง
๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิศัลย์ศยา รุดติษฐ์	๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชูเกียรติ วงษ์อ่อง
๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชยการ ศิริรัตน์	๗. อาจารย์มนสิการ เฮงสุวรรณ
๘. อาจารย์รัตนา พิภูพานตเลิศ	๙. อาจารย์พรพรรณ วิกฤตผล
๑๐. อาจารย์กัณธี ศรีปานเงิน	๑๑. อาจารย์ศศิธร เหลืองจินดา
๑๒. อาจารย์ศรัณย์พร ยินดีสุข	๑๓. อาจารย์กนก จันทรา
๑๔. อาจารย์วีรพล เทพบรรหาร	๑๕. อาจารย์เมธินี หนองคำ
๑๖. อาจารย์ไพโรจน์ โอင့်ตัว	๑๗. อาจารย์กมลรัตน์ แดงสว่าง
๑๘. อาจารย์ธารณี วิทยานันทรนต์	๑๙. อาจารย์พรเทพ ทองตั้ง
๒๐. อาจารย์น้ำฝน นาสวาสดี	๒๑. อาจารย์วิทยา อินโท
๒๒. อาจารย์สุวัฒน์ กลิ่นเกษร	๒๓. อาจารย์จตุพงษ์ ทองสุข
๒๔. อาจารย์วรกมล สุนทรานนท์	๒๕. อาจารย์สุปฏิฐ์ แก้วกุลวณิชย์
๒๖. อาจารย์นภาพร สุรนาคะพันธุ์	๒๗. อาจารย์อุไร วิจิตร
๒๘. อาจารย์ทรงพล เพ็ชรทอง	๒๙. อาจารย์สุดธิดา ศรีจันทร์

อาจารย์ที่ปรึกษาสี่แดง

๑. อาจารย์รัชชัญญา ภูษาแก้ว	หัวหน้าอาจารย์ที่ปรึกษาสี่แดง
๒. รองศาสตราจารย์ ดร.บัญชา ชลาภิรมย์	๓. รองศาสตราจารย์วีระชาติ สวนไพรินทร์
๔. รองศาสตราจารย์ศุภฤกษ์ มั่นใจตน	๕. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุวรรณา ทิมสถิตย์
๖. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยศักดิ์ ชั่งใจ	๗. ผู้ช่วยศาสตราจารย์นพวรรณ วุฒะกุล
๘. อาจารย์เฉลิมลาภ ทองอาจ	๙. อาจารย์ ดร. นาถวดี นันทากินัย
๑๐. อาจารย์นวล บุญนาค	๑๑. อาจารย์สุจิตรา เลิศวรรณวิทย์
๑๒. อาจารย์วราเดช กัลยาณมิตร	๑๓. อาจารย์พัสนันท์ ศรีดุรงฤทธิ์
๑๔. อาจารย์วิไลพรรณ สุนทรทรัพย์	๑๕. อาจารย์สัญญาลักษณ์ ศรียากร
๑๖. อาจารย์วิมล ศรีดาชาติ	๑๗. อาจารย์ชัยรัตน์ กิ่งแก้ว
๑๘. อาจารย์น้ำผึ้ง ศุภอุทุมพร	๑๙. อาจารย์พรพรม ชัยฉัตรพรสุข
๒๐. อาจารย์ชาญวิทย์ อุทัยโส	๒๑. อาจารย์วรรณ นาคศรีอาภรณ์
๒๒. อาจารย์นวรรตน์ บรรเจิดธีรกุล	๒๓. อาจารย์สาทร เจริญภักดี
๒๖. อาจารย์วิษณุวัฒน์ เหล่าวานิช	๒๕. อาจารย์กมลเวช นิตยสุทธิ
๒๘. อาจารย์ทิพย์วัลย์ ตาปานานนท์	๒๗. อาจารย์เจนจิรา รัตนเดชาพิทักษ์
๓๐. อาจารย์เกศกร ภาพแก้ว	๒๙. อาจารย์อมรรัตน์ บุปผโชติ
๓๑. อาจารย์บุญฤทธิ์ บุญมา	

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาสี่เขียว

๑. รองศาสตราจารย์ม.ล.อจจิมา เกิดผล	หัวหน้าอาจารย์ที่ปรึกษาสี่เขียว
๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชนิษฐ์ คำทอง	๓. อาจารย์นาวิณี หล้าประเสริฐ
๔. อาจารย์สันติวัฒน์ จันทร์โต	๕. อาจารย์ทาเคชิ คะชิมา
๖. อาจารย์จารุภัทร สุจินโณ	๗. อาจารย์ชะไมพร ประเสริฐกิตติกุล
๘. อาจารย์มยุเรศ รอดทอง	๙. อาจารย์อศินา พุทธคุณ
๑๐. อาจารย์เกษม เขยชม	๑๑. อาจารย์ปรารถนา เกษน้อย
๑๒. อาจารย์วันทนา ทวีคุณธรรม	๑๓. อาจารย์วัฒนา นาส่งวานิช
๑๔. อาจารย์วิวัฒน์ ลีวงศ์วัฒน์	๑๕. อาจารย์กุลนิดา วรสารนันท์
๑๖. อาจารย์กรวรรณ แสงไชย	๑๗. อาจารย์ฉันทนา เชาว์ปรีชา
๑๘. อาจารย์วิภา เกียรติธนะบำรุง	๑๙. อาจารย์สายสวาท สุวัฒน์กิจ
๒๐. อาจารย์พิรุณวัฒน์ ศุภอุทุมพร	๒๑. อาจารย์นัยนา ตรงประเสริฐ
๒๒. อาจารย์ธนยศ พุทธพงศ์	๒๓. อาจารย์วิเชียร ธรรมานันต์กุล
๒๔. อาจารย์ปรีชา สุริยะ	๒๕. อาจารย์ทินวัฒน์ นาคศรีอาภรณ์
๒๖. อาจารย์ไพบูลย์ เอมอ่อง	๒๗. อาจารย์อติญา วงษ์วาท
๒๘. อาจารย์จิรัชยา ปิ่นทานนท์	๒๙. อาจารย์ทัศนีย์ ศรีพิพัฒน์
๓๐. อาจารย์จตุมาพร เผ่าจินดา	

อาจารย์ที่ปรึกษาสี่ม่วง

๑. อาจารย์อมรินทร์ อำพลพงษ์	หัวหน้าอาจารย์ที่ปรึกษาสี่ม่วง
๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สันติ ศรีประเสริฐ	๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เสริมศรี สอนไพรินทร์
๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พัชริน สงวนผลไพโรจน์	๕. อาจารย์ ดร. ธานีทร์ บุญญาลงกรณ์
๖. อาจารย์อินทร์วุธ เกษตระชนม์	๗. อาจารย์สุมิตรา คุณวัฒน์บัณฑิต
๘. อาจารย์เรวดี หิรัญ	๙. อาจารย์กฤตรัตน์ กฤตวัฒนวงศ์
๑๐. อาจารย์อนุรุทธ ชะเอมจันทร์	๑๑. อาจารย์อภิรติ ศรีสยาม
๑๒. อาจารย์ปภัท วิเศษปัดสา	๑๓. อาจารย์สิริภัทร ชื่นคำ
๑๔. อาจารย์วิมลมาศ อำพลพงษ์	๑๕. อาจารย์ธรรมปณต พินิจพันธ์
๑๖. อาจารย์ภัทรกร เจนสุทธิเวชกุล	๑๗. อาจารย์นิธิ เวชวิสิฐ
๑๘. อาจารย์จารุลลธิ์ กลิ่นเกษร	๑๙. อาจารย์พรเทพ จันทราอุกฤษฏ์
๒๐. อาจารย์รวิฎีกา ตั้งพุทธพงศ์	๒๑. อาจารย์จารุวรรณ ตันจันทร์พงศ์
๒๒. อาจารย์สุจินต์ วัฒนะรัตน์	๒๓. อาจารย์ ว่าที่ร้อยตรี อลัมพล สังฆเศรษฐี
๒๔. อาจารย์สุพัตรา อุดมั่ง	๒๗. อาจารย์กวีดา ฟองสถาพร
๒๖. อาจารย์อริรัตน์ บุญสมบุญรสกุล	๒๗. อาจารย์กวีดา ฟองสถาพร
๒๘. อาจารย์พรทิพย์ พันดา	๒๙. อาจารย์อาสตา ภูณสุวรรณศรี
๓๐. อาจารย์นาถลดา ธนวัฒนาดำรง	๓๑. อาจารย์เรวดี สันถวไมตรี
๓๒. อาจารย์นวรรตน์ หัสดี	

ศูนย์สังเกตการณ์โลกดาราศาสตร์และอวกาศเพื่อการเรียนรู้

จันทรุปราคาเงามัว ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๕

จันทรุปราคา ที่จะเกิดขึ้นในคืนวันพุธที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ นี้เป็นจันทรุปราคาเงามัว ตรงกับคืนวันลอยกระทง ซึ่งดวงจันทร์ถูกเงามัวของโลกบังลึกที่สุดเวลา ๒๑.๓๓ น. พื้นที่บนโลกที่เห็นจันทรุปราคาครั้งนี้ ได้แก่ ส่วนใหญ่ของทวีปยุโรป ด้านตะวันออกของทวีปแอฟริกา เอเชีย ออสเตรเลีย ส่วนใหญ่ของมหาสมุทรแปซิฟิก และเกือบทั้งหมดของทวีปอเมริกาเหนือ ยกเว้นด้านตะวันออก

จันทรุปราคาครั้งนี้เป็นชนิดเงามัว ซึ่งคนทั่วไปมักสังเกตไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับดวงจันทร์ อย่างไรก็ตาม หากสังเกตดีๆ จะพบว่าผิวดวงจันทร์หมองคล้ำลงเล็กน้อย เนื่องจากดวงจันทร์เข้าไปอยู่ในเงามัวเกือบทั้งดวง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ระหว่างเวลา ๓ - ๔ ทุ่ม ซึ่งขอบด้านทิศเหนือจะคล้ำกว่าด้านทิศใต้

ขั้นตอนการเกิดจันทรุปราคา ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๕

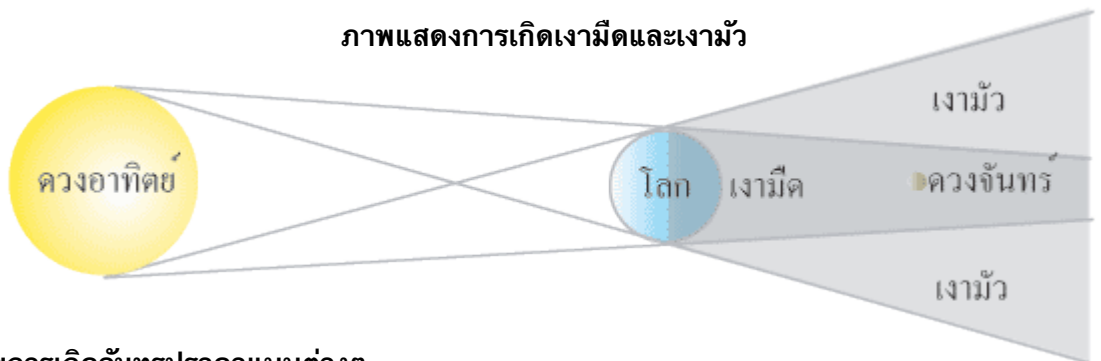
๑. ดวงจันทร์เริ่มเข้าสู่เงามัวของโลก ๑๙:๑๔:๕๗ น.

๒. กึ่งกลางของปรากฏการณ์ ๒๑:๓๒:๕๙ น.

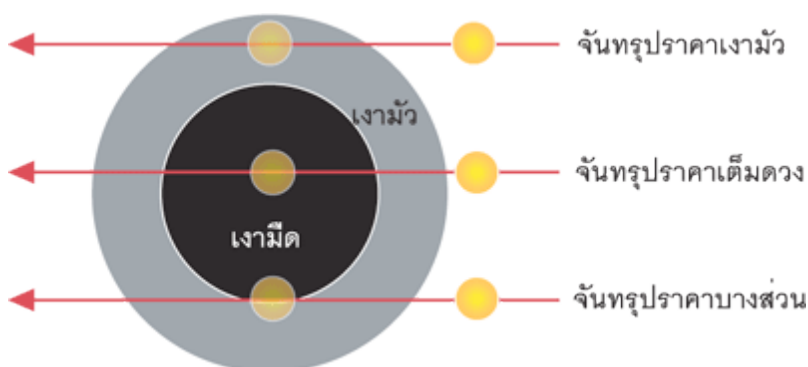
๓. ดวงจันทร์พ้นจากเงามัวของโลก ๒๓:๕๑:๐๑ น.

จันทรุปราคาครั้งนี้เกิดขึ้นที่จุดโหนดลงในวงโคจรของดวงจันทร์รอบโลก เมื่อสังเกตจากประเทศไทยจะเห็นดวงจันทร์อยู่ในกลุ่มดาววัว ห่างดาวอัลเดบารันประมาณ ๕° และมีดาวพฤหัสบดีอยู่ห่างที่ระยะใกล้เคียงกัน วัตถุ ๓ ชิ้นนี้ทำมุมเกือบเป็นสามเหลี่ยมด้านเท่า จันทรุปราคาครั้งนี้เป็นครั้งที่ ๑๑ ใน ๗๑ ครั้ง ของซารอสที่ ๑๔๕ ซึ่งดำเนินอยู่ระหว่าง ค.ศ. ๑๘๓๒ - ๓๐๙๔ ซารอสนี้ประกอบด้วยจันทรุปราคาเงามัว ๑๘ ครั้ง บางส่วน ๑๐ ครั้ง เต็มดวง ๑๕ ครั้ง บางส่วน ๒๐ ครั้ง และเงามัว ๘ ครั้ง ตามลำดับ จันทรุปราคาเต็มดวงครั้งที่ยาวนานที่สุดของซารอสนี้จะเกิดขึ้นในวันที่ ๗ สิงหาคม ค.ศ. ๒๕๒๗ นาน ๑ ชั่วโมง ๔๔.๔ นาที

ภาพแสดงการเกิดเงามืดและเงามัว



ภาพการเกิดจันทรุปราคาแบบต่างๆ



ที่มา

http://www.kanta.ac.th/media/sci/www.lesa.in.th/space/phenomenon/lunar_eclipse/luna_eclips.htm

<http://thaiastro.nectec.or.th/skyevent/eclipses/2012eclipses.html>

ข่าวแจ้งหน่วยทะเบียนและประมวลผล

รายชื่อนักเรียนขอเปลี่ยนชื่อ สกุล ที่อยู่ ปีการศึกษา ๒๕๕๕

ลำดับ	วันที่	ชั้น	เลขประจำตัว				คำนำหน้า	จาก	คำนำหน้า	เป็น	สิ่งที่เปลี่ยน	
	ยื่นคำร้อง			นักเรียน	บิดา	มารดา					ชื่อ	สกุล
๑	๔ ต.ค.๕๕	ม.๒/๓	๕๔๐๘๔	✓			ด.ญ.	ธนภรณ์ จัมมวนิชกุล	ด.ญ.	ณัฐชนากานต์ กอวานิชย์กุล	✓	✓
						✓	นาง	ลักขณา จัมมวนิชกุล	นาง	ฉนาลักษณ์ กอวานิชย์กุล	✓	✓
					✓		นาย	เชษฐชัย แซ่กอ	นาย	เชษฐชัย กอวานิชย์กุล		✓
๒	๑๔ พ.ย.๕๕	ม.๓/๔	๕๓๑๒๖	✓			ด.ญ.	พรรษชล ชันตยาภรณ์	ด.ญ.	อรปภา ชันตยาภรณ์	✓	
๓	๑๘ ต.ค.๕๕	ม.๕/๒	๕๑๑๖๓	✓			น.ส.	ภัทราภา เชิงเอี่ยม	น.ส.	วรวลัญช์ นิธิโรจน์นัท	✓	✓
						✓	น.ส.	สุภาพร ลือกิตติกุล	น.ส.	กัญนิภัทธี นิธิโรจน์นัท	✓	✓
					✓		นาย	ศุภพล เชิงเอี่ยม	นาย	ณัฐวิษซ์ นิธิโรจน์นัท	✓	✓
๔	๑๐ ก.ย.๕๕	ม.๖/๖	๕๐๑๕๒	✓			น.ส.	ภัทรารัตน์ เชิงเอี่ยม	น.ส.	วรวลัญช์ นิธิโรจน์นัท	✓	✓
						✓	น.ส.	สุภาพร ลือกิตติกุล	น.ส.	กัญนิภัทธี นิธิโรจน์นัท	✓	✓
					✓		นาย	ศุภพล เชิงเอี่ยม	นาย	ณัฐวิษซ์ นิธิโรจน์นัท	✓	✓
๕	๑๐ ก.ย.๕๕	ม.๕/๖	๕๑๐๓๒	✓			น.ส.	กัญชริญา นันทภักดิ์กุล	น.ส.	กัญชริญา นันทบุตร		✓

ข่าวแจ้งจากหน่วยห้องสมุด



ประชาสัมพันธ์การเปิดใช้ห้องสมุดและห้องสมุดไอที

เนื่องจากหน่วยห้องสมุดได้ประกาศปิดทำการตั้งแต่วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๕๕ และจะเปิดให้บริการในวันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ เนื่องจากห้องสมุดจะปิดปรับปรุงเพื่อพัฒนาห้องสมุดต่อไปนั้น ในตอนนี้ห้องสมุดขอแจ้งกำหนดการเปิดใช้ห้องสมุดดังนี้

- ในส่วนห้องสมุดสามารถเข้าใช้ได้ตั้งแต่วันที่นี้เป็นต้นไป แต่ยังไม่สามารถให้บริการยืมหนังสือได้จะเปิดให้บริการเต็มรูปแบบในวันอังคารที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๕

- ในส่วนห้องสมุดไอที เปิดให้บริการได้ในวันจันทร์ที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ โดยคณาจารย์ที่มีความประสงค์นำนักเรียนเข้ามาศึกษาค้นคว้าสามารถจองใช้บริการได้โดยการลงข้อมูลในแบบฟอร์มหรือทางโทรศัพท์



ข่าวแจ้งจากหน่วยห้องสมุด

ห้องสมุดได้จัดบริการบริเวณสำรองเพื่อการค้นคว้า (RESERVED ZONE) วัตถุประสงค์เพื่อให้คณาจารย์ บุคลากรและนักเรียนที่ต้องการค้นคว้าทางวิชาการ อย่างเป็นอิสระและจัดให้เป็นส่วนบุคคล ซึ่งอยู่บริเวณที่อ่านหนังสือรายบุคคลท้ายห้องสมุด

ข้อกำหนดในการใช้บริเวณสำรองเพื่อการค้นคว้า RESERVED ZONE

๑. คณาจารย์/บุคลากร โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
๒. นักเรียนที่มีความประสงค์ในการใช้บริเวณสำรองเพื่อการค้นคว้าให้ติดต่อเจ้าหน้าที่เพื่อจองใช้หรือลงชื่อก่อนใช้

Fitness And Life

การออกกำลังกายโดยการขึ้นบันได stair climber

การออกกำลังกายโดยการขึ้นบันได ได้รับความนิยมตั้งแต่อดีต ปัจจุบันได้มีการทำเครื่องมือ เลียนแบบการขึ้นบันได เพื่อสำหรับออกกำลังกายในร่ม และได้รับความนิยมในสถาน fitness ทั่วไป การออกกำลังกายโดยใช้เครื่องมือนี้เป็นการออกกำลังกายแบบ aerobic โดยใช้กล้ามเนื้อหัวใจของขา เครื่องมือนี้สามารถปรับแรงต้าน ตามความแข็งแรงของท่าน

ใครไม่ควรใช้เครื่องมือนี้

ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งควรปรึกษาแพทย์ สำหรับผู้มีโรคหัวใจหรือโรคข้อไม่ควรใช้เครื่องมือนี้

วิธีการใช้เครื่องมือ

ความสำคัญอยู่ที่ท่าของลำตัว หลายท่านใช้เอนตัวไปข้างหน้าและใช้แขนจับมือจับใช้แขนเป็นตัวรับน้ำหนักตัว ซึ่งจะ ทำให้แขนต้องรับน้ำหนักและอาจเกิดโรคปวดหลังตามมาภายหลัง วิธีการที่ถูกต้องคือยืนตัวตรงลำตัวข้อสะโพกและขาอยู่ในแนวเดียวกัน มือจับเอาไว้เพื่อทรงตัวเท่านั้น

- เริ่มต้นออกกำลังกายด้วยการ warm up ตามด้วย การยืดกล้ามเนื้อ ส่วนต่างๆของร่างกาย
- เริ่มต้นออกกำลังกายด้วยการเริ่มอย่างช้าๆ แล้วค่อยเพิ่มอัตราเร็วจนกระทั่งหัวใจเต้นได้ตามเกณฑ์เป้าหมาย ท่านอาจจะสลับการเพิ่มอัตราเร็วสลับกับช้าแต่ลงลึก
- หลังจากได้เวลาตามกำหนดจึง warm down

ข้อควรระวังระหว่างออกกำลังกายอย่าให้เด็กหรือสัตว์เลี้ยงเข้าใกล้

การออกกำลังกายวิธีนี้ใช้พลังงานมากแค่ไหน

อัตราการเผาผลาญพลังงานขึ้นกับระยะเวลาและความต้านทานที่ใช้ โดยทั่วไปจะมีอัตราการเผาผลาญพลังงานประมาณ ๒๕๐ กิโลแคลอรีต่อ ๓๐ นาที

ข้อดีของการออกกำลังกายแบบขึ้นบันได

- เป็นการออกกำลังกายแบบ aerobic หัวใจจะแข็งแรง
- กล้ามเนื้อต้นขา น่องและก้นจะแข็งแรง
- สามารถออกกำลังกายในร่ม
- มีอาการปวดข้อน้อยกว่าการวิ่ง
- สามารถดูทีวี ฟังวิทยุหรืออ่านหนังสือขณะออกกำลังกาย

ข้อเสียของการออกกำลังกาย

ขณะที่เท้าลงต่ำสุดเข้าจะมีการเหยียดมากเกินไป ควรจะต้องฝึกการใช้เครื่องมือนี้ก่อนใช้

จะต้องเตรียมอุปกรณ์อื่นไหม

มีเพียงรองเท้าและเสื้อผ้าสบายๆเท่าก็พอ



ที่มา :  Siamhealth

ผู้จัดทำข้อมูล: ศูนย์เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย