



ข่าวประชาสัมพันธ์สำนักวิทยบริการ

สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ต.ขามเรียง อ.กันทรวิชัย จ.มหาสารคาม
โทร. 0-4375-4322-40 ต่อ 2493,2591 เบอร์ตรงโทรสาร 0-4375-4358
<http://www.library.msu.ac.th>

ข่าวที่ 45 /53 (76)

8 มี.ค. 53

กิจกรรมออกกำลังกายแทนการชำระค่าปรับหนังสือ

สำนักวิทยบริการ ขอเชิญชวนนิสิตและบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย **แทนการชำระค่าปรับหนังสือ** โดยการสนับสนุนจากโครงการเพิ่มขีดความสามารถสูการเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ในกรณีที่นิสิตและบุคลากรมหาวิทยาลัย มีค่าปรับหนังสือเข้า ทั้งนี้ต้องมีค่าปรับไม่เกิน 100 บาท/คน โดยจัดอุปกรณ์ออกกำลังกาย 2 ประเภทให้เลือก คือ ดัมเบลล์ และ จานหมุน ซึ่งมีแนวปฏิบัติดังนี้

1. อุปกรณ์ดัมเบลล์ (ออกกำลังกายเพียง10 ครั้ง/ค่าปรับ 5 บาท)

ท่าที่ 1 กระชับอก

step 1 : นั่งเก้าอี้ในมือถือดัมเบลล์

step 2 : คอกลงจากในแนวเดียวกับช่วงไหล่ หุบแขนทั้งสองข้าง

เข้าหากัน พร้อมเกร็งกล้ามเนื้อช่วงอก แล้วกลับสู่ท่าเดิม

ท่าที่ 2 กระชับหน้าแขน

step 1 : นั่งเก้าอี้ เท้าห่างพอประมาณ แขนทั้งสองอยู่ในท่าฉาก

แนบลำตัว หายใจข้อมือถือดัมเบลล์

step 2 : ค่อย ๆ ยกดัมเบลล์ขึ้นระดับไหล่ เกร็งกล้ามเนื้อแขนขณะยก

แล้วกลับสู่ท่าเดิม

ท่าที่ 3 กระชับท้องแขน

step 1 : นั่งเก้าอี้ โนมตัวมาข้างหน้าเล็กน้อย เท้าห่างพอประมาณ แขนทั้งสองอยู่ในท่าฉากแนบลำตัว มือถือดัมเบลล์แนวฉาก

step 2 : ค่อย ๆ ดันและเหยียดแขนไปด้านหลังช้าๆ เกร็งกล้ามเนื้อแขนขณะเหยียด แล้วกลับสู่ท่าเดิม

ขณะยกหรือออกแรงให้หายใจออกช้า ๆ และหายใจเข้าเมื่อผ่อนแรงเพื่อเลือดไหลเวียนคล่องขึ้น ทุกท่าปฏิบัติชุดละประมาณ 10-15 ครั้ง



2. อุปกรณ์จานหมุน (ออกกำลังกายเพียง 2 นาที/ค่าปรับ 5 บาท)

ยืนบนจานหมุน หมุนตัว หรือบิดตัวไปมา



อีกหนึ่งทางเลือก



ให้ท่านออกกำลังกายแทนการจ่ายค่าปรับ

ไม่ต้องเสียงดังกัง แอ่มีสุขภาพดีอีกด้วยคะ

ร่วมโครงการได้ตั้งแต่บัดนี้ ถึง เมษายน 2553

โครงการห้องสมุดส่งเสริมสุขภาพ สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

