

|                  |  |
|------------------|--|
| รหัส             | SES-01   |
| โครงการนี้เรื่อง | Healthy 3 in 1   |
| สถานศึกษา        | โรงเรียนแม่ใจวิทยาคม   |
| เจ้าของผลงาน     | นางสาวอวิกาณ์ ตาจันทร์<br>นางสาวน้ำทิพย์ สุขสบาย<br>นางสาวศิริกุล ต้นเพย |
| อาจารย์ที่ปรึกษา | นางจงจิตร์ สิทธิไพโร   |



### บทคัดย่อ

เครื่องออกกำลังกาย Healthy 3 in 1 สามารถออกกำลังกายได้ 3 ส่วน ได้แก่ บริเวณต้นแขนโดยการทำงานคือ เมื่อกำลังมือ biceps muscle หดตัว คลายตัว triceps muscle คลายตัวหดตัว จะทำให้เกิดกล้ามเนื้อขึ้นแทนที่จะเป็นไขมันบริเวณเอวและสะโพก เมื่อกำลังมือ gluteal muscle ได้เกิดกายยืดและคลายตัวอย่างสม่ำเสมอให้เกิดการเผาผลาญส่งผลให้เอวและสะโพกกระชับขึ้น และบริเวณต้นขา เมื่อกำลังมือ Quadriceps femoris muscle ได้มีการหด และคลายกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการเผาผลาญส่งผลให้ต้นขากระชับ ทั้งนี้แล้วแต่ความต้องการของผู้ออกกำลังกายว่าจะ ออกกำลังกายท่าไหน หากสามารถออกกำลังกายพร้อมกันได้ 2 ประเภท ก็จะทำให้เกิดการเผาผลาญมากขึ้น และทำให้ สัดส่วนกระชับเร็วขึ้นเมื่อได้ใช้เครื่องออกกำลังกายนี้อย่างสม่ำเสมอจะทำให้สัดส่วนกระชับได้อย่างรวดเร็วแต่ต้องควบคู่กับการควบคุมอาหารไปด้วย

