

รหัส SES-03  
 โครงการเรื่อง Wheel Exercise  
 สถานศึกษา โรงเรียนร่มเกล้า  
 เจ้าของผลงาน นายนิอาซัน ชาจิตะ  
 นายอิสมาแอล สาและ  
 นายชาลิตคาน ปาทาน  
 อาจารย์ที่ปรึกษา นายศิริ เอียดตรง



### บทคัดย่อ

ปัจจุบันการออกกำลังกายได้รับความนิยมสนใจเพิ่มขึ้นจากคนเกือบทุกเพศทุกวัย เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงหรือเสริมสร้างกล้ามเนื้อ วิธีการออกกำลังกายมีหลายรูปแบบขึ้นกับความถนัดของแต่ละคน การออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ออกกำลังกายก็เป็นวิธีการหนึ่งที่ประชาชนให้ความสนใจและหันมาออกกำลังกายกัน มากขึ้น โครงการนี้จึงประดิษฐ์ Wheel Exercise ใช้สำหรับออกกำลังกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประดิษฐ์อุปกรณ์ออกกำลังกาย และศึกษาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนก่อนฝึกและหลังฝึกออกกำลังกายด้วย Wheel Exercise เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ โปรแกรมออกกำลังกายด้วย Wheel Exercise กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนโรงเรียนร่มเกล้า จำนวน 10 คน มีอายุระหว่าง 16 – 18 ปี และมีสมรรถภาพทางกายใกล้เคียงกัน แล้วทำการฝึก 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน จากการศึกษาพบว่า Wheel Exercise มีประสิทธิภาพสามารถนำไปใช้ออกกำลังกายได้

การออกกำลังกายด้วย Wheel Exercise อย่างสม่ำเสมอ จะทำให้กล้ามเนื้อแขนมีความ

แข็งแรงเพิ่มขึ้นทุกสัปดาห์ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน หลังฝึกมีค่าสูงกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

