

รหัส SES-07  
 โครงการเรื่อง ไทยไทย 2 “Turtle Exercise 5 in 1”  
 สถานศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา  
 เจ้าของผลงาน นายชาณวิทย์ พลอยสมบูรณ์  
 นางสาวรัชชประภา รั้งไสย์  
 นางสาวหนึ่งฤทัย แดงอ่อน  
 อาจารย์ที่ปรึกษา นางสาวหทัยชนก จิตปลื้ม  
 นายอับดุลเลาะ ดาระเซาะ

**บทคัดย่อ**

นวัตกรรมสิ่งประดิษฐ์ เรื่อง ไทย ไทย 2 “Turtle Exercise 5 in 1” มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาออกแบบและสร้าง ไทย ไทย 2 “Turtle Exercise 5 in 1” ที่มีประสิทธิภาพและปลอดภัย สามารถใช้ออกกำลังกายหรือบริหารสัดส่วนบริเวณกล้ามเนื้อท้อง แขน ขา รอบเอวได้ โดยทำการทดสอบประสิทธิภาพการออกกำลังกายด้วยเครื่อง ไทย ไทย 2 “Turtle Exercise 5 in 1” ในท่าต่างๆ จากการวัดอัตราการเต้นของชีพจร จำนวนครั้งเพื่อเปลี่ยนเป็นแคลอรี ดัชนีมวลกาย BODY MASS INDEX (BMI) เส้นรอบเอว และ แขน และเพื่อจุดประกายความคิดหรือเป็นอีกหนึ่งต้นแบบให้กับบุคคลทั่วไปหรือผู้สนใจได้รู้จักประดิษฐ์ คิดค้นสร้างสรรค์ผลงานต่างๆ จากภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อส่งถ่ายความรู้จากตัวเองสู่ชุมชนและสังคม

จากสาเหตุข้างต้นจึงได้คิดทำเครื่องออกกำลังกายที่สามารถใช้อุปกรณ์หลักเป็นล้อ ยางรถยนต์เก่า ไม้ โดยหาได้ง่ายในท้องถิ่น ราคาไม่สูงจนเกินไป มีประโยชน์พร้อมทั้งไม่มีผลต่อ



ผลภาวะต่างๆ เพราะในปัจจุบันมีการรณรงค์ให้ลดโลกร้อนด้วยวิธีการต่างๆ และเครื่องออกกำลังกายนี้สามารถใช้ออกกำลังกายได้หลากหลายท่า โดยเน้นการบริหารกล้ามเนื้อบริเวณต้นแขน ต้นขาด้านใน เอว และหน้าท้อง ซึ่งเครื่องออกกำลังกายสามารถออกกำลังกายในส่วนที่กล่าวมาข้างต้นพร้อมทั้งสามารถ ถอดประกอบ พับ และแยกชิ้นได้

