



## มก. เปิดศูนย์ฯ “ฟิตบอลเพื่อสุขภาพ”

ศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สำนักกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เปิดให้บริการการออกกำลังกายแบบ “ฟิตบอล” ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแนวใหม่ที่ใช้ลูกบอลเป็นอุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกายผสมผสานกับท่ากายบริหารชนิดต่าง ๆ ทุกวันจันทร์ เวลา 17.00-18.00 น. แก่สมาชิกและบุคคลทั่วไป เพื่อเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนให้นิสิตบุคลากร มก.และประชาชนทั่วไป ได้ออกกำลังกายกันให้มากขึ้น เพื่อสุขภาพพลามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง เปิดให้บริการในวันจันทร์ที่ 12 มีนาคม 2550

“ฟิตบอล” เน้นการบริหารบริเวณ ส่วนบนของร่างกาย ตั้งแต่หัวไหล่ หน้าท้อง แผ่นหลัง สะโพก และต้นขา เหมาะกับผู้ที่ไม่สะดวกในการกระโดดกับพื้นด้วยวิธีแอโรบิคแบบเดิม ช่วยบำบัดรักษาอาการปวดหลัง หรือปวดไขข้อกระดูก อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่น และการทรงตัวของร่างกาย

ผู้ที่สนใจสมัครเป็นสมาชิกฯ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สำนักการกีฬา มก. โทรศัพท์ **0-2942-8772-3**

(