

มก. เปิด “ศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” ยกมาตรฐานสุขภาพนิสิตเทียบเท่าสากล

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เปิดตัวสถานที่ออกกำลังกายแห่งใหม่ “ศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” เพื่อให้นิสิตเข้าใช้บริการ เสริมสร้างสุขภาพ พัฒนาบุคลิกภาพ เต็มเต็มศักยภาพนิสิตก่อนออกสู่สังคม ซึ่งจะมี พิธีเปิดและเริ่มใช้งาน ณ อาคารอิมเนเซียม สำนักการกีฬา วันที่ 3 พฤศจิกายน 2548 นี้

อาจารย์เป็ร็องบุญ จักกะพาก ผู้อำนวยการสำนักการกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เปิดเผย



ว่า “ศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มก.” เกิดขึ้นจากความคิดของ รศ.ดร. วิโรจ อิ่มพิทักษ์ อธิการบดี มก.ที่จะสร้างบัณฑิตรุ่นใหม่ ให้มีพลังปัญญา พลังสร้างสรรค์ และจิตใจที่เข้มแข็ง รวมทั้งมีพละนาถายที่แข็งแรงสมบูรณ์พร้อมสู่งานหนัก ออกไปทำงานพัฒนาประเทศ จึงให้สำนักการกีฬาจัดหาพื้นที่สร้างศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อเป็นศูนย์กลางการให้ความรู้ให้บริการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และเป็นศูนย์ปฏิบัติการและแหล่งข้อมูลงานวิจัยในสาขาพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา และสาขาที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้ยังเป็นศูนย์สำหรับรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพภายหลังการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

ศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มก.มีพื้นที่ประมาณ 1,500 ตรม. ตั้งอยู่ชั้นล่างของอาคารอิมเนเซียม ซึ่งได้ดำเนินการก่อสร้างตั้งแต่เดือนเมษายน 2548 ที่ผ่านมา ประกอบด้วยส่วนใช้งาน 3 ห้องหลัก คือ

ห้องฟิตเนส พื้นที่ออกกำลังกายประมาณ 700 ตรม. ประกอบด้วยอุปกรณ์มาตรฐานสำหรับเสริมสร้างสมรรถทางร่างกาย ได้แก่ ลู่วิ่งไฟฟ้า 5 เครื่อง, เครื่องปั่นจักรยานแบบนั่งและนอน 10 เครื่อง, เครื่องพายเรือกรรเชียง 5 เครื่อง, เครื่องเดินวิ่งในอากาศ 5 เครื่อง,



เครื่องปั่นเขาก้าวขึ้นลง 5 เครื่อง, อุปกรณ์ยกน้ำหนัก 1 ชุด และเบาะรองสำหรับออกกำลังกาย 30 เบาะ

ห้องทดสอบสมรรถภาพ พื้นที่ประมาณ 30 ตรม. ใช้ทดสอบและฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกายของนักกีฬาและสมาชิก ประกอบด้วยเครื่องมือทดสอบทางเวชศาสตร์การกีฬาที่มีมาตรฐาน อาทิ เครื่องมือวัดอัตราการเต้นของหัวใจ เครื่องวัดความดันโลหิต เครื่องวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยมีผู้เชี่ยวชาญดูแลพร้อมให้คำแนะนำอย่างถูกต้อง

ห้องอเนกประสงค์ พื้นที่เปิดโล่งประมาณ 200 ตรม. ผนังห้องเป็นกระจกเงาเหมาะกับการออกกำลังกายที่มีท่าตาม



แบบมาตรฐาน ซึ่งเป็นกิจกรรมออกกำลังกายที่ใช้เนื้อที่พอสมควร อาทิ การฝึกโยคะ แอโรบิค และเทควันโด นอกจากนี้ยังมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายชาย-หญิง ห้องเก็บอุปกรณ์ และส่วนเจ้าหน้าที่บริการ ซึ่งทุกห้องมีเครื่องปรับอากาศ และเดินทางกันสะดวก โดยมีงบประมาณในการจัดสร้างศูนย์รวมทั้งสิ้น 9,350,000 บาท

สำหรับอัตราค่าสมาชิกต่อคนต่อปี ได้ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการเรียบร้อยแล้ว แบ่งเป็น

สมาชิกประเภทนิสิต	2,000 บาท
นักเรียนโรงเรียนสาธิตฯเกษตร	3,000 บาท
บุคลากร มก.	4,000 บาท
นิสิตเก่า มก.	5,000 บาท
ประชาชนทั่วไป	6,000 บาท

เปิดให้บริการ วันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 08.00 - 20.00 น. เสาร์- อาทิตย์ เวลา 10.00- 18.00 น.

สำหรับนิสิต มก.ที่ไม่ได้เป็นสมาชิก สามารถออกกำลังกายได้ฟรี เวลา 8.00 - 16.00 น. หลังจากเวลา 16.00 น. ต้องชำระค่าธรรมเนียมครั้งละ 20 บาท บุคคลทั่วไป ที่ไม่ได้เป็นสมาชิกทุกประเภท อัตราค่าใช้บริการ 50 บาท/คน/ครั้ง ตั้งแต่เวลา 08.00 - 20.00 น. ศูนย์ พร้อมเปิดใช้งานอย่างเป็นทางการ ในวันที่ 3 พฤศจิกายน 2548 เวลา 9.00 น. ณ ศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพชั้นล่างอาคาร ยิมเนเซียม

ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกพร้อม เอกสาร รูปถ่าย ได้ที่ งานธุรการ สำนักการกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โทร.0-2942-8771, 0-2942 -8773 ต่อ 1592, 1583 ดูรายละเอียดได้ที่ www.sp.ku.ac.th.