

โครงการเสนอแนะออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน

ดิ เอ็บ รีสอร์ท แอท สมุย

(Interior Architecture Purpose Design of The Abs Resort At Samui)



นางสาววาดไว้ เตชะโต รหัส 55020158

MISS WADWAI TECHATO CODE 55020158

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

สถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน)

กลุ่มวิชาสถาปัตยกรรมภายใน ภาควิชาสถาปัตยกรรมและการวางแผน

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ปีการศึกษา 2559

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อวิทยานิพนธ์

โครงการเสนอแนะออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน
ดิ เอ็บ รีสอร์ท แอท สมุย

Interior Architecture Purpose Design of
The Abs Resort At Samui

ชื่อนักศึกษา

นางสาว วาดไว้ เตชะโต รหัส 55020158

MISS WADWAI TECHATO CODE 55020158

ปีการศึกษา

2559

อาจารย์ที่ปรึกษา

อ. นรินทร์ เลิศอัศววิวัฒน์

อาจารย์ประจำกลุ่ม

ผศ.ดร. อัญฉิกา สวัสดิ์

ผศ.ดร. วิรัชญา บัวศรี

อ. นรินทร์ เลิศอัศววิวัฒน์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ชื่อนักศึกษา	นางสาว วาดไว้ เตชะโต MISS WADWAI TECHATO
รหัสประจำตัว	55020158
กลุ่มวิชา	สถาปัตยกรรมภายใน
สาขาวิชา	สถาปัตยกรรมและการวางแผน
คณะ	สถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ปีการศึกษา	2559
ที่อยู่	50/453 ม.สุภาวีย์ ถ.พหลโยธิน แขวงบางชัน เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510 โทรศัพท์ 096-958-5885
E-mail	pond_pond776@hotmail.com
อาจารย์ที่ปรึกษา	
หัวข้อวิทยานิพนธ์	โครงการเสนอแนะออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน ดิ เอ็บ รีสอร์ท แอท สมุย Interior Architecture Purpose Design of The Abs Resort At Samui
ประเภทโครงการ	โครงการเสนอแนะ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
อนุมัติให้วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตร์
บัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน)

.....คณบดี คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พิเชฐ โสวิทยสกุล)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัญญา สวัสดิ์ กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิรัชญา บัวศรี กรรมการ
อาจารย์ นรินทร์ เลิศอัครวิวัฒน์ กรรมการและเลขานุการ

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
(อ . นรินทร์ เลิศอัครวิวัฒน์)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทคัดย่อ

โดยธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อเกิดปัญหาต่างๆ ขึ้น ในชีวิต ก็จะพยายามหาทางแก้ปัญหาด้วยตัวเอง เป็นอันดับแรก เมื่อรู้ว่า ไม่สามารถแก้ปัญหาได้เอง ก็จะแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น ในเรื่องความเจ็บป่วย หรือปัญหาสุขภาพก็เช่นเดียวกัน ทุกคนต้องการที่จะดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ ดังนั้น กล่าวได้ว่า "การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นกิจกรรมที่บุคคลแต่ละคนปฏิบัติ และยึดเป็นแบบแผนในการปฏิบัติ เพื่อให้มีสุขภาพดี " ในสมัยนี้การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องที่สำคัญมากยิ่งขึ้นในทุกมิติ ตั้งแต่การเลือกอาหารสุขภาพ การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการท่องเที่ยวจึงถือเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดจากชีวิตประจำวันทางหนึ่ง และเพื่อให้เป็นการเน้นถึงความสำคัญของการป้องกันทางด้านสุขภาพ ในแง่สุขภาพและจิตภาพ ประกอบกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวในมิติใหม่ๆ Resort เพื่อสุขภาพ จึงเป็นคำตอบอีกอย่างหนึ่งที่ตอบสนองความต้องการเป็นอย่างดีทีเดียว อีกทั้งยังเป็นการยกระดับการท่องเที่ยว ให้เป็นการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ที่ตอบสนองนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่มีฐานะ และชื่นชอบความงามของท่องเที่ยวไทยไปพร้อมๆกัน

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อเป็นสถานที่พักผ่อนและประสบการณ์ใหม่ๆที่สามารถเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตให้ไปสู่สุขภาพที่ดียิ่งขึ้น
2. สร้างแรงบันดาลใจให้กับทุกคนที่อยากมีสุขภาพที่ดี
3. ส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเพื่อตอบสนอง Life Style ของคนยุคใหม่

แนวทางการออกแบบ

มีวัตถุประสงค์ที่สำคัญเพื่อตอบสนองฟังก์ชันการใช้งานในแต่ละพื้นที่ ความสัมพันธ์ของพื้นที่ภายในโครงการให้มีความรู้สึกที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน ด้วยการแบ่งแยกพื้นที่และพื้นผิวในแต่ละส่วนให้ได้ความรู้สึกที่แตกต่างกันไป ทำให้ผู้เข้าใช้บริการเกิดอารมณ์และความรู้สึกแตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ เพื่อส่งผลให้ร่างกายตอบสนองกับสิ่งที่มองเห็นและสัมผัส

คำนำ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน) ภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ปีการศึกษา ๒๕๕๙ - ๒๕๖๐ เพื่อเป็นข้อมูลเกี่ยวกับโครงการออกแบบภายใน เสนอแนะ The Abs Resort At Samui (ดิ แอบ รีสอร์ท แอท สมุย)

การศึกษาและเสนอแนะโครงการนี้ จุดประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางในการพัฒนาโครงการ The Abs Resort At Samui (ดิ แอบ รีสอร์ท แอท สมุย) ผลักดันให้เกิดโครงการเพื่อพัฒนา และต่อยอดรูปแบบของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง โดยอาศัยการนำเสนอ แนวความคิดและหลักการปฏิบัติในรูปแบบงานสถาปัตยกรรมภายในซึ่งผลงานออกแบบนี้มุ่งเน้นให้เกิดผลในเชิงสร้างสรรค์ รองรับกลุ่มคนที่รักสุขภาพ คนอ้วน หรือกลุ่มคนทั่วไปที่อยากมาเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตให้มีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอีกด้วย

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้เวลาในการจัดทำต่อเนื่องตั้งแต่ การศึกษา ๒๕๕๙ - ๒๕๖๐ ข้อมูลที่ศึกษาและ เก็บรวบรวมมาจึงเป็นข้อมูลที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งอาจมีข้อมูลบางอย่างได้รับการปรับปรุงและแก้ไข หลังจากที่ได้ทำการศึกษาและเก็บรวบรวมไปแล้วบ้าง ดังนั้นทางผู้จัดทำจึงขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย และข้าพเจ้า หวังเป็นอย่างยิ่งว่าวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะสามารถทำประโยชน์ให้กับการศึกษาในด้านนี้ต่อไป

นางสาววาทไว เตชะโต
ผู้จัดทำวิทยานิพนธ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

การที่วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จไปด้วยดีจากความช่วยเหลือของหลายๆ คนต้องขอขอบคุณพ่อและคุณแม่ที่ดูแลและสนับสนุนตลอดมา ขอขอบคุณ อ.นรินทร์ เลิศอัศววิวัฒน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่คอยให้ คำปรึกษา และคำแนะนำให้ความรู้ต่างๆตลอดการทำที่ลิสต์ครั้งนี้ หากไม่มีท่านคงไม่สำเร็จในจุดนี้ได้เลย ขอขอบคุณ ผศ.ดร. อ้นธิกา สวัสดิ์ และ ผศ.ดร. วิรัชญา บัวศรี ที่คอยให้คำแนะนำแนวทางของงาน ขอขอบคุณข้อมูลจากห้องสมุด คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ลาดกระบัง ขอขอบคุณ อาจารย์ที่ปรึกษา ที่ทำให้เกิดแรงบันดาลใจแรกตอนเริ่มต้นหาหัวข้อที่ลิสต์นี้ ขอขอบคุณพี่ๆน้องๆสายรหัส ทุกคนเลย โดยเฉพาะน้องอิว น้องเซ็น น้องบอมบ์ น้องสมิท และน้องโครห์สทุกคน ที่มา ช่วยงานและดูแลที่เป็นอย่างดีจนกระทั่งการนำเสนองานวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณป๊อปที่คอยช่วยเหลือเวลามี ปัญหา ขอขอบคุณเพื่อนๆทุกคนที่คอยช่วยเหลือ เป็นกำลังใจ ขอขอบคุณช่วงเวลาดีๆที่ได้อยู่ร่วมกับทุกคน ระหว่าง การทำงานและผ่านช่วงเวลาในการทำที่ลิสต์ครั้งนี้ไปด้วยกัน และขอขอบคุณเพื่อนๆพี่ๆน้องๆ รวมทั้งหลายๆ คนที่เคยช่วยเหลือกันไว้แต่อาจจะไม่ได้กล่าวถึงในที่นี้ ขอขอบคุณทุกความผิดพลาด ทุกๆบทเรียนที่เกิดขึ้นเพื่อ นำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

वादไว้ เตชะโต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญชั่วคราว

หน้า

บทคัดย่อ

ก.

คำนำ

ข.

กิตติกรรมประกาศ

ค.

สารบัญ

ง.

บทที่ 1 บทนำ

1.1 ความเป็นมาและเหตุผลในการเลือก	1
1.1.1 ความเป็นมาของโครงการ	1
1.1.2 เหตุผลในการเลือกโครงการ	2
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ	2
1.2.1 กลุ่มเป้าหมาย	2
1.2.2 ผลที่คาดว่าจะได้รับ	2
1.2.3 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการทำวิทยานิพนธ์	2
1.3 ขอบข่ายและขอบเขตของโครงการ	3
1.3.1 ตำแหน่งที่ตั้ง	3
1.3.2 เหตุผลที่เลือกโครงการ	3
1.3.3 การเข้าถึงโครงการ	4
1.3.4 สภาพแวดล้อมโดยรอบของโครงการ	5
1.3.5 ลักษณะอาคาร	6-7

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.3.5.1	กลุ่มอาคาร Main Entrance	8-11
1.3.5.2	กลุ่มอาคาร Facilities	12-16
1.3.5.3	กลุ่มอาคาร Beachfront	17
1.3.5.4	กลุ่มอาคารที่พักตากอากาศ	18-24
1.3.6	ตารางแสดงขอบข่ายขอบเขตของโครงการ	25-26

บทที่ 2 การศึกษาข้อมูลประกอบโครงการ

2.1 ข้อมูลทั่วไป

2.1.1	ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับรีสอร์ท	27-29
2.1.2	ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสถานพักตากอากาศ	29-31
2.1.3	ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ	31-32
2.1.4	ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสปา	32-36
2.1.5	ข้อมูลด้านโภชนาการ	37-47
2.1.6	องค์ความรู้เกี่ยวกับธุรกิจบริการ Fitness	
2.1.6.1	ข้อมูลการออกกำลังกายและกรออกแบบพื้นที่	47
2.1.6.2	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหัวใจ	47-55
2.1.6.3	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	55-57
2.1.6.4	ความทนทานของกล้ามเนื้อ	57-60
2.1.6.5	ความยืดหยุ่น	60-61
2.1.6.6	ประยุกต์การออกกำลังกายกับชีวิตประจำวัน	61-63
2.1.6.7	การใช้งานและพื้นที่	64-73

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2 ข้อมูลเฉพาะ

2.2.1 ข้อมูลทั่วไปของโครงการ W Retreat Koh Samui Resort	74
2.2.2. ประวัติความเป็นมา	75
2.2.3. ข้อมูลการบริการต่างๆ	75-76
2.2.4. ลักษณะทางกายภาพและสภาพแวดล้อมของโครงการ	76-77
2.2.5. การเข้าถึงโครงการ	77-78
2.2.6. สภาพภูมิอากาศและสภาพภูมิประเทศของทำเลที่ตั้ง	78-80
2.2.7. ลักษณะทางกายภาพและการวางผังโครงการ	81-82
2.2.8. พฤติกรรมผู้ใช้โครงการ	82-83
2.2.9. โครงสร้างอาคารและงานระบบ	83-84
2.2.10. ลักษณะการบริหารงานและการดำเนินงาน	85-88
2.2.2. ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบซ้ำ โยคะเพื่อสุขภาพ	89-104
2.2.3. ข้อมูลแนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติบำบัด	104-107
2.3 กรณีศึกษาเปรียบเทียบ	
2.3.1 กรณีศึกษาที่ 1. Virgin Active, Emquotier	108-111
2.3.2 กรณีศึกษาที่ 2 Four Seasons Resort KohSamui Thailand	112-118
2.3.3 กรณีศึกษาที่ 3 Chiva-Som Luxury Health Resort Hua Hin Thailand	119-133

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3 กลุ่มเป้าหมาย พฤติกรรมและพื้นที่ใช้สอย

3.1 กลุ่มเป้าหมาย	135
3.2 พฤติกรรมผู้ให้บริการ	135
ประเภทของผู้ให้บริการ	
พฤติกรรมการให้บริการ	135-146
3.3 พฤติกรรมผู้รับบริการ	146
ประเภทของผู้รับบริการ	
พฤติกรรมการใช้โครงการ	
3.4 พฤติกรรมในแต่ละพื้นที่ในโครงการ	
3.4.1 ภายรวมโครงการ	147
3.4.2 พื้นที่ฟิตเนส	148
3.4.3 พื้นที่สปา	149
3.4.4 พื้นที่ร้านอาหาร	150
3.4.5 พื้นที่ Organic Art Cafe'	151
3.5 พื้นที่ที่ต้องการ	
3.5.1 พื้นที่ส่วน Lobby&Reception และ ร้านอาหาร	152
3.5.2 พื้นที่ส่วนฟิตเนส และ Strong Shop	153
3.5.3 พื้นที่ส่วนสปา และ Organic Art Cafe'	154

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำไปสู่การออกแบบ

4.1 การวิเคราะห์ที่ตั้ง (Site Analysis) และ การวิเคราะห์อาคาร (Building Analysis)	155-158
4.2 แผนภาพความสัมพันธ์ของพื้นที่ (Relationship Matrix)	159
4.3 แผนภาพความสัมพันธ์ของพื้นที่แบบวงกลม	160
4.4 แผนภูมิวงกลมเปรียบเทียบขนาดพื้นที่ (Pie Chart)	161
4.5 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของพื้นที่กับขนาด ของพื้นที่ (Functional Diagram)	162
4.6 การวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์ของพื้นที่ ขนาดพื้นที่ และเส้นทางสัญจร (Zoning)	163
4.7 แนวคิดในการออกแบบ	164
4.8 ธีม หรือ Mood Board	165

บทที่ 5 รายละเอียดการออกแบบ

5.1 การออกแบบ	
5.1.1 แนวความคิดในการออกแบบ	166
5.1.2 แผนผังแสดงบริเวณ	167
5.1.3 แผนผังพื้นที่	168
5.1.4 รูปตัดอาคาร	176
5.1.5 ทัศนียภาพและแนวความคิด	177
5.5.6 ลักษณะวัสดุ (Material Board)	189

บรรณานุกรม

190

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. **ชื่อนักศึกษา** นางสาววาดไว้ เตชะโต
Miss Wadwai Techato
- รหัส 55020158
- ที่อยู่ 50/453 ม. สุภาวัลย์ ถ. หทัยราษฎร์ 6 แขวงบางชั้น เขตคลองสามวา
กรุงเทพมหานคร 10510
- โทรศัพท์ 0969585885 Email pond_pond7766@hotmail.com
- อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์
2. **หัวข้อวิทยานิพนธ์** โครงการเสนอแนะออกแบบสถาปัตยกรรมภายในรีสอร์ท ดิ เอ็บ
แอท สมุย
Interior Architecture Purpose Design of The Abs Resort
AT Samui

3. **ประเภทชนิดโครงการ** โครงการจริง
 โครงการปรับปรุง
 โครงการเสนอแนะ

4. **ความเป็นมาและเหตุผลในการเลือก**

4.1 **ความเป็นมาของโครงการ**

โดยธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อเกิดปัญหาต่างๆ ขึ้น ในชีวิต ก็จะพยายามหาทางแก้ปัญหาด้วยตัวเอง เป็นอันดับแรก เมื่อรู้ว่า ไม่สามารถแก้ปัญหาได้เอง ก็จะแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น ในเรื่องความเจ็บป่วย หรือปัญหาสุขภาพก็เช่นเดียวกัน ทุกคนต้องการที่จะดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพดี อยู่เสมอ ดังนั้น กล่าวได้ว่า "การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นกิจกรรมที่บุคคลแต่ละคนปฏิบัติ และยึดเป็นแบบแผนในการปฏิบัติ เพื่อให้มีสุขภาพดี " ในสมัยนี้การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องที่สำคัญมากยิ่งขึ้นในทุกมิติ ตั้งแต่การเลือกอาหารสุขภาพ การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการท่องเที่ยวจึงถือเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดจากชีวิตประจำวันทางหนึ่ง และเพื่อให้เป็นการเน้นถึงความสำคัญของการป้องกันทางด้านสุขภาพ ในแง่สุขภาพและจิตภาพ ประกอบกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวในมิติใหม่ๆ Resort เพื่อสุขภาพจึงเป็นคำตอบอีกอย่างหนึ่งที่ตอบรับความต้องการเป็นอย่างดีทีเดียว อีกทั้งยังเป็นการยกระดับการท่องเที่ยว ให้เป็นการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ที่ต้อนรับนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่มีฐานะ และชื่นชอบความงามของท้องทะเลไทยไปพร้อมๆกัน

4.2 เหตุผลในการเลือก

1. เพื่อส่งเสริมให้คนหันมารักสุขภาพกันมากขึ้น ทำให้การดูแลสุขภาพของตนเองสามารถทำได้ทุกวัน เปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตให้มีสุขภาพดียิ่งขึ้น

5. วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อเป็นสถานที่พักผ่อนและประสบการณ์ใหม่ๆที่สามารถเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตให้ไปสู่สุขภาพที่ดียิ่งขึ้น
2. สร้างแรงบันดาลใจให้กับทุกคนที่อย่างมีสุขภาพที่ดี

กลุ่มเป้าหมาย

1. กลุ่มคนที่อยากเปลี่ยนแปลงตนเอง
2. นักท่องเที่ยว หรือนักเดินทางชาวต่างชาติที่รักสุขภาพ
3. คู่รักที่ต้องการดูแลตัวเอง เพื่ออายุที่ยั่งยืน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. สามารถเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตให้ไปสู่การมีสุขภาพที่ดี และอายุยืนมากขึ้น
2. ส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ โดยดึงดูดลูกค้าชาวต่างชาติเพิ่มมากขึ้น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการทำวิทยานิพนธ์

1. เข้าใจถึงลักษณะความต่างของโรงแรมรีสอร์ท รวมทั้งศึกษาพฤติกรรมกรรมการใช้งาน กิจกรรมที่เกิดขึ้น มาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์
2. เข้าใจถึงลักษณะงานโครงสร้างอาคารเติม นำมาปรับปรุงใช้ให้เหมาะสมกับการออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6. ขอบข่ายและขอบเขตของโครงการ

6.1. ตำแหน่งที่ตั้ง

ชื่อโครงการ W Retreat-Koh Samui (starwood)

สถานที่ตั้ง 4/1 หมู่ 1 ต.แม่ น้ำ เกาะสมุย จ.สุราษฎร์ธานี 84330



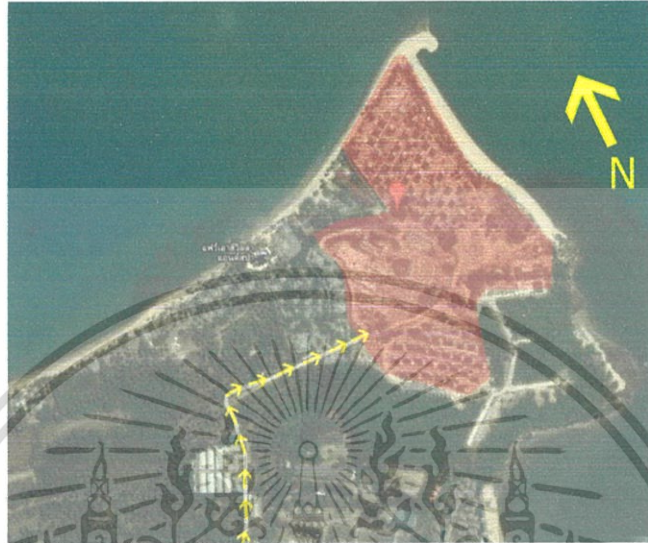
รูปที่ 2 สถานที่ตั้งอาคาร และสถานที่บริเวณใกล้เคียง

6.2. เหตุผลที่เลือกโครงการ

1. เนื่องจากตำแหน่งที่ตั้งของ W Retreat Samui ตั้งบนเขาของปลายแหลมระหว่างอ่าวแม่ น้ำกับอ่าวบ่อผุด บนเกาะสมุยที่มีน้ำทะเลสีคราม หาดทรายสีขาวทอดยาว เกาะแห่งต้นมะพร้าวแห่งนี้ถูกยกย่องให้เป็นสถานที่น่าท่องเที่ยวอันดับที่ 3 ของโลก จึงเหมาะแก่การมาพักผ่อนเชิงสุขภาพ
2. สถานที่ตั้งแห่งนี้อยู่ในทำเลที่ตั้งที่ดีที่สุดของเกาะสมุย ได้รับความเป็นส่วนตัวที่สุด
3. W retreat samui มีพื้นที่และตัวอาคารที่เหมาะสมกับการมาพักผ่อนเชิงสุขภาพ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.3. การเข้าถึงโครงการ



รูปที่ 3 รูปแผนที่ ถนน และตำแหน่งท่าเรือที่สามารถเข้าถึงโครงการ

การคมนาคม ที่สามารถเข้าถึงอาคาร มัดังนี้



รถยนต์ส่วนบุคคล



รถรับจ้างส่วนบุคคล (TAXI)



เรือส่วนตัว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.4. สภาพแวดล้อมโดยรอบของโครงการ



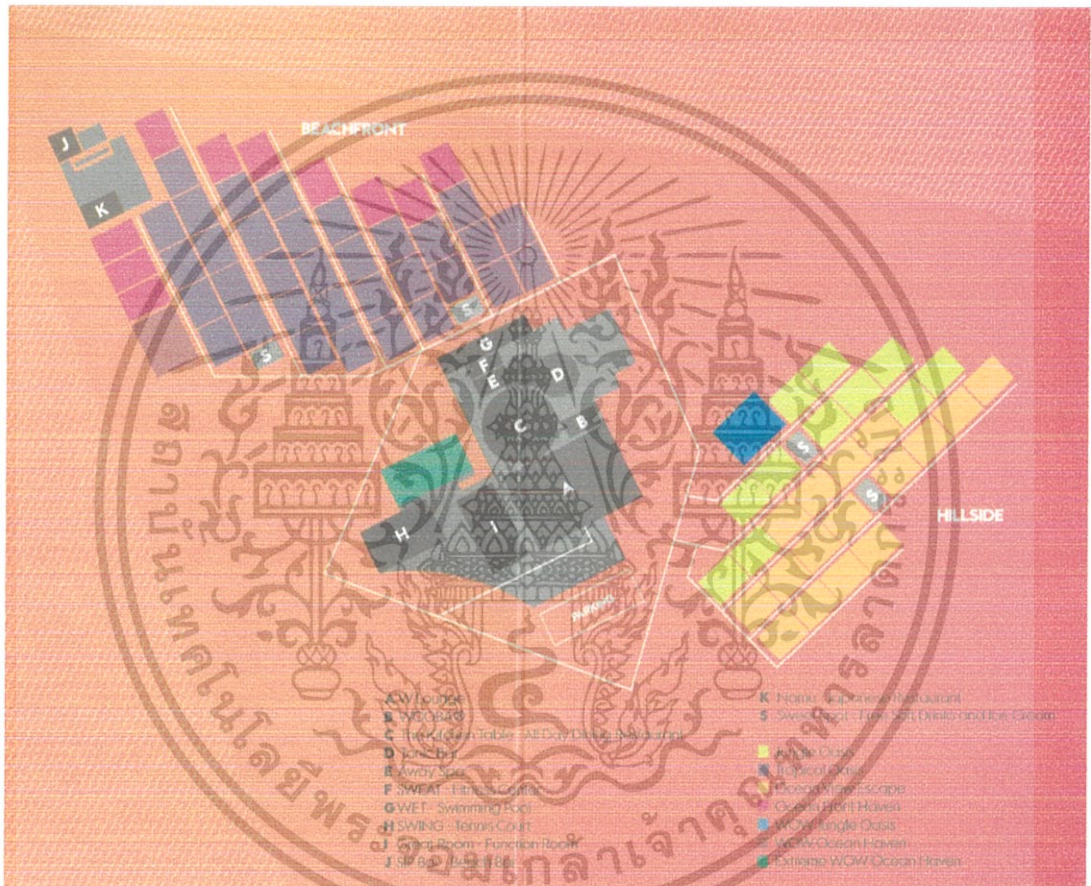
รูปที่ 4 รูปสถานที่และสภาพแวดล้อมของโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6.5. ลักษณะอาคาร

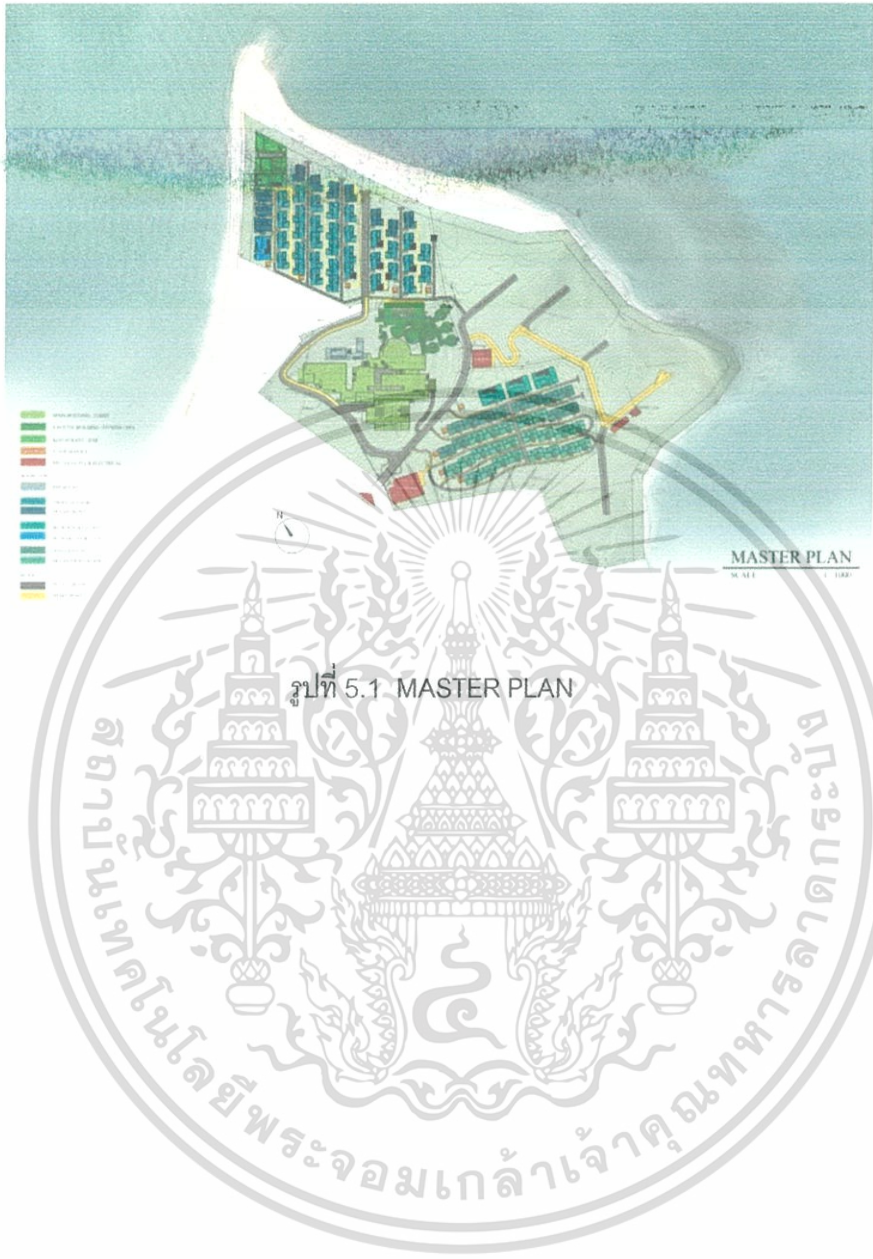
ลักษณะอาคารในโครงการแบ่งได้เป็น 3 กลุ่มอาคารหลัก มีดังนี้

1. กลุ่มอาคาร main entrance ประกอบไปด้วย (A,B,C,D,E,F,G,H,I)
2. กลุ่มอาคาร beachfront ประกอบไปด้วยอาคารห้องพักและร้านอาหารและบาร์ (J,K)
3. กลุ่มอาคาร hillside ประกอบไปด้วยอาคารห้องพัก



รูปที่ 5 รูปแสดง zoning อาคารในโครงการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

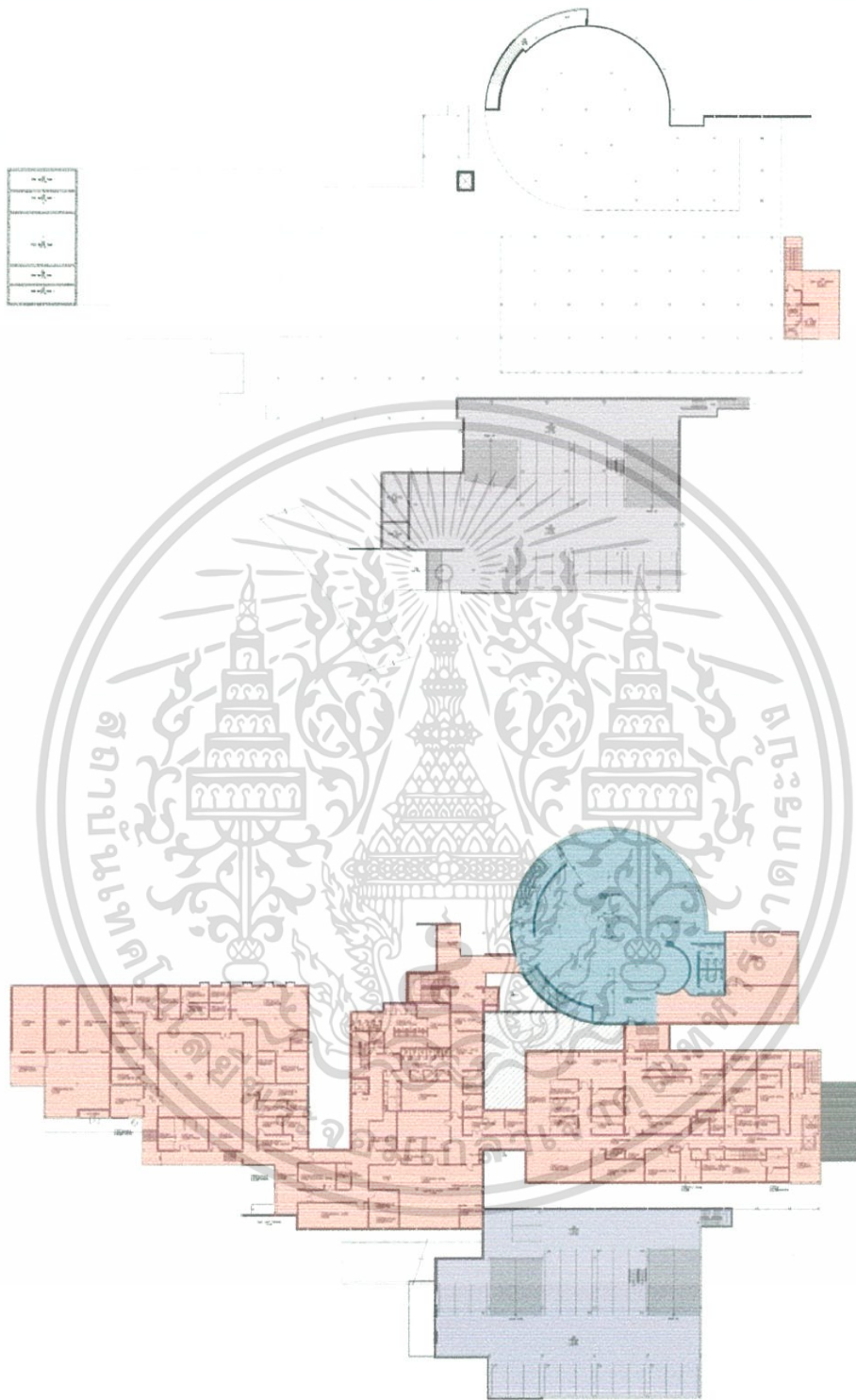
กลุ่มอาคาร main entrance

1. อาคารส่วนต้อนรับ ร้านอาหาร บาร์ ฟิตเนส เป็นอาคาร 4 ชั้น ไล่ระดับขึ้นตามภูเขา



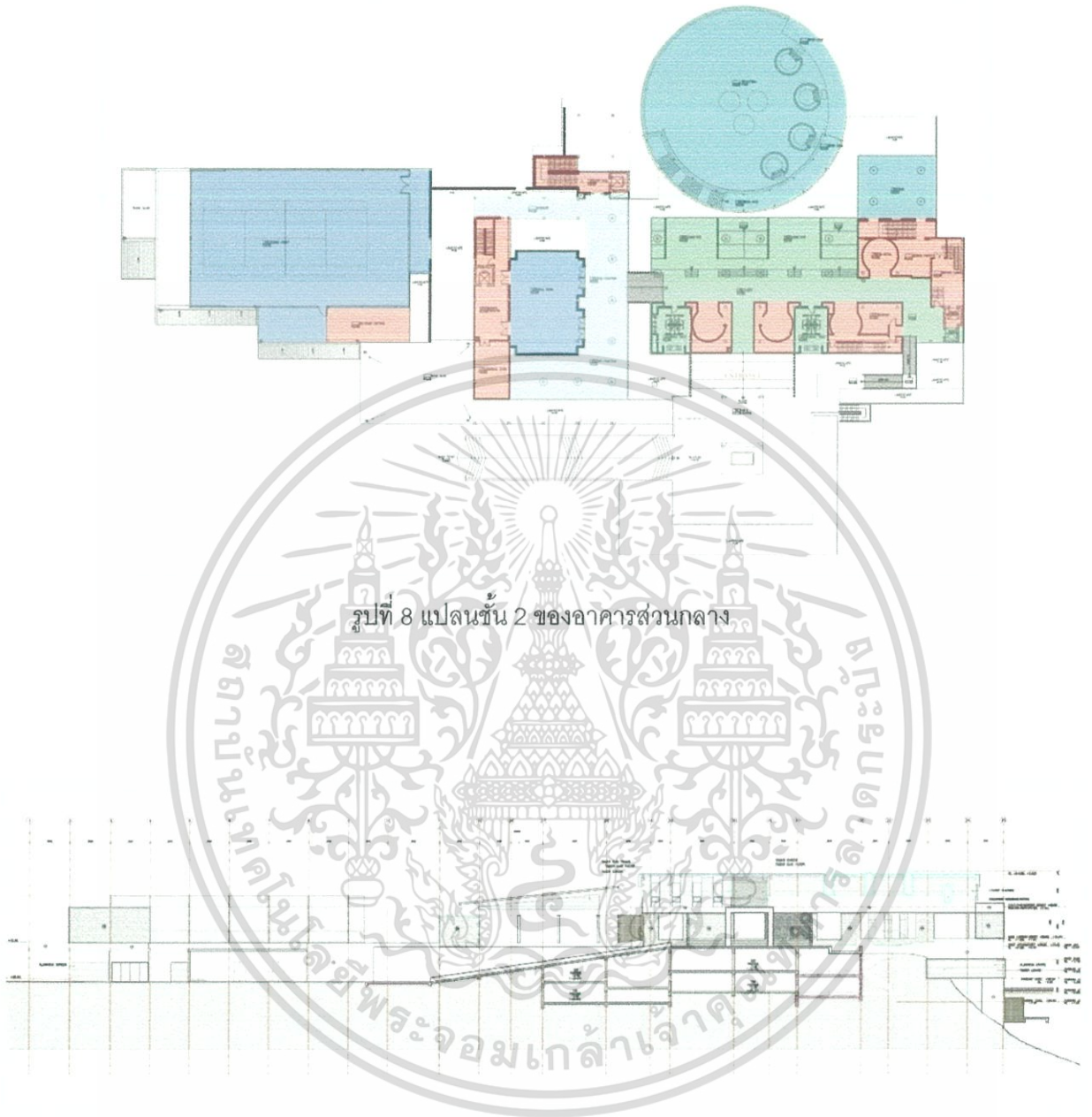
รูปที่ 6 แสดงอาคารส่วนต้อนรับ ร้านอาหาร บาร์ ฟิตเนส

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 7 แปลนชั้น 1 ของอาคารส่วนกลาง

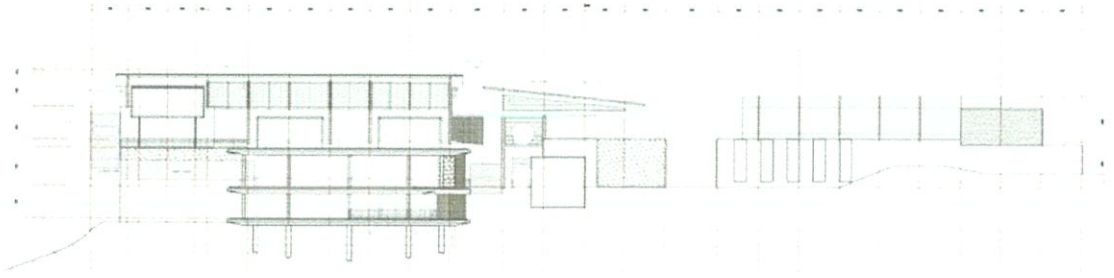
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 8 แปลนชั้น 2 ของอาคารส่วนกลาง

รูปที่ 9 ภาพรูปด้านบริเวณหน้าอาคารส่วนกลาง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 10 ภาพรูปด้าน บริเวณข้างซ้าย-ขวา ของอาคารสวนกลาง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กลุ่มอาคาร Facilities

พื้นที่ของอาคารมีทั้งหมด 3 ชั้น ส่วนด้านบนสุดเป็นชั้นดาดฟ้าเป็นบริเวณของสระว่ายน้ำ

ชั้นที่ 1 – ด้านหน้าเป็นพื้นที่ส่วนต้อนรับ ส่วนด้านในทั้งหมดจะเป็นส่วนของ Back Of The House

ของสปาทั้งหมด มีห้องแต่งตัว ห้องน้ำ ห้องเซอรวิส และห้องเทคนิคต่างๆ

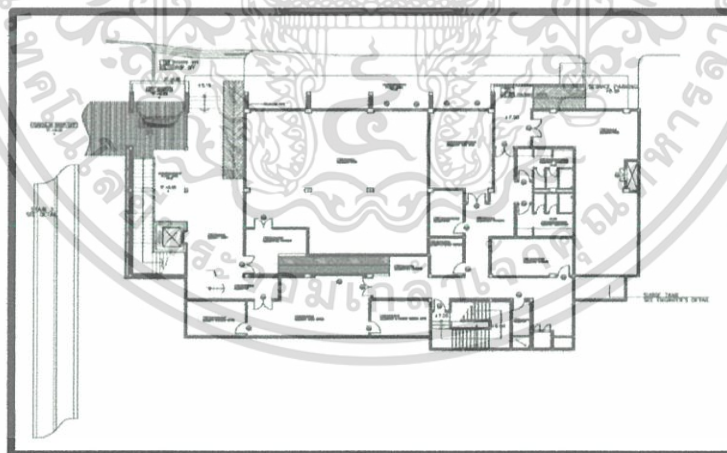
ชั้นที่ 2 – เป็นส่วนของพื้นที่สปา และมีพื้นที่ทางเชื่อมเป็นทางต่างระดับภายนอกอาคาร เชื่อมกับ

อาคารขนาดเล็กที่เป็นส่วนของห้องสปา มีทั้งหมด 5 หลัง

ชั้นที่ 3 – เป็นส่วนของฟิตเนส ห้องแต่งตัว และบริการสปา

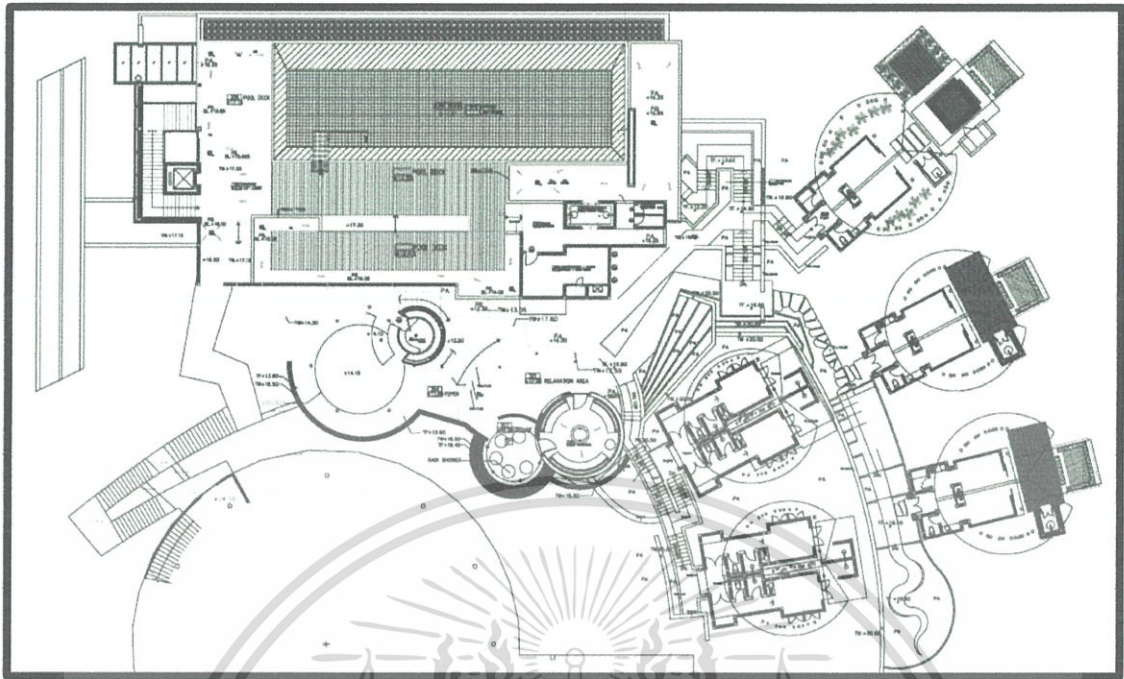
ชั้นดาดฟ้า – เป็นส่วนของสระว่ายน้ำกลางแจ้ง

โดยแต่ละชั้นจะเดินทางโดยใช้ลิฟต์โดยสารตรงบริเวณส่วนต้อนรับเพียงตัวเดียวและมีทางบันไดที่เชื่อมจากตัวอาคารส่วนกลาง (ส่วนสาธารณะ) ตรงชั้นของห้องอาหาร มาสู่อาคาร Facilities บริเวณชั้นดาดฟ้า

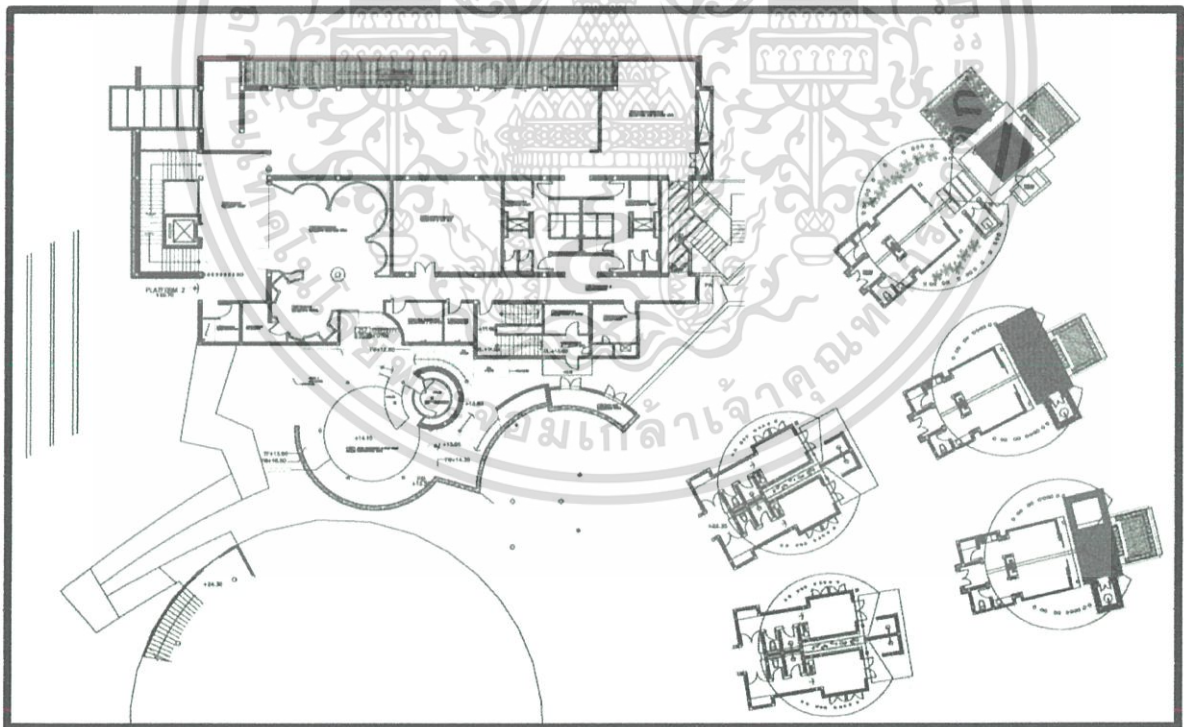


รูปที่ 11 แพลนชั้นใต้ดิน อาคาร Facilities

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

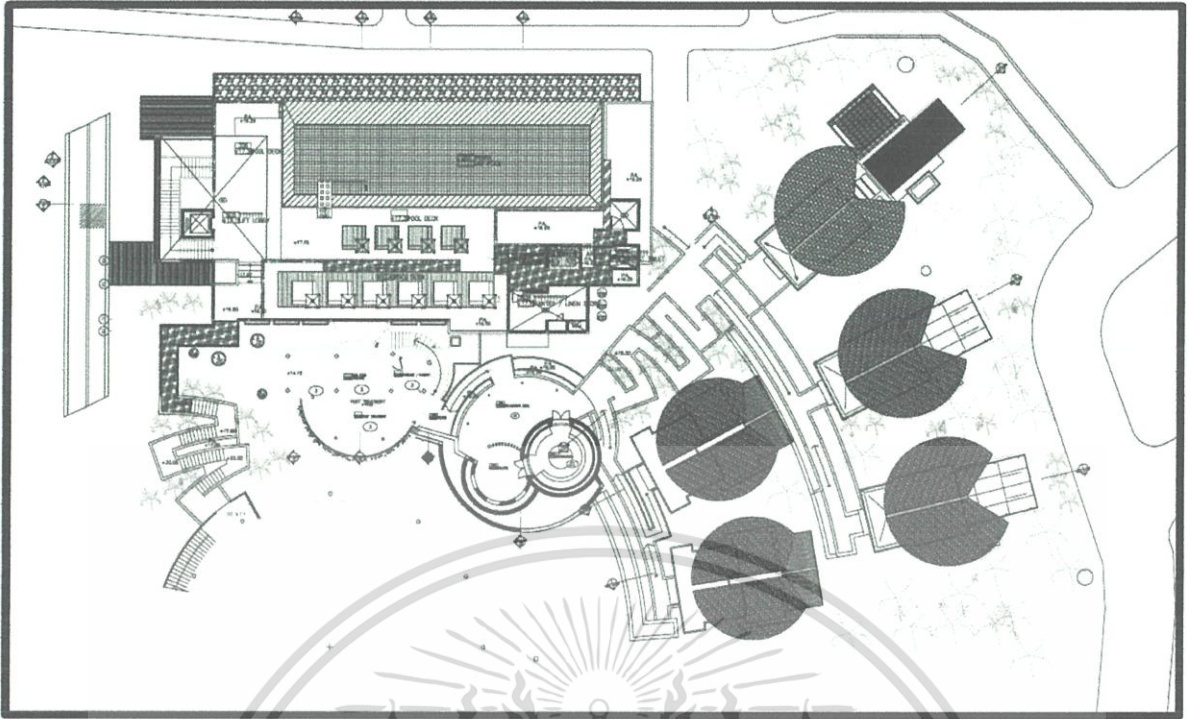


รูปที่ 12 แปลนชั้น 1 อาคาร Facilities



รูปที่ 13 แปลนชั้น 2 อาคาร Facilities

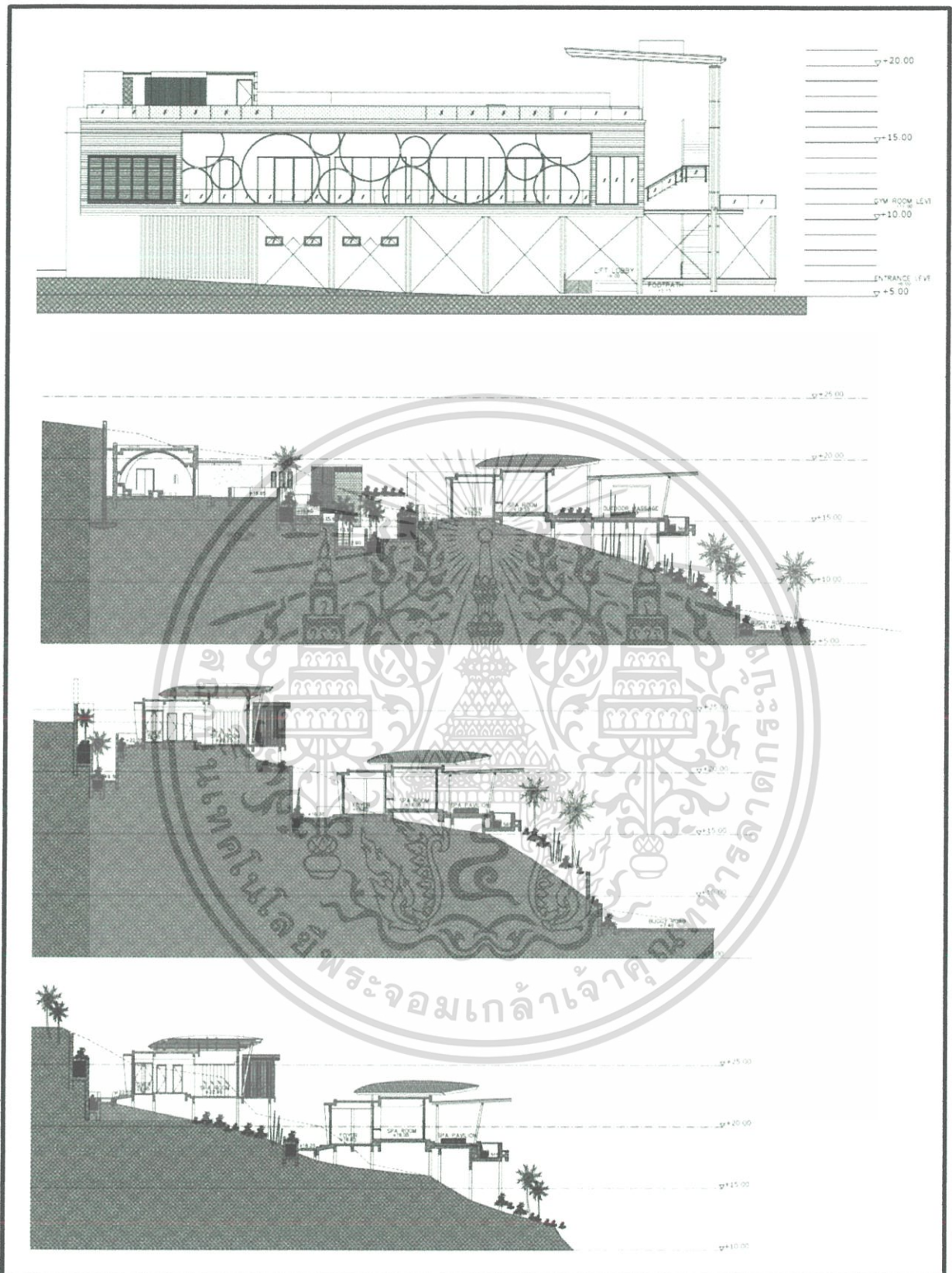
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 14 แปลนชั้นดาดฟ้า อาคาร Facilities



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

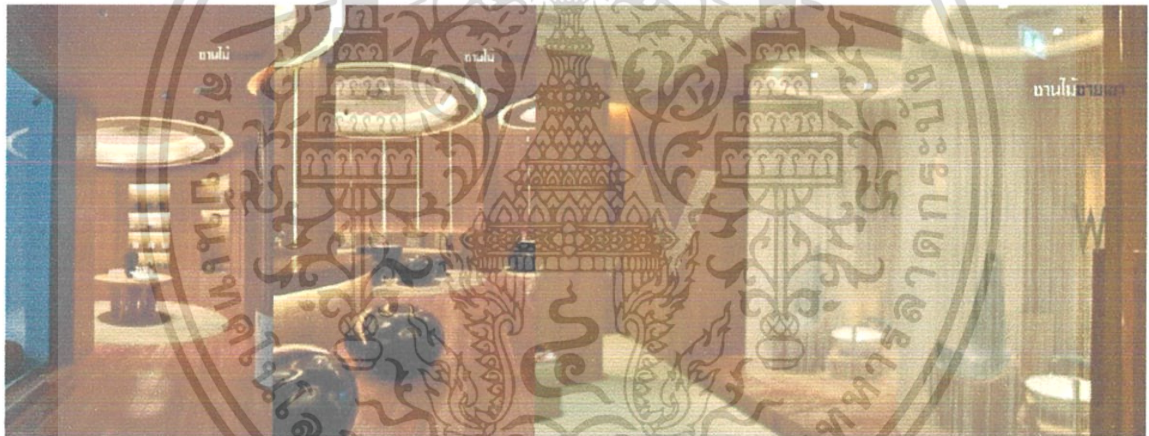


รูปที่ 15 รูปด้าน บริเวณด้านหน้าอาคาร Facilities

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 16 แสดงอาคารสปา สระว่ายน้ำ

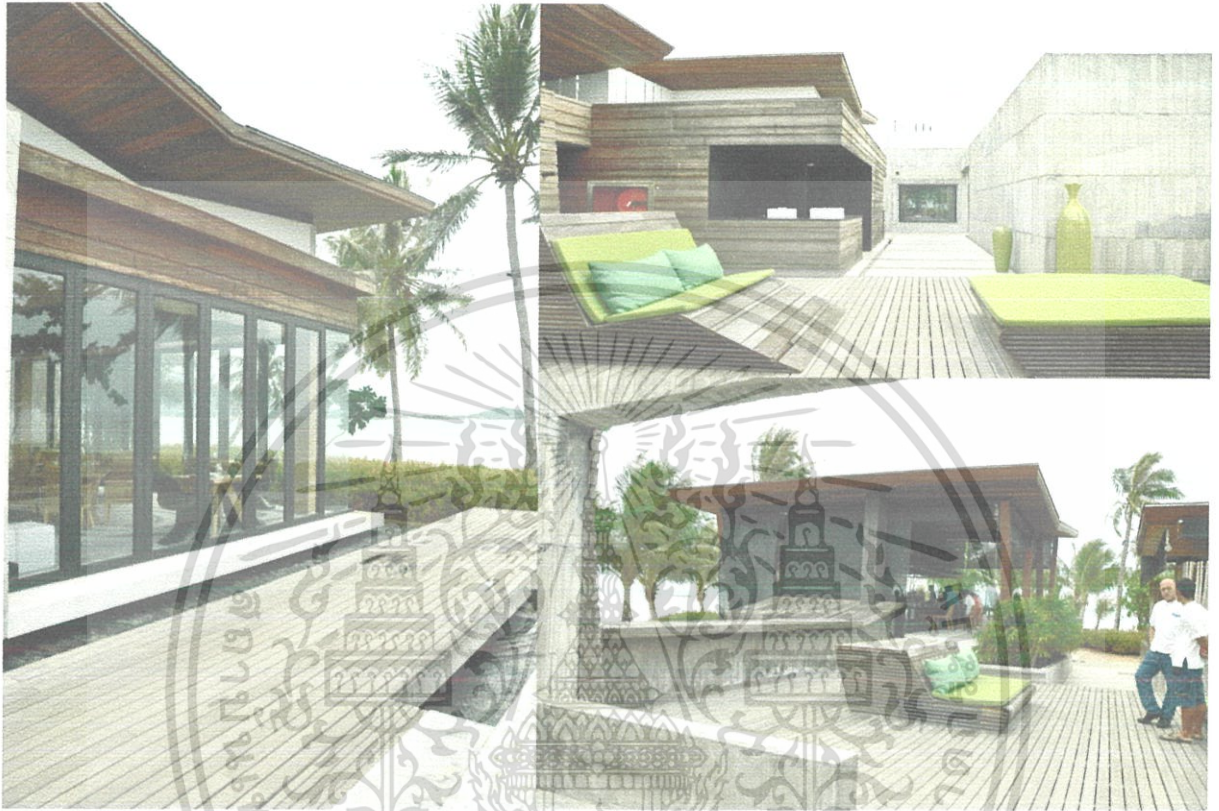


รูปที่ 17 ภาพบริเวณพื้นที่สปา

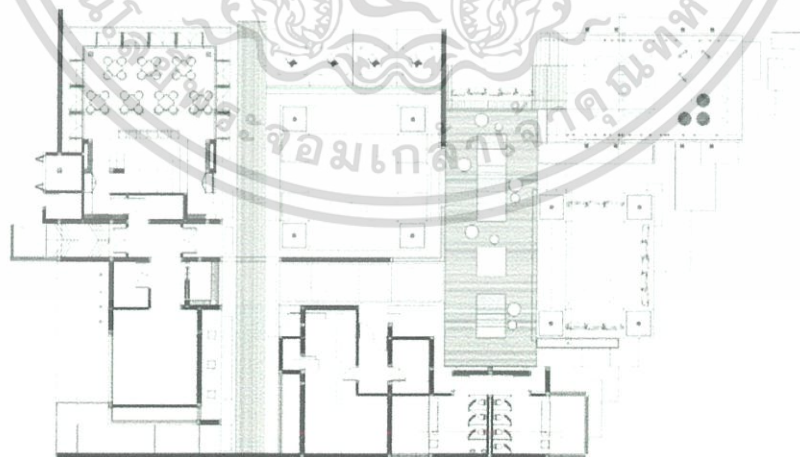
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กลุ่มอาคาร Beachfront

- 1 อาคารร้านอาหารริมหาด และบาร์ เป็นอาคารชั้นเดียวและมีสวน out door



รูปที่ 18 แสดงอาคารร้านอาหารและบาร์



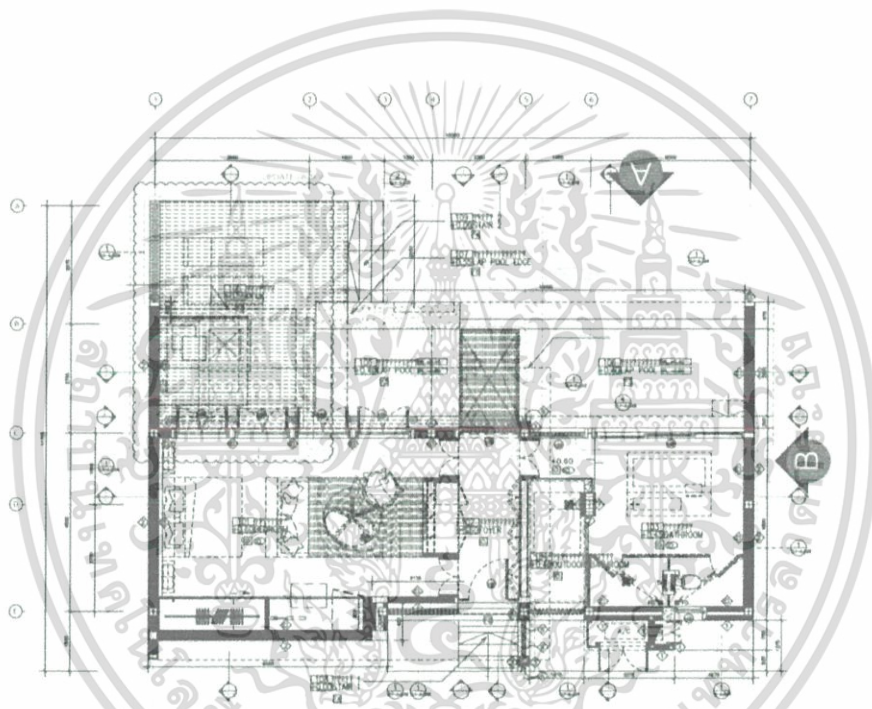
รูปที่ 19 แพลนพื้นที่บริเวณส่วนบาร์ และร้านอาหาร อาคาร Beach front

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กลุ่มอาคารที่พักตากอากาศ

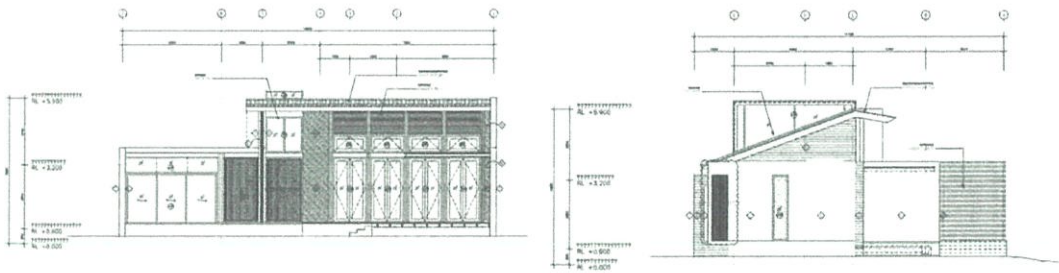
ส่วนอาคารพักอาศัยจะแบ่งเป็น 4 ประเภท คือ

- Tropical oasis / Ocean Front Haven ส่วนอาคารที่พักอาศัยเป็นหลัก อยู่บนพื้นที่ราบติดกับชายฝั่งทะเล
- Jungle oasis / Ocean View Escape ส่วนอาคารที่ติดกันตั้งอยู่บนเนินเขา
- Wow Jungle Oasis / Wow Ocean Haven / Extreme Wow Ocean Haven ส่วนอาคารที่มีขนาดพิเศษ เป็นห้องแบบพิเศษ



รูปที่ 20 อาคารที่พัก Tropical Oasis / Ocean Front Haven

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 21 รูปด้านอาคารที่พัก Tropical Oasis / Ocean Front Haven

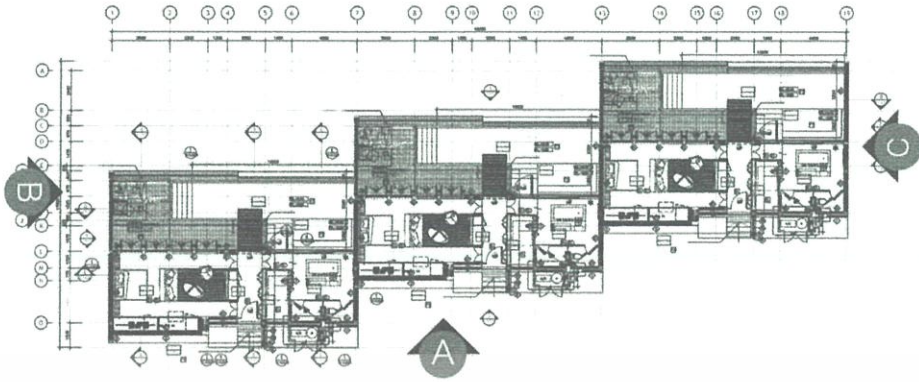


รูปที่ 22 อาคารที่พัก Tropical Oasis / Ocean Front Haven



รูปที่ 23 บริเวณทางเดินในพื้นที่อาคารที่พัก Tropical Oasis / Ocean Front Haven

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



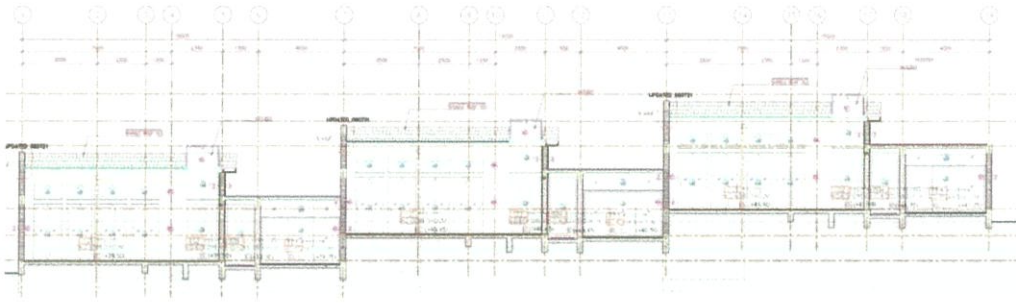
รูปที่ 24 แพลนอาคารที่พัก Jungle Oasis / Ocean View Escape



รูปที่ 25 รูปตัดด้านข้างอาคารที่พัก Jungle Oasis / Ocean View Escape

รูปที่ 26 รูปด้านบริเวณ ด้านในอาคารที่พัก Jungle Oasis / Ocean View Escape

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

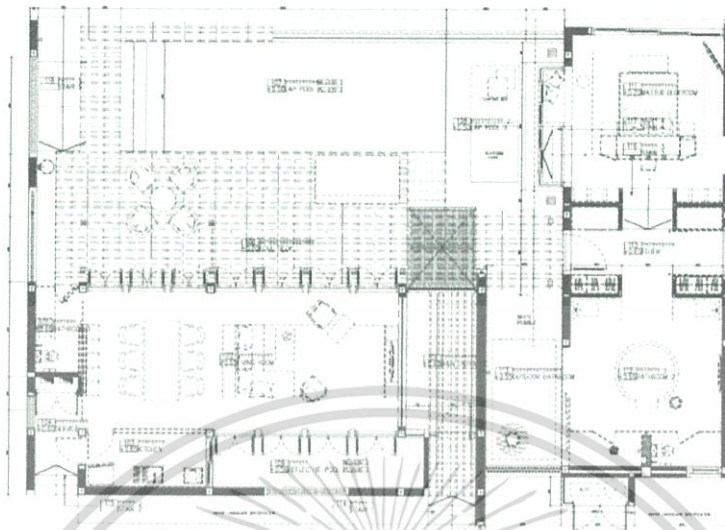


รูปที่ 27 รูปด้านบริเวณ ด้านหน้าทางเข้าอาคารที่พัก Jungle Oasis / Ocean View Escape

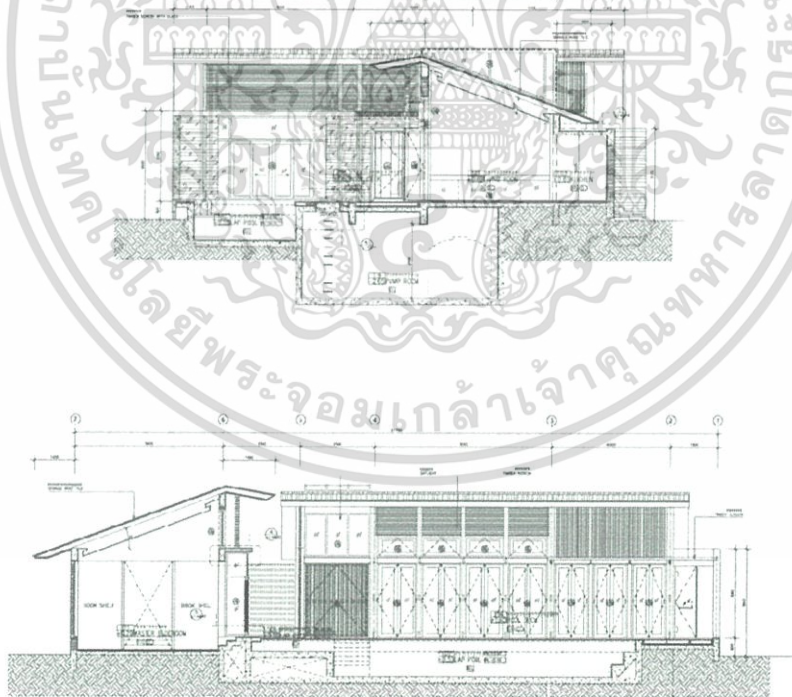


รูปที่ 28 อาคารที่พัก Jungle Oasis / Ocean View Escape

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 29 แพลนอาคารที่พัก Wow Jungle Oasis / Wow Ocean Haven



รูปที่ 30 รูปด้าน บริเวณอาคารด้านในที่พัก Wow Jungle Oasis / Wow Ocean Haven

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

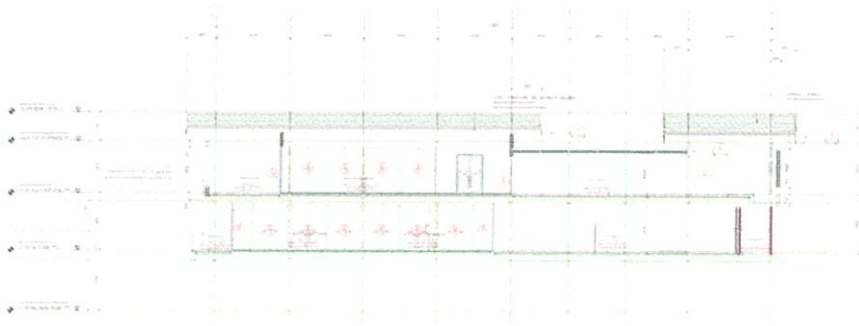


รูปที่ 31 อาคารที่พัก Wow Jungle Oasis / Wow Ocean Haven



รูปที่ 32 แผนอาคารที่พัก Extreme Wow Ocean Haven (President)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 33 รูปด้านอาคาร บริเวณอาคารด้านในของที่พัก Extreme Wow Ocean Haven (President)



รูปที่ 34 อาคารที่พัก Extreme Wow Ocean Haven (President)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ขอบข่ายและขอบเขตของโครงการ

พื้นที่โครงการทั้งหมด 104,000 ตารางเมตร มีจำนวนห้องพักทั้งหมด 75 ห้อง

รายการ	ขอบข่าย	ขอบเขต	พื้นที่ ใช้สอย (โดยประมาณ)
1. Front Of The House			
1.1 ส่วนต้อนรับ			1,087 ตร.ม.
- Lobby Information	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
- Waiting Area	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
1.2 ส่วนบริการอาหารและเครื่องดื่ม			707 ตร.ม.
- All Day Dining	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
- Pool Bar	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
1.3 ส่วนบริการพิเศษ			1,140 ตร.ม.
- Meeting Room	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
- Spa & Salon	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
- Souvenir Shop	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
- Swimming Pool	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
- Library	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
- Fitness			

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.4	ส่วนห้องพัก แบ่งออกเป็น 4 ประเภท			
	- Jungle Oasis	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	รวม
	- Tropical Oasis	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	223 ตร.ม.
	- Ocean View Escape	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	รวม
	- Ocean Front Escape	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	163 ตร.ม.
	- Wow Jungle Oasis	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	รวม
	- Wow Ocean Haven	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	350 ตร.ม.
	- Extreme Wow Ocean Haven	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	888 ตร.ม.
1.5	สวน	<input checked="" type="checkbox"/>		
1.6	ส่วนที่จอดรถ	<input checked="" type="checkbox"/>		
1.7	ท่าเรือ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
2.	Back Of The House			
	- Service Entrance	<input checked="" type="checkbox"/>		
	- Staff Facilities	<input checked="" type="checkbox"/>		
	- Room Service	<input checked="" type="checkbox"/>		
	- House Keeping	<input checked="" type="checkbox"/>		
	- Linen Room	<input checked="" type="checkbox"/>		
	- Laundry Area	<input checked="" type="checkbox"/>		
	- Storage	<input checked="" type="checkbox"/>		
	- Engineering Service	<input checked="" type="checkbox"/>		
	- Parking Service	<input checked="" type="checkbox"/>		
	- Recreation	<input checked="" type="checkbox"/>		

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

ข้อมูลทั่วไป

2.1.1. ความหมายของรีสอร์ท

รีสอร์ท หรือ โรงแรมพักตากอากาศ/สถานพักตากอากาศ/โรงแรมเพื่อการพักผ่อนคือโรงแรมประเภทหนึ่งที่แบ่งตามจุดประสงค์ของโรงแรม

รีสอร์ท หมายถึงสถานที่ที่ใช้พักผ่อนหรือสันทนาการ ผู้พักใช้ในวันหยุดหรือวันพักผ่อน รีสอร์ทเป็นสถานที่มักจะตั้งอยู่ต่างจังหวัด ในภูมิประเทศที่ดี หรืออาจเป็นเมืองหรือในบางครั้งอาจจะเป็นสิ่งก่อสร้างการค้าที่บริหารโดยบริษัทเดียว เป็นสถานที่ที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครันสำหรับผู้มาพัก ทั้งอาหาร ที่พัก กีฬา สิ่งบันเทิงและศูนย์การค้า(สำหรับเมืองที่มีรีสอร์ท)ห้องพักรวมจะแยกเป็นส่วนๆ เป็นบ้านหรือหลังคาเรือนแยกต่างหาก ในโรงแรมจะมีกิจกรรมต่างๆมากมาย เช่น การปั่นจักรยาน เล่นกอล์ฟ ซ้อมม้า เดินป่า สปา เพราะจุดประสงค์ของแขกที่เข้าพักโรงแรมประเภทนี้คือการพักผ่อนเป็นหลัก ระยะเวลาเข้าพักจึงมีระยะเวลาในช่วง 5-7 วัน การบริการจะเป็นแบบสบายๆ เป็นกันเอง

รีสอร์ทควรตั้งอยู่ในทำเลที่มีภูมิประเทศที่เอื้ออำนวยต่อการพักผ่อน แวดล้อมด้วยธรรมชาติที่สวยงาม เช่น ทะเล ภูเขา ป่าไม้ แม่น้ำ ทะเลสาบ ฯลฯ โดยบรรยากาศของรีสอร์ทจะเป็นอากาศที่บริสุทธิ์ ไม่มีสิ่งรบกวนจากภายนอกอันก่อให้เกิดการรบกวนประสาทสัมผัสทั้งการมองเห็น กลิ่นและเสียง

2.1.1.1. สภาพแวดล้อมของรีสอร์ท

1. ผู้ที่มาพักรีสอร์ทจะต้องได้สัมผัสธรรมชาติมากที่สุด เช่น อากาศบริสุทธิ์ สายลม แสงแดด ดังนั้นการปรับอากาศจึงไม่ค่อยมีความจำเป็น อีกทั้งยังเป็นตัวปิดกั้นระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติอีกด้วย (แต่ก็ต้องมีเครื่องปรับอากาศไว้เพื่อรองรับความต้องการของแขกผู้มาพักบางกลุ่มที่ต้องการ)

2. ลักษณะของตัวอาคารต้องเข้ากับสภาพแวดล้อม ไม่เป็นตัวทำลายธรรมชาติ เช่น รีสอร์ทตามเชิงเขาควรมีการลดหลั่นของตัวอาคารกับเชิงเขา ควรทำให้ตัวอาคารมีความกลมกลืนเสมือนเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ

3. เน้นด้านมุมมองของผู้ที่มาพักและมุมมองทิวทัศน์ที่ดี รีสอร์ทจะต้องเน้นเรื่องนี้เป็นพิเศษ เนื่องจากทิวทัศน์ของที่พักรวมเป็นจุดขาย ดังนั้นการวางตัวอาคารควรจะหันหน้าอย่างไร ควรคำนึงถึงวิวทิวทัศน์และการพัดผ่านของลมเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากจะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดี ไม่ร้อนอบอ้าว และยังช่วยให้แขกที่มาพักได้

สัมผัสอากาศที่เป็นธรรมชาติได้อย่างเต็มที่ รวมทั้งส่วนอื่นๆของรีสอร์ท เช่น ร้านอาหาร สระน้ำ สปา ฯลฯ เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จะต้องกลมกลืนสัมพันธ์กับบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติอย่างเต็มที่และเหมาะสมกับการใช้สอย เหมือนการพักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติจริงๆ

2.1.1.2. วัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในรีสอร์ท

1. การเลือกวัสดุในการตกแต่งภายในควรเป็นวัสดุที่ได้จากธรรมชาติและท้องถิ่นนั้นๆ เพื่อเน้นถึงสภาพแวดล้อม เอกลักษณ์เฉพาะตัว และศิลปวัฒนธรรมของท้องถิ่นนั้นๆ แต่เพื่อความทันสมัยตามยุคนั้นๆ อาจมีการผสมผสานวัสดุใหม่ๆ แต่ยังคงกลมกลืนกับสภาพแวดล้อม ไม่ดูโดดเด่นจนเกินธรรมชาติ
2. คำนึ่งถึงผลกระทบในการใช้วัสดุนั้นๆ เช่น อากาศบริเวณทะเลจะทำปฏิกิริยากับเหล็ก ทำให้ผุกร่อน หรือ วัสดุปูพื้นไม่ควรลื่นมันวาว เพราะอาจทำให้แขกผู้มาพักลื่นล้มจนเกิดอุบัติเหตุได้ เป็นต้น ควรเลือกวัสดุที่ทำให้ความสะดวกสบาย หนานุ่ม เข้ากับสภาพแวดล้อม ปลอดภัย และคำนึงถึงการป้องกันปัญหาเกี่ยวกับอากาศ ลม ฝน เชื้อรา ฯลฯ
3. พนักของรีสอร์ท ไม่จำเป็นต้องเป็นวัสดุกันเสียง เพราะผู้มาพักต้องการสัมผัสกับธรรมชาติ เช่น เสียงนกร้อง เสียงลมพัดกระทบต้นไม้ เสียงคลื่นชายหาดกระทบหาดทราย เสียงน้ำตกไหล ฯลฯ ยกเว้นบางห้องที่จำเป็น เช่น ห้องประชุมสัมมนา ห้องเอนท์คลับ เป็นต้น

2.1.1.3. ความต้องการพื้นฐานของรีสอร์ท

1. ความสะอาดสบาย เป็นอันดับแรกที่แขกผู้มาพักทุกคนต้องการ อันหมายถึงความสะอาดสบายด้านบริการทุกประเภท ความสะอาดสบายด้านที่พัก ตลอดจนความปลอดภัยไว้กังวล
2. ความต้องการที่นอนอันอ่อนนุ่ม และสีเส้นสวยงามสดชื่น สะอาด
3. มีที่พักผ่อนหย่อนใจทั้งที่เป็นส่วนตัว คือ บริเวณห้องนอนที่ตัวเองสามารถทำสิ่งใดตามสะดวก และสถานที่ที่ไม่เป็นส่วนตัว คือ บริเวณภายนอกอันเป็นที่พบปะสังสรรค์
4. ต้องการห้องน้ำที่สะอาด อ่างน้ำได้อย่างสะอาดสบายและบรรยากาศในห้องน้ำสดชื่น มีเครื่องสุขภัณฑ์ที่อำนวยความสะดวก
5. การติดต่อประชาสัมพันธ์ที่สะดวก พร้อมบริการอย่างดีของทางรีสอร์ท
6. ต้องการได้รับบริการและเข้าพักตามราคาที่เหมาะสม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

7. ต้องการความสะดวกในเรื่องการกินและเครื่องดื่ม ถ้าต้องการจะรับประทานอาหารในห้องพักก็สามารถเรียกบริการทางโทรศัพท์ได้ทั้งอาหารและเครื่องดื่ม ถ้าต้องการเปลี่ยนบรรยากาศเป็นนอกห้องพัก ทางโรงแรมก็ควรมีร้านอาหารไว้พร้อมบริการ การอำนวยความสะดวกในห้องพัก และนอกสถานที่ด้วยรสชาติที่ดี สด สะอาด และถูกหลักอนามัยเป็นสิ่งสำคัญที่สุด
8. ที่เก็บเสื้อผ้า สิ่งที่ต้องการแขวนไม่ให้เสื้อยับ และพื้นที่ในการเก็บให้มิดชิด เช่น เสื้อชั้นใน
9. ให้มีที่สำหรับเก็บรองเท้าและเครื่องกีฬา ตลอดจนเครื่องใช้ต่างๆ เช่น หมวก รองเท้า ร่ม ฯลฯ
10. มีที่เก็บของมีค่า อาจเป็นโต๊ะหัวเตียง หรือโต๊ะแต่งตัวที่มีกุญแจหรือล็อกเกอร์
11. มีเครื่องเสียงหรือเครื่องบันเทิงต่างๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสืออ่านเล่น อินเทอร์เน็ตwi-fiแต่ในบางกรณีลูกค้าอาจจะไม่ต้องการเลยเพราะต้องการตัดขาดจากโลกภายนอกเพื่อเป็นการพักผ่อนที่แท้จริงและทำกิจกรรมต่างๆในรีสอร์ทอย่างเต็มที่ ไม่มีสิ่งใดรบกวน
12. มีไฟฟ้าหรือแสงสว่างในที่ที่ต้องการและไม่รบกวนเวลานอน

2.1.2. ความหมายของสถานพักตากอากาศ (Resort)

ความหมายของสถานพักตากอากาศ (Resort) ตามพจนานุกรมภาษาต่างประเทศ (Cambridge, 2009) แบ่งได้ดังนี้

Resort (noun) หมายถึง สถานที่ที่มีผู้เดินทางไปบ่อยโดยเฉพาะสถานที่พักผ่อนมีชื่อเสียง, สิ่งที่คุณต้องพึงพาท้องถิ่นที่พักผ่อน

Resort (verb) อาศัย, พึ่ง, ใช้, ไปอยู่เสมอๆ โดยเฉพาะที่ไปเป็นกลุ่ม

ความหมายของโรงแรมตากอากาศ (Resort Hotel) หมายถึงโรงแรมที่อยู่ตามสถานที่ท่องเที่ยวที่มีลักษณะเป็นธรรมชาติ ตามชายทะเลหรือภูเขา โรงแรมประเภทนี้จะเน้นเพื่อธุรกิจด้านการท่องเที่ยวเป็นสำคัญ

จากข้อมูลข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าสถานพักตากอากาศ (Resort) หมายถึงสถานที่ท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติที่คนนิยมไปกันเป็นหมู่คณะเพื่อการพักผ่อนเป็นสำคัญ

ส่วนโรงแรมตากอากาศ หมายถึง โรงแรมที่ทำธุรกิจเกี่ยวกับที่พักประเภทท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติซึ่งเน้นการอยู่อาศัยกับธรรมชาติ เป็นส่วนใหญ่เมื่อทราบความหมายของสถานพักตากอากาศ และควรทราบถึงประวัติความเป็นมาของสถานพักตากอากาศด้วย

2.1.2.1 ประวัติความเป็นมาโดยย่อเกี่ยวกับสถานพักตากอากาศ (Resort)

ในศตวรรษที่ 19 ถือเป็นสมัยเริ่มต้นของสถานพักตากอากาศ (Resort) ดำเนินของ “Greenbrier” เล่นกันว่ามีการก่อตั้งมาตั้งแต่สมัยอเมริกาเป็นอาณานิคมอยู่ใน ค.ศ. 1778 ชาวอินเดียเป็นผู้ค้นพบน้ำพุ “White Sulphur” ในรัฐเวอร์จิเนียตะวันตกซึ่งสามารถใช้รักษาโรคได้ ต่อมาในปี ค.ศ. 1824 ได้มีการสร้างที่พักให้ผู้คนที่มีรักษาโรคไขข้ออักเสบสามารถพักอาศัยในสหรัฐอเมริกา โดยมีการสร้างสถานพักตากอากาศ (Resort) แห่งแรกบริเวณภูเขา ภายใต้ชื่อ “Mountain House” ซึ่ง Resort นี้มีจำนวนห้องมากถึง 300 ห้อง ต่อมาใน ค.ศ. 1834 ได้มีการสร้างสถานพักตากอากาศแห่งที่ 2 ได้แก่ “Saratoga Springs” ซึ่งมีชื่อเสียงโด่งดังไปทั่วสหรัฐอเมริกาและถูกเปลี่ยนชื่อเป็น “Grand Union Hotel” ใน 10 ปีให้หลัง ในค.ศ. 1858 “Old White Resort” ได้ถือกำเนิดขึ้นและถูกจัดเป็นสถานพักตากอากาศที่มีเครื่องอำนวยความสะดวกครบครันที่สุด และในปีค.ศ. 1910 ได้เกิดการพัฒนาขึ้นมากมาย มีสนามกอล์ฟ 3 แห่ง สระว่ายน้ำกลางแจ้งและในร่ม บ่ออาบน้ำแร่ สนามเทนนิส ฯลฯ ซึ่งยังมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน (Dr. Robert S. Conte, 1989) ส่วนในประเทศไทยยังหาแหล่งแน่ชัดไม่ได้ว่าสถานที่พักตากอากาศเกิดขึ้นในสมัยใด

2.1.2.2. การแบ่งประเภทของโรงแรมตากอากาศ (Resort Hotel)

1. แบ่งตามมาตรฐานโรงแรมตากอากาศ

หมายถึง การแบ่งตามมาตรฐานของโรงแรมตามมาตรฐานสากลซึ่งกำหนดโดยสมาคมธุรกิจ โรงแรมตากอากาศของทุกๆประเทศที่ได้ประชุมตกลงร่วมกัน

1.1 โรงแรมตากอากาศชั้นพิเศษ (Luxury Hotel Resort) เป็นโรงแรมที่มีบริการพิเศษในทุกๆด้าน ตั้งแต่พื้นที่ห้องนอนไปจนถึงในเรื่องการบริการต่างๆ การคิดค่าบริการในโรงแรมประเภทนี้จะสูงกว่าโรงแรมประเภทอื่นๆ

1.2 โรงแรมตากอากาศชั้นหนึ่ง (First Class Hotel Resort) เป็นโรงแรมที่มีการบริการอย่างดีเยี่ยมพร้อมๆทุกด้าน ราคาแพง

1.3 โรงแรมตากอากาศชั้นกลาง (Second Class Hotel Resort) เป็นโรงแรมที่นอกจากการให้บริการห้องพักแล้ว ส่วนบริการอื่นๆจะมีเท่าที่จำเป็นเท่านั้น ราคาไม่แพงนัก

1.4 โรงแรมตากอากาศราคาย่อมเยา (Third Class Hotel Resort) เป็นโรงแรมให้บริการเฉพาะห้องพักส่วนบริการอื่น ๆ มีน้อยมาก

1.5 โรงแรมตากอากาศราคาถูก (Cheap Hotel) เป็นโรงแรมที่ไม่ได้มาตรฐาน บริการเฉพาะเรื่องที่พักนอนอย่างเดียว เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.1.3. รีสอร์ทเพื่อสุขภาพ (Health Resort)

2.1.3.1 ความหมายของรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ

รีสอร์ทเพื่อสุขภาพ หมายถึง สถานพักผ่อนอากาศที่ฟื้นฟูสุขภาพ เน้นและเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพของแขกผู้เข้าพัก ไม่ว่าจะเป็บรรยากาศที่ดี รมรื่น เย็นสบาย อากาศบริสุทธิ์ เงียบสงบ ไม่มีสิ่งรบกวนทั้งเรื่องเสียงและกลิ่น อาหารและเครื่องดื่มต้องเป็นวัตถุดิบที่สด สะอาด ปลอดภัยไร้สารเคมีและสิ่งสกปรกต่างๆ เป็นอาหารที่ถูกหลักอนามัยและหลักโภชนาการมีคุณค่าและประโยชน์นอกจากความอร่อย มีกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมในเรื่องของการมีสุขภาพที่ดี เช่น โยคะ สปา ว่ายน้ำ เข้ารับการอบรมต่างๆที่เกี่ยวกับสุขภาพ ฯลฯ

ความแตกต่างระหว่างรีสอร์ทเพื่อสุขภาพและโรงแรมที่มีเครื่องอำนวยความสะดวกสำหรับสุขภาพที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดก็คือ สิ่งแวดล้อม แต่ละรีสอร์ทเพื่อสุขภาพนั้นจะสร้างสภาพแวดล้อมแตกต่างกันออกไป เช่น เกือบทุกรีสอร์ทจะไม่อนุญาตให้เด็กอายุต่ำกว่า 16 ปี เข้าใช้บริการ หรือจำกัดพื้นที่สำหรับสูบบุหรี่ ไม่อนุญาตให้ดื่มแอลกอฮอล์ หรือมีขีดจำกัดอาหาร จะเน้นที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ จำกัดความดังของเสียง จัดเวลาเข้านอน บางแห่งอาจจะไม่อนุญาตให้รับโทรศัพท์

2.1.3.2 เหตุผลของสภาพแวดล้อมที่ทำให้แขกเลือกมาพักรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ

1. สภาพแวดล้อมในรีสอร์ทเพื่อสุขภาพจะถูกจัดให้เหมาะสมกับการฟื้นฟูสุขภาพ คือ สงบ มีสิ่งยั่วยวนใจน้อยหรือไม่มีเลย แต่มีสิ่งกระตุ้นที่ทำให้แขกอยากเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ
2. มีคนคอยให้คำแนะนำ และจัดโปรแกรมให้โดยที่แขกไม่ต้องเสียเวลาในการจัดโปรแกรมเอง
3. รีสอร์ทเพื่อสุขภาพเน้นสิ่งอำนวยความสะดวกและกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ ความงามมากกว่าโรงแรม คือ รีสอร์ทสุขภาพมีความหมายมากกว่าที่พักผ่อน โดยส่วยใหญ่แขกที่มาพักใน รีสอร์ทเพื่อสุขภาพจะมีจุดประสงค์ที่จะมาทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพในรีสอร์ทมากกว่าที่จะมาพักเพื่อออกไปเที่ยวที่อื่นเหมือนรีสอร์ททั่วไป
4. รีสอร์ทเพื่อสุขภาพจะมีผู้เชี่ยวชาญการให้คำแนะนำ มีความน่าเชื่อถือ
5. รีสอร์ทเพื่อสุขภาพมีบรรยากาศที่สงบ เงียบ จะไม่ค่อยมีเสียงดังรบกวน ไม่เหมือน รีสอร์ททั่วไปที่จุดประสงค์ของแขกผู้เข้าพักจะต้องการความรื่นรมย์ในการจัดสรรค้เสอา เสียงดัง สนุกสนาน แต่รีสอร์ทเพื่อสุขภาพจะมีเสียงก็เป็นเสียงดนตรีเบาๆ ในบริเวณชายเครื่องดื่ม ซึ่งจะเป็นเสียงที่ไม่รบกวนแขกผู้อื่นที่มาพัก ไม่มีมลภาวะทางเสียงมาทำลายบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6. รีสอร์ทเพื่อสุขภาพมีบรรยากาศที่เป็นกันเอง สบาย แยกใส่ชุดลำลองอะไรก็ได้เดินได้รอบ (แม้แต่เสื้อคลุมนอน) โดยไม่รู้สึกรู้สึกลับแต่อย่างใด เพื่อให้แขกได้รู้สึกว่ามีที่พักผ่อนจริงๆ

7. การเป็นรีสอร์ทเพื่อสุขภาพจะต้องคำนึงถึงสุขภาพจิตของผู้ที่มาเข้าพักเป็นสำคัญ การบริการของพนักงานถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญมาก คือต้องสร้างความพอใจและอำนวยความสะดวก และใส่ใจ ถ้าการบริการของพนักงานไม่ดี จะส่งผลต่ออารมณ์ของแขก ทำให้แขกไม่อยากจะทำกิจกรรม ทำให้เสียสุขภาพจิต ก็ไม่สามารถเรียกได้ว่าเป็นรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ

8. รีสอร์ทเพื่อสุขภาพให้ประโยชน์มากกว่ารีสอร์ททั่วไป คือได้พักผ่อนและยังได้สุขภาพที่ดีกลับไปด้วย (แต่รีสอร์ทเพื่อสุขภาพจะมีข้อห้ามมากกว่ารีสอร์ททั่วไป)

2.1.3.3. เหตุผลที่ทำให้แขกเลือกมาพักรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ

1. ต้องการมาเสริมสุขภาพ
2. ต้องการลด หรือ เพิ่มน้ำหนัก
3. ต้องการพักผ่อนและได้รับการเอาใจใส่ดูแล เสริมความงาม
4. ต้องการอดบุหรี่หรือสุรา
5. ปรึกษาปัญหาสุขภาพ
6. ต้องการลดความเครียด เสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย
7. การมีสุขภาพที่ดีเป็นหลักประกันชีวิตที่ดี
8. การมีสุขภาพที่ดีช่วยให้สามารถทำกิจกรรมต่างๆได้เต็มสมรรถภาพ

2.1.4. ข้อมูลพื้นฐานด้านธุรกิจบริการสปา

2.1.4.1. ความหมายและความสำคัญของสปา

สปา มาจากภาษาละติน “Sanus Per Aquam” หมายความว่า การดูแลสุขภาพโดยการใช้น้ำซึ่งช่วยให้มีสุขภาพที่ดีและผ่อนคลาย ตามคานิยามที่เป็นที่รู้จักโดยทั่วไป สปา หมายถึงการบำบัดดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยวิธีทางธรรมชาติที่ใช้น้ำเป็นองค์ประกอบในการบำบัดควบคู่ไปกับการบำบัดด้วยวิธีการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ โดยใช้ศาสตร์สัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส เป็นปัจจัยที่

สร้างภาวะสมดุลระหว่างร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ อารมณ์ สปาเป็นการบำบัดแบบองค์รวมที่เน้นการ บู
 อกันการเจ็บไข้ได้ป่วยมากกว่าการรักษาที่อาการ Wildwood, Chrissie, 1997 กล่าวว่าการที่อารมณ์
 แปรปรวนมีโอกาสทำให้เกิดการเจ็บไข้ได้ป่วย ประเทศไทยต้องถือได้ว่าเป็นประเทศแรกที่มีการกำหนด
 มาตรฐานการให้บริการด้านสปาเพื่อสุขภาพออกมาอย่างชัดเจน โดยมีการกำหนดจากกัตตามประกาศ
 กระทรวงสาธารณสุขเรื่องกำหนดสถานที่เพื่อสุขภาพและเสริมสวย ตามพระราชบัญญัติสถานบริการ พ.ศ.
 2509 (แก้ไขเพิ่มเติมฉบับที่ 4 พ.ศ. 2547) มีใจความดังนี้ “กิจการสปาเพื่อสุขภาพ หมายความว่า การ
 ประกอบกิจการที่ให้การดูแลและเสริมสร้างสุขภาพ โดยบริการหลักที่จัดไว้ประกอบด้วย การนวดเพื่อ
 สุขภาพ และการใช้น้ำเพื่อสุขภาพโดยอาจมีบริการเสริมประกอบด้วย เช่น การอบเพื่อสุขภาพ การออก
 กาลังกายเพื่อสุขภาพ โภชนาบำบัด และการควบคุมอาหาร โยคะ และการทาสมาธิ การใช้สมุนไพรหรือ
 ผลิตภัณฑ์สุขภาพตลอดจนการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ หรือไม่ได้”

2.1.4.2. การวิวัฒนาการสปา

สปาวิวัฒนาการมาตั้งแต่สมัยอียิปต์ กรีก โรมันที่มีการทำพิธีกรรมทางศาสนาด้วยการชำระล้าง
 ร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณด้วยน้ำโดยมีการนำศาสตร์ของอโรมาเธอราพีมาใช้บำบัดสุขภาพแบบองค์รวม
 ถือได้ว่าชาวโรมันเป็นผู้ที่มีรสนิยมในการใช้ชีวิตอย่างมาก การอาบน้ำพุร้อนถือเป็นเรื่องสำคัญ เพราะใช้ทั้ง
 การอาบน้ำความสะอาดร่างกายแล้ว ยังใช้ดูแลสุขภาพที่ดีอีกด้วย การนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยในกลุ่ม
 ขนชั้นสูงเป็นสิ่งที่กระเทาะกันแพร่หลาย คำว่า “สปา” ถือว่าก่อนกำเนิดราวศตวรรษที่ 17 มาจากเมืองเล็ก ๆ
 ในประเทศเบลเยียมที่ตั้งอยู่ในดินแดนที่ เรียกว่าเทือกเขาแห่งอาร์เดนเนส (Ardennes Mountains) ที่มี
 น้ำพุร้อนใช้ในการดูแลสุขภาพ เมืองนี้ได้รับการขนานนามว่า “Gem of the Ardennes” การดูแลสุขภาพ
 แบบองค์รวมยังรวมถึงการทาสมาธิ การฝึกลมหายใจ การออกกาลังกาย วิธีการเหล่านี้จะช่วยใน
 การลดระดับความเครียดได้ Rojas and Kleiner 2000; Mullally, 2002 กล่าวว่าการทาสมาธิ โยคะจะทา
 ให้ภาวะจิตเข้าสู่ความสมดุลและทำให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย แม้แต่ประเทศจีนยุคก่อนก็ใช้สมุนไพรรักษา
 โรคควบคู่กับการฝังเข็มและการนวดรักษาคนเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นจำนวนมาก (Wildwood, 1997)
 สำหรับประเทศไทย มีจุดเด่นในการบำบัดด้วยวิธีธรรมชาติโดยเฉพาะการนวดที่มีหลักฐานที่ปรากฏอยู่ใน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ศิลา จารึกของพ่อขุนรามคำแหงที่ขุดพบที่ป่ามะม่วง จังหวัดสุโขทัย เมื่อถึงยุคสมัยกรุงศรีอยุธยารัชสมัย สมเด็จพระนารายณ์มหาราช การแพทย์แผนไทยรุ่งเรืองมาก โดยเฉพาะการนวดไทย ในสมัยพระบรมไตรโลกนาถได้มีการแบ่งส่วนราชการด้านการแพทย์ให้กรมหมอนวด ศาสตร์การนวดไทยบางส่วนได้สูญหายไป จากการเกิดภาวะสงครามสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ จนกระทั่งพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก ทรงโปรดให้ปั้นรูปฤาษีติดตนครบ 80 ท่าและจารึกสรรพวิชาการนวดไทยลงบนแผ่นหินอ่อน 60 ภาพ แสดงถึงจุดนวดอย่างละเอียด ประดับบนผนังศาลารายและบนเสากลางในวัดโพธิ์ วิวัฒนาการของการนวด ไทยจึง จึงได้ถูกสืบทอดต่อมาจนกระทั่งปัจจุบันนี้ การนวดแผนไทยได้แผ่ขยายเป็นวงกว้างทำให้ชาวต่างชาติมีความสนใจที่จะได้รับบริการนวดไทยมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นนวดแบบบราชสำนักหรือนวดแบบเชลยศักดิ์ ด้วยความโดดเด่นของศิลปะการนวดแบบไทยเป็นที่นิยมกลุ่ม ชาวต่างประเทศจึงเกิดการผสมผสานศาสตร์การนวดแผนไทยเป็นที่นิยมกลุ่มชาวต่างประเทศจึงเกิดการผสมผสานศาสตร์การนวดแผนไทยเข้ากับธุรกิจสปา ให้เป็นการจัดรูปแบบที่มีความเป็นเอกลักษณ์ของคนไทย เรียกว่า ไทยสปา (Thai Spa)

2.1.4.3. การจำแนกประเภทสปา

1. Club Spa เป็นสปาที่มุ่งเน้นที่การออกกำลังกายเสริมสร้างสมรรถนะในความแข็งแรงของร่างกาย และมีการให้บริการด้านการนวด การอบไอน้ำ การอบเซาว์น่า การแช่น้ำร้อน-น้ำเย็น รวมถึงโยคะ หรือการออกกำลังกายอื่นๆ สปาประเภทนี้จะไม่มียูนิฟรอมให้บริการ
2. Cruise ship Spa เป็นสปาที่อยู่ในเรือ โดยเน้นการผ่อนคลายด้วยการออกกำลังกาย โภชนาการ บำบัด ความงาม การนวด หรือแม้แต่การจัดทำกิจกรรมอื่นๆที่ทำให้จิตใจสงบ แนวโน้มสปาประเภทนี้ได้รับความนิยมมากขึ้น
3. Mineral Spring Spa เป็นสปาที่ใช้น้ำพุร้อนหรือน้ำแร่เพื่อการบำบัด โดยเฉพาะนอกเหนือจากการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ อย่างในประเทศไทยที่มีโอกาสที่จะพัฒนาบริเวณแหล่งน้ำพุร้อนธรรมชาติที่มีอยู่หลายแห่งให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวสปาได้เป็นอย่างดีในอนาคต
4. Destination Spa เป็นสปาที่เน้นการพานักกระยะยาวเพื่อทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง มีการให้คำปรึกษาแนะนำการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การนวด การโภชนาการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บำบัดหรือ กิจกรรมอื่นๆ

5. Hotel and Resort Spa เป็นสปาที่ดำเนินการตามรีสอร์ทหรือโรงแรมโดยเสนอบริการหลัก ได้แก่การออกกำลังกาย การนวด การอบตัว โภชนาการบำบัด ผู้ที่มาใช้ส่วนใหญ่มักจะเป็นลูกค้าที่มาใช้บริการโรงแรม
6. Day Spa เป็นสปาที่สามารถดำเนินการได้ตามที่พักอาศัย อาคารพาณิชย์ ห้างสรรพสินค้าหรือสนามบิน ลักษณะผู้มาใช้บริการจะเป็นระยะสั้นๆประมาณ 1-5 ชั่วโมง
7. Medical Spa เป็นสปาที่เน้นการบำบัดสุขภาพซึ่งอาจเป็นแพทย์แผนปัจจุบันหรือ แพทย์ทางเลือก การให้บริการจะเน้นเชิงการแพทย์มากกว่า สปาที่เป็นที่นิยมกันมาก ได้แก่ Destination Spa, Hotel and Resort Spa, Day Spa และ Medical Spa

2.1.4.4. ประเภทบริการหลัก

ในสปาทั่วไปจะมีการให้บริการหลากหลายสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 หมวดดังนี้

1.การนวด (Massage)

แบ่งออกเป็น นวดแบบตะวันออก และนวดแบบตะวันตก

- นวดแบบตะวันออก เช่น การนวดไทยแบบราชสำนัก การนวดไทยแบบเขลยศักดิ์ การนวดชี่ตลี การนวดอายุรเวช การนวดกดจุด(Reflexology) และอื่นๆ
- นวดแบบตะวันตก เช่น การนวดอโรมาเธอราพี การนวดสวีดิช การนวด Manual Lymphatic Drainage เป็นต้น

2. Hydrotherapy

สมัยกรีกโบราณสร้างศาสนสถานขึ้นเพื่อบูชาเทพเจ้าแห่งการแพทย์ แอสคลีปิออส(Asklepios) ตั้งอยู่ในบริเวณน้ำพุร้อนซึ่งเชื่อว่าเป็นน้ำรักษาโรค วารีบำบัดมีประโยชน์ต่อร่างกายในการกระตุ้นให้กระแสโลหิตหมุนเวียนดีขึ้น เป็นการขับเคลื่อนพลังความร้อนไปยังร่างกายเพื่อช่วยให้มีการคลายตัวของกล้ามเนื้อให้รู้สึกผ่อนคลาย อีกทั้งน้ำอุ่นยังมีผลต่อการทำให้จิตใจสงบและลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย วารีบำบัดมีหลายวิธี อาทิเช่น การฉีดน้ำรักษาโรค (Douching) โดยการฉีดน้ำไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย มีประโยชน์ในการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย บรรเทาปวด วิธีฉีดของชาวสกอตจะใช้น้ำร้อนฉีดไปตามร่างกายนานประมาณ 5 นาทีแล้วตามด้วยน้ำเย็น 30 วินาที

3. Body Treatment

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การทำความสะอาดผิว การใช้โลชั่นสมานผิว การขัดผิว (Exfoliation) การพอกผิว (Body Mark) การพันตัว (Body Wrap)

4. Facial Treatment จะมีขั้นตอนหลักๆดังนี้

- 4.1 การล้างหน้า (Cleansing)
- 4.2 การปรับสภาพผิว (Toning)
- 4.3 การขัดหน้า หรือการลอกหน้า (Scrub or Exfoliating)
- 4.4 การนวดหน้า (Massage)
- 4.5 การพอกหน้า (Mask)
- 4.6 การบำรุงผิว (Moisturizing)

ผู้ดำเนินการควรมีความรู้ ความเข้าใจในศาสตร์ คุณประโยชน์ ข้อห้าม ข้อควรระวัง ตลอดจนวิธีการปฏิบัติตนของลูกค้าและผู้ให้บริการ ในแต่ละบริการที่สปาของท่านให้บริการอยู่ เพื่อให้การให้คำแนะนำ การควบคุม เป็นไปอย่างถูกต้อง ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

2.1.5. ข้อมูลด้านโภชนาการ

การควบคุมน้ำหนักและสัดส่วน เกิดจากปัจจัย 2 อย่างร่วมกันคือ โภชนาการอาหาร 70% การออกกำลังกาย 30% การเลือกทำเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งจะได้ผลไม่เต็มที่ แต่ถ้าหากทำสองอย่างนี้ร่วมกันจะได้ประสิทธิภาพถึง 90%

แคลอรี (calorie) คือ หน่วยในการวัดพลังงาน ที่เรามักจะเห็นได้จากฉลากข้างกล่องบรรจุอาหารต่างๆ ซึ่งมีไว้เพื่อบอกปริมาณแคลอรีของอาหารที่ได้รับประทานเข้าไปเพราะร่างกายต้องการพลังงาน โดยแคลอรีในระบบเมตริกจะถูกแทนที่ด้วย หน่วยจูล (joule) ในระบบ SI แต่จะนิยมใช้แคลอรีเป็นหน่วย ที่ใช้บอกพลังงานจากอาหาร (food energy) โดยหน่วยนิยมของแคลอรีจะมีอยู่ด้วยกัน 2 รูปแบบคือ

1.Small calorie (แคลอรีเล็ก) เป็นหน่วยของปริมาณความร้อน โดย 1 แคลอรี จะหมายถึงปริมาณความร้อนที่ทำให้ให้น้ำบริสุทธิ์ 1 กรัม มีอุณหภูมิเพิ่มขึ้น 1 องศาเซลเซียส ที่ความดันบรรยากาศ 1 แคลอรี จะเท่ากับ 4.186 จูล (joule)

2.Large calorie (แคลอรีใหญ่) เป็นหน่วยของพลังงานที่ได้จากการเผาผลาญอาหาร แคลอรีสำหรับอาหาร (food calorie) จะเป็น large calorie โดย 1 แคลอรีอาหาร จะมีค่าเท่ากับ 1 กิโลแคลอรี (kcal) หรือ 1,000 แคลอรี ซึ่งอาจจะเรียกเพียง “แคลอรี” แทนการเรียกชื่อเต็มว่า “กิโลแคลอรี” ก็ได้ โดยจะมีค่าเทียบเท่ากับพลังงานที่ทำให้ น้ำ 1 กิโลกรัม มีอุณหภูมิเพิ่มขึ้น 1 องศาเซลเซียส หรือเท่ากับ 4.186 กิโลจูล (kilojoule หรือ KJ)

สรุป แคลอรี (cal) คือ หน่วยวัดพลังงาน โดยหนึ่งแคลอรีก็คือปริมาณที่ทำให้ น้ำ 1 กรัม มีอุณหภูมิเพิ่มขึ้น 1 องศาเซลเซียส ส่วนพลังงานที่ใช้ในร่างกายหรือพลังงานที่ได้รับจากอาหารจะเรียกเป็น “กิโลแคลอรี” (kcal) ซึ่งมีไว้เพื่อบอกให้เราทราบว่า อาหารที่เราได้รับประทานมีแคลอรีเท่าไร แล้วเราควรเลือกบริโภคอาหารชนิดใด เพื่อให้เพียงพอในชีวิตประจำวัน

สารอาหารที่ให้พลังงาน คือ อาหารจากพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน

โปรตีน จะให้พลังงาน 4 แคลอรีต่อกรัม คาร์โบไฮเดรต จะให้พลังงาน 4 แคลอรีต่อกรัม (เท่ากับโปรตีน)

ไขมัน จะให้พลังงานสูงสุดคือ 9 แคลอรีต่อกรัม (ให้พลังงานเป็น 2 เท่าของคาร์โบไฮเดรตหรือโปรตีน) เรา

ควรจะได้รับประทานอาหารในแต่ละวันให้ได้สารอาหารตรงตามกับที่ร่างกายเราเผาผลาญต่อวัน ควรจะได้ปริมาณสารอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสม และแบ่งมื้อการรับประทานให้ร่างกายค่อยๆ ได้รับและนำไปใช้ให้ทัน ไม่เก็บสะสม

ระดับพลังงานที่แตกต่างกันตามเพศ วัย และกิจกรรม (ตารางที่2.2)

กลุ่มอายุ	ปริมาณพลังงานที่ใช้ต่อวัน	ปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสมต่อวัน
เด็กอายุ 6-13 ปี	1600 kcal	ไม่เกิน 4 ช้อนชา
หญิงวัยทำงาน 25-60 ปี	1600 kcal	ไม่เกิน 4 ช้อนชา
ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป	1600 kcal	ไม่เกิน 4 ช้อนชา
วัยรุ่นหญิง-ชาย 14-25 ปี	2000 kcal	ไม่เกิน 6 ช้อนชา
ชายวัยทำงาน 25-60 ปี	2000 kcal	ไม่เกิน 6 ช้อนชา
หญิง-ชาย ที่ใช้พลังงานมาก เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา	2400 kcal	ไม่เกิน 8 ช้อนชา

2.1.5.1 การคำนวณปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการเผาผลาญต่อวัน

1. ผู้ชาย: $\{ [66 + (13.7 \times \text{นน.เป็น กก.}) + (5 \times \text{ส่วนสูงเป็น ซม.})] - (6.8 \times \text{อายุ}) \} \times \text{ระดับกิจกรรม}$
 ผู้หญิง: $\{ [655 + (9.6 \times \text{นน.เป็น กก.}) + (1.8 \times \text{ส่วนสูงเป็น ซม.})] - (4.7 \times \text{อายุ}) \} \times \text{ระดับกิจกรรม}$

ระดับกิจกรรม

- น้อย (นั่งๆนอนเป็นส่วนใหญ่) คือ 1.2
 - น้อย-ปานกลาง (เดินบ้างเล็กน้อย, งานออฟฟิศ) คือ 1.35
 - ปานกลาง (เคลื่อนที่เกือบตลอดเวลา) คือ 1.5
 - หนัก (งานใช้แรงงานระดับกลาง) คือ 1.7
 - หนักมาก (งานที่ใช้แรงงานสูง) คือ 1.9
2. ต้องทานโปรตีนอย่างน้อย 1 กรัม/น้ำหนักตัว 1 ปอนด์
 - ในเนื้อสัตว์ 100 กรัม มีปริมาณโปรตีนประมาณ 30 กรัม
 - ประมาณปริมาณที่ควรทาน เท่ากับ 1 ฝ่ามือต่อมือ (จาก 3 มือต่อวัน)
3. ทานไขมัน 0.15 กรัม/น้ำหนักตัว 1 ปอนด์
 - น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ ให้ปริมาณไขมันประมาณ 100 แคลลอรี่
4. หาปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่ต้องทาน
- $$\frac{\text{พลังงานรวม} - (\text{ปริมาณโปรตีน} \times 4) - (\text{ปริมาณ ไขมัน} \times 9)}{\text{เป็นกรัม}} = \text{ปริมาณคาร์โบไฮเดรต(หน่วยเป็นกรัม)}$$

4

- ข้าว 100 กรัม ให้ปริมาณคาร์บประมาณ 25 กรัม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ประมาณปริมาณที่ควรทาน เท่ากับ 1 กำมือต่อมือ (จาก 3 มือต่อวัน)

5. ควรแบ่งทาน 5-7 มือ หรือทุก 3 ชั่วโมง เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายมีการเผาผลาญตลอดเวลา และไม่มีพลังงานสะสม

เพราะขั้นตอนนี้เป็นการคำนวณที่ส่งผลโดยตรงกับร่างกายแต่คนส่วนใหญ่มักจะไม่ได้ให้ความสำคัญ จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมควรจะมี Function นี้ในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ
อ้างอิง <http://www.muscle.in.th/> บทความเพาะกาย , <http://planforfit.com/>

2.1.5.2..แคลอรีกับความอ้วน

หากต้องการให้น้ำหนักลดลง 1 กิโลกรัม ร่างกายจะต้องเผาผลาญพลังงานในร่างกายที่สะสมเอาไว้ในร่างกายให้ได้ถึง 7,700 กิโลแคลอรี นั่นหมายความว่าเราจะต้องรับประทานอาหารให้น้อยลง เพื่อให้ร่างกายจึงจะดึงพลังงานที่สะสมไว้ออกมาใช้ และจะทำให้น้ำหนักตัวลดลง แต่ในทางกลับกัน ถ้าเรารับประทานอาหารมากเกินไปเกินความต้องการ ร่างกายก็จะเก็บสะสมไว้เป็นไขมัน เมื่อพลังงานที่ได้รับเกิน 7,700 กิโลแคลอรี น้ำหนักตัวก็จะเพิ่มขึ้นอีก 1 กิโลกรัม

สาเหตุที่ทำให้คนสมัยนี้อ้วนได้ง่ายขึ้น สาเหตุก็คงมาจากในปัจจุบันมีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น ทำให้คนส่วนใหญ่มีการพลังงานน้อยลงเหลือวันละประมาณ 1,500 กิโลแคลอรี (จากปกติวันละ 2,000 กิโลแคลอรี) อีกทั้งยังมีอาหาร Fast Food รวมไปถึงเครื่องดื่มต่าง ๆ อีกมีเยอะเกินกว่า 700 กิโลแคลอรี ดังนั้นเมื่อรับประทาน 3-4 มือ จึงเท่ากับ 2,100-2,800 กิโลแคลอรี เพราะฉะนั้นเมื่อกินมากกว่าที่ใช้ไปเพียงวันละ 1,500 กิโลแคลอรี จึงทำให้เราอ้วนขึ้นนั่นเอง

ถ้าอยู่ในช่วงลดน้ำหนักก็ควรรับประทานอาหารให้ได้วันละประมาณ 800-1,200 กิโลแคลอรี และไม่ควรได้รับปริมาณแคลอรีจากอาหารน้อยกว่าวันละ 800 กิโลแคลอรี อย่างต่อเนื่องกันหลายวัน เพราะจะทำให้ร่างกายของเราเผาผลาญไขมันได้น้อยลง (เพื่อเป็นการประหยัดพลังงานในร่างกาย) ร่างกายจะเรียนรู้ว่าเราขาดอาหาร จึงจะเริ่มเก็บสะสม ทำให้การลดน้ำหนักเป็นไปได้ยากมากขึ้น

สรุป เมื่อร่างกายของเรามีการใช้พลังงาน ก็เท่ากับว่าเรากำลังเผาผลาญแคลอรี เมื่อร่างกายมีการเผาผลาญแคลอรีมากกว่าที่เรารับประทานเข้าไป ร่างกายจะหันไปเอาไขมันที่เก็บสะสมไว้ มาเปลี่ยนเป็นพลังงาน ดังนั้น หากร่างกายได้รับแคลอรีมากกว่าที่เราเผาผลาญออกไป จะทำให้น้ำหนักของเราเพิ่มขึ้น แต่ถ้าเราเผาผลาญพลังงานออกไปมากกว่าที่ร่างกายได้รับเข้ามา จะทำให้น้ำหนักของเราลดลงอาหารแต่ละ ชนิดให้ความรู้สึกอิ่มได้ไม่เท่ากัน การคุมน้ำหนักด้วยการเลือกใช้อาหารที่ทำให้รู้สึกอิ่มจะช่วยให้คุณน้ำหนักง่ายขึ้นเพราะว่ามันทำให้ “รู้สึกอิ่ม” มากกว่าจึงทำให้รู้สึกทรมาณกับการควบคุมอาหารน้อยกว่า



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.1.5.3. อาหารคลีน (Clean Food)

คือ อาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งด้วยสารเคมีต่าง ๆ หรือผ่านการแปรรูปน้อยที่สุด อาหารเหล่านี้จะเป็นอาหารที่สดสะอาดไม่ผ่านกระบวนการหมักดองหรือปรุงรสใด ๆ มากจนเกินไป เช่น เค็มจัด หรือหวานจัด เป็นต้น

ในทางตรงกันข้าม อาหารที่ไม่คลีน คือเป็นอาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูป อาทิ อาหารกระป๋อง,อาหารกึ่งสำเร็จรูป,อาหารแช่แข็ง,อาหารพาสต์ฟู้ด จิ้งค์ฟู้ด ,ขนมกรุบกรอบ,เครื่องดื่มน้ำตาล เป็นต้น อาหารเหล่านี้มักใส่สารกันเสียเข้าไปด้วยเพื่อให้สามารถเก็บได้นานขึ้น หรือขนมขบเคี้ยวที่ก็จะ มีแต่แป้งและผงชูรส และยังเต็มไปด้วยโซเดียมกับน้ำมัน น้ำอัดลมหลากสีหลากกลิ่นทั้งหลาย รวมทั้งอาหาร Fast Food อย่างเบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟราย ไก่ชุบแป้งทอด ฯลฯ

ประโยชน์ของอาหารคลีน

อาหารคลีนเป็นอาหารที่ผ่านขั้นตอนการปรุงแต่งมาน้อย หรือไม่ผ่านการปรุงแต่งเลย เน้นธรรมชาติของอาหารนั้นเป็นหลัก และอาหารคลีนยังมีสรรพคุณที่ดีสำหรับคนที่อ้วน คนที่มีน้ำหนักและไขมันมาก เพราะอาหารคลีนส่วนใหญ่จะผลิตมาจากธรรมชาติ ไม่ผ่านการปรุงแต่งสังเคราะห์ หรือหากจะมีการปรุงแต่งก็มีการปรุงแต่งที่น้อยถึงน้อยที่สุด ซึ่งจะมีผลดีต่อคนที่ต้องการลดน้ำหนัก ลดความอ้วน ลดไขมัน และคนที่ใส่ใจกับสุขภาพของตนเอง ได้แก่

1. ผักและผลไม้สด ควรจะรับประทานให้มากขึ้น โดยโครงสร้างกายภาพของมนุษย์เรากินพืชมากกว่ากินเนื้อ พืชผักจะสามารถย่อยได้ง่าย ไม่ค้างในลำไส้ มีคุณค่าทางอาหารและให้พลังงานไม่สูงอีกด้วย
2. แป้งที่ไม่ผ่านการขัดสี อาทิ ขนมปังโฮลวีต, ข้าวกล้อง, ข้าวซ้อมมือ, ข้าวโอ๊ต
3. โปรตีนที่ดี เช่น อกไก่ไม่ติดหนัง, เนื้อปลา, ไข่ขาว, เต้าหู้ ฯลฯ
4. น้ำมันที่ดีต่อสุขภาพ อาทิ น้ำมันมะกอก, น้ำมันมะพร้าว, น้ำมันอะโวคาโด, น้ำมันดอกทานตะวัน, น้ำมันเมล็ดฟักทอง ฯลฯ
5. อาหารที่สดใหม่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เปลี่ยนทัศนคติกับอาหารคลีน

การปรุงอาหารแบบคลีนไม่ใช่การเน้นทานผักเยาะ ๆ หรือจืดชืด แต่เป็นการทานอาหารทุกหมู่อย่างในสัดส่วนที่เหมาะสม คือต้องมีทั้งคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เนื้อสัตว์ที่ใช้ควรเลือกแบบที่ไม่ใช่สำเร็จรูปหรือผ่านการปรุงรสมาแล้ว

สำหรับการเริ่มต้นการกินอาหารคลีน ต้องเริ่มต้นด้วยการไม่ยึดติดในรสชาติของอาหารแบบเดิม ๆ ที่เราเคยรับประทาน เพราะการกินคลีน หรือกินอาหารคลีนนั้นรสชาติจะเป็นรอง แต่จะให้ความสำคัญกับ

ตัวอาหารที่ไม่เน้นการปรุงแต่ง หรือปรุงแต่งให้น้อยที่สุด เพื่อให้การกินอาหารคลีนได้รับประโยชน์สูงสุดแก่ร่างกาย และผลพลอยได้ทำให้สุขภาพดีในระยะยาว ไม่เจ็บป่วยง่าย ต้องค่อยเป็นค่อยไป เราสามารถเติม รสชาติในอาหาร แต่ไม่จัดจนเกินไป ร่างกายจะเรียนรู้และค่อยๆ ปรับตัวกับการรับรสที่อ่อนลงไปได้โดย อัตโนมัตินะ อย่าถึงกับตัดขาดอาหารบางประเภทที่โปรดปราน เพียงแค่ลดปริมาณให้น้อยลงไปเรื่อย ๆ จนเริ่มคุ้นชินกับอาหาร เพราะการลดปริมาณหรือรสชาติอาหารปกติอย่างฉับพลันเพื่อจะเปลี่ยนไปทานอาหาร เพื่อสุขภาพแบบที่มันอาจจะมึนผลเสียย้อนกลับมาอย่างเช่น รู้สึกไม่มีแรง หิวง่าย และมีอาการหงุดหงิด นั่นทำให้การใช้ชีวิตที่ไม่มีความสุข ไม่ใช่การทานเพื่อสุขภาพแน่นอน

เลือกอาหารที่สดใหม่อยู่เสมอ

จะทำให้คุณค่าทางสารอาหารเหล่านั้นอยู่ครบถ้วน รวมไปถึงผลไม้ตามฤดูกาลก็เป็นอาหารที่ให้คุณค่าและดีต่อสุขภาพ อีกทั้งยังสดใหม่เช่นกัน

ลดปริมาณน้ำตาลลง

โดยพยายามลดและหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปที่มีการเติมแต่งน้ำตาลลงไปอาหารต่างๆ โดยธรรมชาติแล้วส่วนใหญ่จะไม่มีส่วนของน้ำตาลผสมอยู่ ถ้าหากต้องการทานอาหารรสหวานแนะนำให้เลือกทานผลไม้ต่าง ๆ ที่มีรสหวาน ดีกว่าการทานอาหารที่มีส่วนผสมของสารที่ให้รสหวานผสมอยู่ แต่ก็ยังต้องรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ ยิ่งอายุมากขึ้น จะต้องค่อยๆลดการบริโภคโซเดียมลง

เน้นการดื่มน้ำเปล่าให้มาก

ดื่มน้ำสะอาดให้แต่ละวันให้เพียงพอ สังเกตสีของปัสสาวะให้ใกล้เคียงใสมากที่สุด นอกจากนี้ยังสามารถกินน้ำชาสมุนไพรหรือชาเขียวแทนน้ำได้และน้ำชาพวกนี้ยังช่วยชะล้างร่างกายแบบธรรมชาติได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังสามารถปรุงรสชาติด้วยมะนาวหรือรสชาติอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ น้ำตาล ก็ยังสามารถทำได้เช่นกัน

การนั่งรับประทานอาหารและเทคนิคการฝึกสมาธิ

หากเริ่มที่จะปรุงอาหารเอง พยายามชวนเพื่อนมานั่งทานอาหารด้วยกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นพูดคุยกัน และเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับมื้ออาหาร ประโยชน์ของมัน และการนั่งรับประทานอย่างเป็นกิจลักษณะโดยส่วนมากแล้วจะได้รับการอาหารที่ดี และเหมาะสมกว่าอาหารที่เดินถือไปรับประทานไปด้วยเพราะจะทำให้เรารับประทานเร็วขึ้น

ปัจจุบันที่อเมริกาและ ญี่ปุ่นเริ่มมีการฝึกสมาธิจากการรับประทานอาหาร ด้วยการค่อยๆพิจารณา

ในรสชาติ ที่มา และขั้นตอนของอาหาร ไม่เน้นการทอดคั่วหรือใช้เครื่องมือสื่อสาร เพื่อเป็นการฝึกสมาธิ รับประทานเพื่อความสุนทรีย์ในมื้ออาหารในทุกกิจกรรม นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์ให้เราได้รับประทานได้ช้าลง อิ่มเร็วขึ้น เพราะรู้สึกถึงความหิวของกระเพาะอาหาร ไม่ใช่ตามใจอยากและหลุดจากความเคยชินว่าต้องกินในปริมาณที่มากเท่าเดิม

จัดให้อาหารที่ท่านมีความสุข

เราไม่ควรตัดคาร์โบไฮเดรตหรือไขมัน แต่ควรจะพยายามปรับให้เหมาะสม ช่วยสร้างรสชาติอาหาร และเป็นพลังงานชั้นดีต่อร่างกาย มีไขมันแหล่งดี ๆ มีให้เลือกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นไขมันจากปลาหรือถั่วต่าง ๆ ควรจัดสัดส่วนในงานอาหารให้เหมาะสม ตามที่กล่าวไว้ในเบื้องต้น

รู้จักสังเกตส่วนผสมให้มากขึ้น

อาหารส่วนใหญ่ในปัจจุบันผลิตในกระบวนการอุตสาหกรรมและบรรจุอยู่ในบรรจุภัณฑ์ซึ่งเราไม่สามารถมองเห็นกระบวนการผลิตและอาหารได้ แต่ก่อนที่ซื้ออาหารเหล่านั้น ควรจะอ่านดูฉลากที่บรรจุภัณฑ์ก่อนว่ามีส่วนผสมอะไรบ้างในนั้น เป็นหลักการง่ายๆ ที่สามารถเริ่มทำได้

การคำนวณปริมาณอาหารอย่างง่าย ๆ เบื้องต้น

ปริมาณเทียบกับมีด	มีดเท่ากบ	อาหาร	แคลอรี
1 กำปั้น ประมาณ 220 กรัม	1 ฝ่ามือ	ข้าว แป้ง	60
		ผลไม้	75
		ผัก	40
1 ฝ่ามือ ประมาณ 85 กรัม	1 ฝ่ามือ	เนื้อสัตว์	160
		ปลา	160
		สัตว์ปีก	160
1 ถ้วยมือ ประมาณ 28 กรัม	1 ถ้วยมือ	ถั่ว	170
		ลูกเกด	85
1 หัวแม่มือโป่ง ประมาณ เชือกเชือก	1 หัวแม่มือโป่ง	น้ำมัน	40
		เนย มาซองเนส	35
		น้ำตาล	15

ezygodiet.com

รูปที่ 2.1 การเทียบปริมาณอาหารด้วยมือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



รูปที่ 2.2 การแบ่งสัดส่วนของจานอาหาร

อ้างอิง : <http://www.ezygodiet.com/>

2.1.5.4 การประเมินความอ้วน

การจะประเมินว่าอ้วนหรือไม่เราไม่ได้ประเมินจากการดูด้วยสายตาอย่างเดียว แต่จะประเมินจากดัชนีมวลกาย ซึ่งสัมพันธ์กับปริมาณไขมันในร่างกาย มีวิธีการประเมินง่ายๆแต่ได้ผลดีได้แก่

1. ดัชนีมวลกาย BMI [body mass index]
2. วัดเส้นรอบเอว Waist circumference

ดัชนีมวลกาย BMI (Body Mass Index) (ตารางที่ 2.3)

การคำนวณดัชนีมวลกาย

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก(กก)}}{\text{ส่วนสูง(ม)}^2}$$

ตัวอย่างการคำนวณ

ส่วนสูง 170 ซม. น้ำหนัก 85 กก.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. น้ำหนักตั้ง 85 กก.
2. ส่วนสูง*ส่วนสูง = $1.70*1.70=2.89$
3. ดัชนีมวลกาย = $85/2.89=29.41$ กก/ตารางเมตร

การวัดปริมาณไขมันในร่างกายเป็นเรื่องที่ต้องใช้เครื่องมือในการวัด จึงใช้ดัชนีมวลกายมาวัด ค่าที่ได้มีความแม่นยำพอสมควรและสัมพันธ์กับปริมาณไขมันในร่างกาย วิธีวัดก็สะดวก

BMI สามารถวัดได้ง่ายโดยวัดส่วนสูงและน้ำหนักและคำนวณตามตาราง หรืออาจจะหาดัชนีมวลกายได้จากตารางโดยใช้น้ำหนักและส่วนสูงค่านี้จะมีความสัมพันธ์กับปริมาณไขมันในร่างกาย หรือจากการคำนวณคลิที่นี้ ข้อระวัง BMI ใช้ประเมินปริมาณไขมันในผู้ที่มีกล้ามเนื้อเยอะไม่ได้ และประเมินในผู้ที่กล้ามเนื้อลีบจากสูงอายุไม่ได้ จากค่าดัชนีมวลกาย ท่านสามารถใช้ตารางข้างล่างประเมินความรุนแรงหรือระดับของความอ้วน (ตารางที่ 2.4)

ตารางที่ 2.4 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างดัชนีมวลกาย ระดับความอ้วน และภาวะเสี่ยงสำหรับประเทศทางยุโรป (WHO 1998)

				ภาวะเสี่ยงต่อโรคเส้นรอบเอว	
	BMI กก/ตรม.	Obesity ระดับความ อ้วน	ภาวะเสี่ยงต่อ โรค	ชาย<40นิ้ว หญิง<35นิ้ว	ชาย>40 นิ้ว หญิง>35 นิ้ว
น้ำหนักน้อย	<18.5		ต่ำ	---	---
น้ำหนักปกติ	18.5-24.9		เท่าคนปกติ	---	---
น้ำหนักเกิน	25-29.9		เพิ่ม	เพิ่ม	สูง
โรคอ้วน	30-34.9	1	เพิ่มปานกลาง	สูง	สูงมาก
	35-39.9	2	เพิ่มมาก	สูงมาก	สูงมาก
อ้วนมาก	>40	3	ช่วงอันตราย	สูงมากๆ	สูงมากๆ

ภาวะเสี่ยงต่อโรคหมายถึงภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานชนิดที่สอง ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจและหลอดเลือด ไขมันในเลือดสูง

ผู้ป่วยที่มีเส้นรอบเอวมามากแม้ว่า BMI จะปกติก็มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเช่นกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จะเห็นได้ว่าท่านที่มีดัชนีมวลกายตั้ง 25 ขึ้นไปโดยเฉพาะมีเส้นรอบเอวมากกว่า 40 นิ้วในชาย 35 นิ้ว ในหญิงจะต้องเริ่มรักษาอย่างจริงจัง

สำหรับชาวเอเชียไม่สามารถใช้ตัวเลขดังกล่าวได้เนื่องจากผลของการวิจัยพบว่าหากดัชนีมวลกายมากกว่า 23 กก/ตารางเมตร ไม่ว่าจะเป็หญิงหรือชาย จะเกิดอุบัติการณ์ของโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูงดังนั้นจึงกำหนดว่า หากดัชนีมวลกายมากกว่า 23 จะถือว่าอ้วน นอกจากนั้นการวัด เส้นรอบเอวก็นำมาใช้มาตรฐานของฝรั่งเนื่องจากโครงสร้างต่างกัน จึงมีการวิจัยพบว่า เส้น รอบเอว ที่เหมาะสมสำหรับ คนเอเชีย คือ 90 ซม.สำหรับ ผู้ชาย 80 ซม. สำหรับผู้หญิงดังตารางที่ 2.5 แสดง

ตารางที่ 2.5 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างดัชนีมวลกาย ระดับความอ้วน และภาวะเสี่ยงสำหรับประเทศทางเอเชีย					
			ภาวะเสี่ยงต่อโรคเส้นรอบเอว		
	BMI กก/ตรม.	Obesity class ระดับความอ้วน	ภาวะเสี่ยงต่อโรค	ชาย<90 ซม. หญิง<80 ซม.	ชาย>90 ซม. หญิง>80 ซม.
น้ำหนักน้อย	<18.5		ต่ำ	---	---
น้ำหนักปกติ	18.5-22.9		เท่าคนปกติ	---	---
น้ำหนักเกิน	23-24.9		เพิ่ม	เพิ่ม	สูง
โรคอ้วน	25-29.9	1	เพิ่มมาก	สูง	สูงมาก
อ้วนมาก	>30	2	อยู่ในช่วงอันตราย	สูงมากๆ	สูงมากๆ

วัดเส้นรอบเอว Waist circumference (ตารางที่ 2.6)

ค่ารอบเอวที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค

สำหรับคนเอเชีย

ชาย >40 นิ้วหรือ 102 ซม.

ชาย >90 ซม

หญิง > 35 นิ้วหรือ 88 ซม.

หญิง > 80 ซม.

การวัดเส้นรอบเอวจะมีความสัมพันธ์กับปริมาณไขมันในอวัยวะภายในช่องท้อง หากมีไขมันช่องท้องมากจะพบว่ามีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมกกว่าไขมันที่อยู่ตามแขนหรือขา ผู้ที่มีดัชนีมวลกายเกินแต่เส้นรอบเอวไม่เกินกลุ่มนี้มีความเสี่ยงต่อโรคไม่มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิธีการวัดเส้นรอบเอว

การวัดต้องวัดทำยืน เท้าแยกจากกัน 25-30 ซม. วัดรอบเอวระดับกึ่งกลางกระดูกสะโพกส่วนบนสุดและขอบล่างของกระดูกซี่โครงให้ขนานกับพื้นผู้วัดต้องนั่งข้างๆ และต้องวัดขณะหายใจออกเท่านั้น ส่วนสะโพกให้วัดบริเวณส่วนที่ก้นยื่นออกมามากที่สุด

2.1.6.องค์ความรู้เกี่ยวกับธุรกิจบริการฟิตเนส

2.1.6.1 ข้อมูลการออกกำลังกายและการออกแบบพื้นที่

สมรรถภาพร่างกาย (Physical fitness) หมายถึงประสิทธิภาพของ หัวใจ กล้ามเนื้อ ปอด ที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความฟิตไม่ได้หมายความว่า คุณสามารถวิ่งได้ระยะทางเท่าใด หรือยกน้ำหนักได้เท่าใด แต่ ความฟิตหมายถึงประสิทธิภาพของหัวใจ ปอด และกล้ามเนื้อ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยทั่วไปถ้าหากออกกำลังกายได้อย่างน้อยวันละ 30 นาทีโดยออกปานกลางสัปดาห์ละอย่างน้อย 5 วัน ถือว่าได้ออกกำลังแบบ aerobic exercise องค์ประกอบของฟิตเนสมีอยู่ 5 องค์ประกอบได้แก่

Cardiorespiratory Endurance	การออกกำลังเพื่อสุขภาพหัวใจ
Muscular Strength	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ – ยกน้ำหนัก
Muscular Endurance	ความทนของกล้ามเนื้อ
Flexibility	ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อเอ็น
สัดส่วนของร่างกาย	สัดส่วนของกล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน การวัดดัชนีมวลกาย

2.1.6.2. Cardiorespiratory Endurance การออกกำลังเพื่อสุขภาพหัวใจ

หมายถึง ความสามารถของหัวใจ ที่จะสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆได้อย่างเพียงพอในขณะที่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายแบบ Aerobic จะเป็นการฝึกให้หัวใจแข็งแรง ในตอนแรกเกิด หัวใจจะมีความแข็งแรงเท่ากัน แต่เมื่อเวลาผ่านไป ผู้ที่มีพันธุกรรมเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคหัวใจจะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจมากยิ่งขึ้น

1.ระยะเวลาของการออกกำลังกาย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นักวิจัย จากประเทศอเมริกา พบว่าการออกกำลังกาย วันละ 15 นาที วันละหลายครั้ง มีประโยชน์พอๆกับการออกกำลังกายอย่างหนัก โดยการออกกำลังกายแต่ละครั้งพยายามให้หัวใจเต้นได้ตามกำหนด นักวิจัยพบว่าการออกกำลังกายอย่างหนักเช่นการวิ่ง การว่ายน้ำ การเล่น เทนนิส การเต้น aerobic จะลดอัตราการเกิดโรคหัวใจ 20% ส่วนการออกกำลังกายปานกลางเช่นการเล่นกอล์ฟ

การเดิน การทำงาน การเดินรา จะลดการเกิดโรคหัวใจ 10% ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายสร้าง HDL ซึ่งป้องกันโรคหัวใจ

- เด็กอายุน้อยกว่า 5 ปีควรออกกำลังกาย 180 นาทีทุกวัน
- เด็กอายุ 5-18 ปีควรออกกำลังกาย 60 นาทีทุกวัน
- 80อายุ 19-64 ปีควรออกกำลังกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์
- ผู้ที่อายุมากกว่า 65 ควรออกกำลังกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์

2. วิธีการออกกำลังกายแบบ Aerobic

การเดิน

การที่จะให้ร่างกายเผาผลาญพลังงาน โดยการเดินเร็วๆทำได้โดย การเดินก้าวยาวๆ เดินเร็วๆ และแกว่งแขนแรงๆ การเดินเร็วๆอาจจะเดินได้ 5-8 กม.ต่อชั่วโมง นอกจากนั้นท่านอาจจะเดินแบบแข่งเดินทนซึ่งเดินได้เร็ว 6-9 กม./ชม.การเดินเป็นประจำจะทำให้มีสุขภาพหัวใจ กล้ามเนื้อที่แข็งแรงและทนทาน รวมทั้งข้อก็มีการเคลื่อนไหวได้

การเดินจะใช้พลังงานมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัว ความเร็วที่เดิน และการแกว่งแขน การเดินด้วยความเร็วประมาณ 6 กม./ชม.จะเผาผลาญพลังงานไปประมาณ 440 กิโลแคลอรี ผู้ที่มีน้ำหนัก มากจะเผาผลาญพลังงานมากกว่าผู้ที่น้ำหนักน้อย การวิ่งบนพื้นราบจะใช้พลังงานมากกว่าวิ่งบนสายพาน ดังนั้น หากต้องการเผาผลาญพลังงานควรวิ่งบนพื้นราบและทางชัน สมาคมโรคหัวใจของอเมริกาแนะนำว่า

หากต้องการเผาผลาญพลังงานเพิ่มให้เพิ่มเวลาการออกกำลังกาย และคนที่ต้องการออกกำลังกายโดยวิธีนี้ได้

การวิ่ง

ประโยชน์ของการวิ่งเหมือนกับการเดินซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพกาย หัวใจ กล้ามเนื้อแข็งแรง ลดความเครียด และยังมีผลป้องกันโรคกระดูกพรุน โรคหัวใจ การวิ่งสามารถทำได้คนเดียว ทำได้ทุกแห่งแต่จะต้องมีการฝึกฝน

การวิ่งจะเผาผลาญพลังงานมากกว่าการเดิน คนที่มีน้ำหนัก 70 กิโลกรัมจะใช้พลังงานไป 12.5 กิโลแคลอรีทุกหนึ่งนาที่ที่วิ่ง คนที่น้ำหนักมากจะใช้พลังงานในการวิ่งมากกว่าคนน้ำหนักน้อย

ประโยชน์ของการวิ่งจะเหมือนกับการเดิน แต่มีข้อดีคือ มีผลดีต่อหัวใจมากกว่าการเดิน ข้อเสียของการวิ่งเมื่อเทียบกับการเดินคือมีอาการปวดกล้ามเนื้อและปวด ข้อได้บ่่อยกว่าการเดิน

ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่าหากคุณคิดจะออกกำลังกายโดยการวิ่งไม่ว่าคุณจะมีอายุเท่าใดให้ปรึกษาแพทย์ก่อน หลังแพทย์ประเมินสภาพว่าสามารถวิ่งออกกำลังกายได้ อาจจะเริ่มต้นโดยการเดินให้มาก ใช้บันไดแทนการขึ้นบันไดเลื่อนหลังจากนั้นจึงเริ่มต้นการออกกำลังกายโดยการเดิน

ข้อเสนอแนะในการวิ่ง

- 1.อบอุ่นร่างกาย (warm up) โดยการเดินเร็วๆหรือวิ่งช้า หลังจากนั้นจึงทำการยืดกล้ามเนื้อ หลังจากนั้นจึงเริ่มออกวิ่ง
- 2.ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่าเวลาวิ่งควรจะใช้ส้นเท้าลงก่อนแล้วตามด้วยฝ่าเท้า
- 3.เวลาวิ่งอย่าหลังค่อม ให้เหยียดหลังตรง ไหล่จะเอนไปข้างหลังเล็กน้อย แต่เมื่อวิ่งขึ้นที่ชันไหล่จะเอนไปข้างหน้าเล็กน้อย
- 4.ให้แกว่งแขนตามธรรมชาติ
- 5.อย่ากังวลเกี่ยวกับระยะทางที่วิ่งให้กำหนดระยะเวลา หรือระยะทางที่จะวิ่งและพยายามเพิ่มระยะเวลาโดยทั่วไปแนะนำว่าให้เพิ่มสัปดาห์ละ 10%
- 6.ให้เตรียมน้ำสำหรับดื่มติดตัวไปด้วย
- 7.แรกเริ่มวิ่งใหม่ยังไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนรองเท้าและถุงเท้า เมื่อวิ่งได้ 2-3 สัปดาห์ค่อยซื้อรองเท้าสำหรับการวิ่งและถุงเท้าสำหรับวิ่ง ควรสังเกตว่ามีแผลหรือฟองหรือไม่

การวิ่งบนสายพาน

การออกกำลังกายโดยการวิ่งบนสายพานเป็นการออกกำลังกายในร่มไม่ขึ้นกับสภาพอากาศใช้พื้นที่น้อย ใช้พลังงานมากใช้ในการลดน้ำหนักได้ดี การออกกำลังกายด้วยเครื่องนี้คุณสามารถออกกำลังกายโดยการเดินเร็วๆ หรืออาจจะวิ่งก็ได้ขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของคุณ

ข้อดี

- 1.เป็นเครื่องออกกำลังกายที่ใช้พลังงานมากกว่าเครื่องมือ

ชนิดอื่น

- 2.มีผลดีต่อสุขภาพและเผาผลาญพลังงานมากกว่าอุปกรณ์ชนิดอื่น ทำให้ควบคุมน้ำหนักได้ดี รูปร่างดีขึ้น พบว่าการออกกำลังกายโดยการวิ่งบนสายพานจะใช้พลังงาน 700 กิโลแคลอรี



ต่อชั่วโมงมากกว่าการขี่จักรยาน 200 กิโลเมตรต่อชั่วโมง

3.การออกกำลังโดยการวิ่งเหมาะสำหรับผู้ที่มิโรครกระดูกพรุน ปวดหลัง ความดันโลหิตสูง

4.สามารถออกกำลังกายได้สม่ำเสมอตลอดการออกกำลังกาย เพราะสามารถตั้งความเร็วของการเดินหรือวิ่ง

5.การออกกำลังบนสายพานวันละ 45 นาทีอาทิตย์ละ 5 วันสามารถลดการเกิดไขมันหัวใจได้ครึ่งหนึ่ง

ข้อแนะนำการวิ่งบนสายพาน

1.เริ่มต้นโดยการ Warm up โดยการเดินหรือวิ่งช้า 5-10 นาที

2.ตามด้วยการยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ stretching ซึ่งคุณสามารถเลือกกล้ามเนื้อที่คุณจะทำการยืดเพื่อเตรียมตัวออกกำลังกาย

3.เริ่มต้นการวิ่ง การวิ่งที่ดีจะต้องค่อยๆเพิ่มความเร็วจนเริ่มหายใจเร็วขึ้นแต่ยังพูดเป็นประโยคได้ แต่ร้องเพลงไม่ได้ ให้คงความเร็วขนาดนั้นไว้ หากเหนื่อยมากก็สามารถลดความเร็วลง ค่อยเพิ่มเวลาจนกระทั่งสามารถวิ่งได้เป็นเวลา 30-45 นาทีโดยที่อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ช่วงเป้าหมาย

4.การวางเท้า เมื่อคุณวิ่งไปข้างหน้า เมื่อส้นเท้าลงพื้นให้ถนัดเท้าและลงน้ำหนักไปส่วนด้านข้างของเท้า เมื่อเท้าและลาดตัวอยู่ในแนวเดียวกันให้เหยียดเข่าตรง ลงน้ำหนักเต็มเท้าจนกระทั่งเท้าพ้นพื้น

5.ให้ข้อสะโพกเคลื่อนไหวอย่างอิสระตามจังหวะการก้าวของเท้าโดยการใช้เอวช่วย ไหลจะโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย

6.การแกว่งแขน ให้แกว่งตามธรรมชาติหากวิ่งเร็วให้ออแขนและแกว่งให้สัมพันธ์กับเท้า

7.ยืดกล้ามเนื้อ Cool down หลังจากการวิ่ง

การเลือกรองเท้าวิ่ง

สิ่งที่สำคัญที่สุดของการวิ่งคือการเลือกรองเท้าที่เหมาะสม

1.เมื่อใส่รองเท้าแล้วจะต้องมีพื้นที่ว่างเล็กน้อยบริเวณหน้านิ้วเท้า

2.รองเท้าที่ดีเมื่อก้าววิ่งส้นเท้าลงพื้น เท้าท่านต้องไม่โยกเยก

3.รองเท้าต้องไม่แข็งเกินไปสามารถงอได้โดยการใช้นิ้วเดียว

4.รองเท้าต้องกระชับพอดี ไม่แน่นเกินไป บริเวณส้นเท้าต้องกระชับส้นเท้า

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การขึ้นบันได

การออกกำลังกายโดยการขึ้นบันได ได้รับความนิยมตั้งแต่อดีต ปัจจุบันได้มีการทำเครื่องมือเลียนแบบการขึ้นบันได เพื่อสำหรับออกกำลังกายในร่ม และได้รับความนิยมในสถาน fitness ทั่วไป การออกกำลังกายโดยใช้เครื่องมือนี้เป็นการออกกำลังกายแบบ aerobic โดยใช้กล้ามเนื้อขา เครื่องมือนี้สามารถปรับแรงต้าน ตามความแข็งแรง ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งควรปรึกษาแพทย์ สำหรับผู้ที่มีโรคหัวใจหรือโรคข้อไม่ควรใช้เครื่องมือนี้

อัตราการเผาผลาญพลังงานขึ้นกับระยะเวลาและความต้านทานที่ใช้ โดยทั่วไปจะมีอัตราการเผาผลาญพลังงานประมาณ 250 กิโลแคลอรีต่อ 30 นาที

ข้อดีของการออกกำลังกายแบบขึ้นบันได

- 1.เป็นการออกกำลังกายแบบ aerobic หัวใจจะแข็งแรง
- 2.กล้ามเนื้อต้นขา น่องและก้นจะแข็งแรง
- 3.สามารถออกกำลังกายในร่ม
- 4.มีอาการปวดข้อน้อยกว่าการวิ่ง
- 5.สามารถดูทีวี ฟังวิทยุหรืออ่านหนังสือขณะออกกำลังกาย

ข้อเสียของการออกกำลังกายแบบขึ้นบันได

- 1.ขณะที่เท้าลงต่ำสุดเข้าจะมีการเหยียดมากเกินไป ควรจะต้องฝึกการใช้เครื่องมือนี้ก่อนใช้

การว่ายน้ำ

การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย การออกกำลังกายโดยการว่ายน้ำจะลดการเกิดโรค ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคซึมเศร้า ลดการกระแทกและการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและ ข้อต่อที่อาจเกิดขึ้น นอกจากนั้นยังทำให้คุณน้ำหนักได้ดีขึ้น

การขี่จักรยาน

การขี่จักรยานอยู่กับที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย เนื่องจากสามารถออกกำลังกายได้ทุกสภาพอากาศ และสามารถปรับระดับความเผล็ด หรือความต้านทานได้ตามสภาพของผู้ที่ออกกำลังกาย แต่ละครั้งควรใช้เวลาในการออกประมาณ 40 นาที ในการฝึกช่วงแรกควรมีผู้เชี่ยวชาญคอยแนะนำวิธีการขี่จักรยานอย่างถูกต้อง เครื่องที่ทันสมัยจะมีโปรแกรม เพื่อความบันเทิงเหมือนกับเราขี่ขึ้นเนินเขา หรือผ่านทุ่งหญ้า นอกจากนั้นยังสามารถตรวจจับชีพจรของผู้ขี่จักรยาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เพื่อติดตามว่าชีพจรเต้นตามเป้าหมายหรือยัง โดยการปรับความเร็ว หรือความถี่ การออกกำลัง โดยการขี่จักรยาน ก็เหมือนการออกกำลังกายชนิดอื่นๆที่ต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อน และมีการยืดเส้นเอ็น การออกกำลังกาย โดยการขี่จักรยานสามารถกระทำได้ทุกอายุ และทุกสภาพความแข็งแรง เป็นการออก กำลังที่ไม่ทำให้ข้อเข่าเสื่อมเพิ่มขึ้น ปกติจะใช้พลังงานประมาณ 500 กิโลแคลอรีต่อ 45 นาที

ข้อดีของการขี่จักรยาน

1. ทำให้หัวใจแข็งแรง และกล้ามเนื้อแข็งแรง
2. สามารถออกกำลังกายได้ทั้งปี ทุกสภาพอากาศ
3. สามารถออกกำลังกายได้โดยลำพังคนเดียว
4. การขี่จักรยานไม่ต้องใช้ทักษะมาก
5. เป็นพาหนะที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
6. ช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น เพราะเวลาคุณขี่จักรยานจะสัมผัสกับสภาพแวดล้อมและธรรมชาติ

ข้อแนะนำในการขี่จักรยาน

1. ปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
2. ก่อนจะขี่จักรยานต้องเรียนรู้อุปกรณ์และวิธีการขี่
3. ปรับเบาะ มือบังคับให้ได้ระดับเหมาะสม
4. ความสูงของเบาะนั่งต้องเหมาะสมคือเมื่อนั่งบนเบาะ เท้าที่วางบนบันไดที่ต่ำเข้าจะงอเล็กน้อยโดย ทำมุมประมาณ 5 องศา
5. ต้องตรวจสอบข้อล็อกต่างๆว่าอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องและแน่นหนา
6. วิธีทดสอบอีกวิธีหนึ่งคือให้วางส้นเท้าบนบันไดขั้นต่ำสุด เข้าจะเหยียดตรงพอดี
7. ความสูงของมือจับปรับให้พอดี โดยปรับให้สูงแล้วค่อยเลื่อนต่ำลงมา ตำแหน่งที่เหมาะสมคือ ข้อศอก งอเล็กน้อย ระยะห่างพอดี และจับสบายไม่ปวดหลัง การปรับนี้ผู้ขี่ต้องปรับให้พอดีกับตัวเอง
8. การเลือกรองเท้า ไม่ควรใช้รองเท้าสำหรับวิ่งหรือรองเท้าสำหรับการเดิน aerobic พื้นรองเท้า สำหรับขี่จักรยานควรจะแข็งพอสมควรเพื่อจะได้ขี่จักรยานอย่างมีประสิทธิภาพ
9. การเตรียมอุปกรณ์อื่นที่จำเป็น ผ้าเช็ดเหงื่อสำหรับเช็ดโดยเฉพาะมือจับเพราะอาจจะทำให้ลื่น ตีมน้ำ
- 1 แก้วก่อนการออกกำลังกาย ตีมน้ำประมาณครึ่งลิตรระหว่างการออกกำลังกาย 40 นาที ตีมน้ำอีก 1 แก้วหลังการออกกำลังกาย
10. ก่อนออกกำลังกายให้อบอุ่นร่างกายโดยการขี่จักรยานแบบไม่มีความเร็ว 5-10 นาทีหลังจากนั้นจึงเพิ่มความถี่และเพิ่มความเร็วโดยที่ไม่เหนื่อยหรือไม่ปวดกล้ามเนื้อ สำหรับผู้ที่เป็นโรคหัวใจหรือความ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตัน โลहितสูงควรติดตามการเต้นของหัวใจ สำหรับผู้ที่เริ่มซีควรจะซีด้วยความเร็วไม่มากและความถี่ไม่มาก เมื่อร่างกายแข็งแรงจึงเพิ่มความถี่และความเร็ว

11.หากมีอาการเวียนศีรษะ หน้ามืด เจ็บหน้าอก ให้หยุดซี และบอกคนใกล้ชิดหรือผู้คุม

3.การออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา

กำลังเป็นที่ได้รับความนิยมของผู้คนส่วนใหญ่ ที่เริ่มจะเข้าใจว่าการออกกำลังกายแบบนี้มีประโยชน์ เพราะสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่าย และได้ผลดี

การออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา คือ การออกกำลังกายที่สามารถเลือกเล่นกิจกรรมแบบหนักมากและเบาสลับกันรวมถึงการพักร่างกายให้อยู่ในช่วงเวลาเดียวกัน การออกกำลังกายแบบนี้ร่างกายจะแบ่งเป็น 2 ระบบ คือ แบบที่ต้องการออกซิเจน (aerobic) และแบบที่ไม่ต้องการออกซิเจน (anaerobic) มาใช้ในการเผาผลาญเพื่อให้เกิดพลังงาน

การออกกำลังกายแบบที่ต้องการออกซิเจนเพื่อเผาผลาญพลังงาน เช่น การเดิน การวิ่งเพื่อระยะทางไกล ซึ่งในกรณีนี้ร่างกายจะต้องการออกซิเจนเพื่อมาเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตให้เป็นพลังงาน ในทางตรงกันข้าม การออกกำลังกายแบบที่ไม่ต้องการออกซิเจน คือ ร่างกายสามารถดึงพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตที่เก็บไว้ในกล้ามเนื้อต่างๆ เอาออกมาใช้ได้เลยเพื่อกิจกรรมที่ออกแรงมากแต่ใช้ในเวลาน้อย เช่น การยกน้ำหนักมาในเวลาสั้น การกระโดด หรือยกของหนัก เป็นต้น

ในการออกกำลังกายแบบนี้ เมื่อถึงช่วงที่เล่นหนักมากก็จะมีลักษณะคล้ายกับการออกกำลังกายแบบที่ไม่ต้องการออกซิเจน ซึ่งในขณะเดียวกันช่วงพักของร่างกายก็จะค่อยๆ ผ่อนความหนักลงมาและต้องการออกซิเจนมากขึ้น

ถ้าเราออกกำลังกายลักษณะนี้ ก็จะทำให้เราใช้แรงได้มากขึ้นในเวลาอันสั้น และยังจะทำให้รู้สึกดีกว่าที่เราจะใช้แรงหนักๆ ในการออกกำลังกายอยู่ตลอดเวลา ที่สำคัญคือ เราจะต้องสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายแบบที่เราชอบและถนัดรวมถึงต้องคิดว่าเราต้องการสิ่งใดจากการออกกำลังกาย

ข้อดีของการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา

1. เพิ่มความอดทนให้แก่ร่างกาย โดยปกติการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา นั้น จะช่วยในการฝึกให้หัวใจเราบีบเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อต่างๆ ได้มากขึ้น และยังเป็นการฝึกให้กล้ามเนื้อของเราดึงเอาออกซิเจนมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมาก จึงทำให้เราออกกำลังกายในรูปแบบอื่นๆ ได้ง่ายขึ้นด้วย
2. ออกกำลังกายได้อย่างคล่องแคล่วและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ถ้าเราเป็นคนไม่ได้มีเวลามากนัก การออกกำลังกายแบบนี้จะช่วยให้เราประหยัดเวลาได้มาก และทำให้เราออกกำลังกายได้ครบทั้งโปรแกรมในเวลาอันสั้น เพียง 15-20 นาที เราก็สามารถเผาผลาญพลังงานได้ในเวลาอันรวดเร็ว
3. ลดความเสี่ยงในการเกิดอาการบาดเจ็บหรือออกกำลังกายมากเกินไป เพราะเรามีการออกกำลังกายแบบหนักเบาสลับกันไปมาหลายอย่าง เราจึงสามารถหลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บหรือออกกำลังกายมากเกินไป เมื่อเทียบกับการออกกำลังกายที่ใช้เวลานานกว่า
4. น้าหนักตัวลดลง จากการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายแบบนี้จะช่วยเผาผลาญไขมันได้มาก ถึงแม้ว่าจะใช้กำลังไม่มากนัก และยังมีแคลอรีที่ถูกเผาผลาญไปได้อีกส่วนหนึ่งหลังจากที่ออกกำลังกายเสร็จแล้ว
5. เป็นทางเลือกที่สนุกสนาน การออกกำลังกายแบบนี้จะมีทางเลือกให้ออกกำลังกายเยอะมากกว่าการออกกำลังกายแบบอื่นๆ ซึ่งจะทำให้เราไม่เบื่อในการออกกำลังกาย

วิธีการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา

1. เลือกเล่นแบบคาร์ดิโอ เราสามารถเล่นกับเครื่องออกกำลังกายต่างๆ ได้ เช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน เดิน กระโดดเชือก มวยเตะต่อย เป็นต้น
2. เลือกระยะเวลาการเล่น สำหรับคนเริ่มเล่น อาจจะเล่นเพียง 10-20 นาที สำหรับคนที่เริ่มมีทักษะมากขึ้น อาจจะเล่น 30-60 นาที นอกจากนี้ยังต้องเลือกเวลาสำหรับการพักร่างกายด้วย เช่น เล่นอย่างหนัก 1-2 นาทีและค่อยๆ เล่นเบาลงอีกสัก 5-10 นาที เมื่อมีทักษะมากขึ้นการเล่นอย่างหนักสามารถเพิ่มให้นานขึ้นและลดเวลาการพักร่างกายให้น้อยลงได้
3. การอบอุ่นร่างกายและการทำให้ร่างกายเย็นลง เราควรอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มออกกำลังกายสัก 5-10 นาที แล้วจึงเริ่มออกกำลังกายตามที่โปรแกรมไว้ และจึงจบด้วยการทำให้ร่างกายเย็นลงและยืดกล้ามเนื้อสัก 5 นาที

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข้อดีของการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา

1. เพิ่มความอดทนให้แก่ร่างกาย โดยปกติการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา นั้น จะช่วยในการฝึกให้หัวใจเราบีบเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อต่างๆ ได้มากขึ้น และยังเป็นการฝึกให้กล้ามเนื้อของเราดึงเอาออกซิเจนมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมาก จึงทำให้เราออกกำลังกายในรูปแบบอื่นๆ ได้ง่ายขึ้นด้วย
2. ออกกำลังกายได้อย่างคล่องแคล่วและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ถ้าเราเป็นคนไม่ได้มีเวลามากนัก การออกกำลังกายแบบนี้จะช่วยให้เราประหยัดเวลาได้มาก และทำให้เราออกกำลังกายได้ครบทั้งโปรแกรมในเวลาอันสั้น เพียง 15-20 นาที เราก็สามารถเผาผลาญพลังงานได้ในเวลาอันรวดเร็ว
3. ลดความเสี่ยงในการเกิดอาการบาดเจ็บหรือออกกำลังกายมากเกินไป เพราะเรามีการออกกำลังกายแบบหนักเบาสลับกันไปมาหลายอย่าง เราจึงสามารถหลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บหรือออกกำลังกายมากเกินไป เมื่อเทียบกับการออกกำลังกายที่ใช้เวลานานกว่า
4. นานักตัวลดลง จากการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายแบบนี้จะช่วยเผาผลาญไขมันได้มาก ถึงแม้ว่าจะใช้กำลังไม่มากนัก และยังจะมีแคลอรีที่ถูกเผาผลาญไปได้อีกส่วนหนึ่งหลังจากที่ออกกำลังกายเสร็จแล้ว
5. เป็นทางเลือกที่สนุกสนาน การออกกำลังกายแบบนี้จะมีทางเลือกให้ออกกำลังกายเยอะมากกว่าการออกกำลังกายแบบอื่นๆ ซึ่งจะทำให้เราไม่เบื่อในการออกกำลังกาย

วิธีการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา

1. เลือกเล่นแบบคาร์ดิโอ เราสามารถเล่นกับเครื่องออกกำลังกายต่างๆ ได้ เช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน เดิน กระโดดเชือก มวยเตะต่อย เป็นต้น
2. เลือกระยะเวลาการเล่น สำหรับคนเริ่มเล่น อาจจะเล่นเพียง 10-20 นาที สำหรับคนที่เริ่มมีทักษะมากขึ้น อาจจะเล่น 30-60 นาที นอกจากนี้ยังต้องเลือกเวลาสำหรับการพักร่างกายด้วย เช่น เล่นอย่างหนัก 1-2 นาทีและค่อยๆ เล่นเบาลงอีกสัก 5-10 นาที เมื่อมีทักษะมากขึ้นการเล่นอย่างหนักสามารถเพิ่มให้ยาวนานขึ้นและลดเวลาการพักร่างกายให้น้อยลงได้
3. การอบอุ่นร่างกายและการทำให้ร่างกายเย็นลง เราควรอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มออกกำลังกายสัก 5-10 นาที แล้วจึงเริ่มออกกำลังกายตามที่โปรแกรมไว้ และจึงจบด้วยการทำให้ร่างกายเย็นลงและยืดกล้ามเนื้อสัก 5 นาที

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การออกกำลังกายแบบนี้ ต้องการใช้พลังอย่างมากจากหลายๆ ส่วนของร่างกายด้วยกัน คือ หัวใจ ปอด กล้ามเนื้อต่างๆ และที่สำคัญควรได้รับการตรวจร่างกายจากแพทย์มาแล้วบ้างก่อนออกกำลังกายแบบนี้ และเราควรจะมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายหลายๆ แบบก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกายแบบเข้มข้น

สิ่งที่ควรปฏิบัติของการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา

1. มีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วอย่างเช่น เมื่อเรายิ่งวิ่งเร็วเท่าไร ปริมาณแคลอรีที่ถูกเผาผลาญก็จะสูงมากเท่านั้น เราควรเพิ่มอัตราความเร็วให้มากขึ้นอีกในแต่ละช่วง และลดลงมาสลับกันสัก 1-2 นาที เพื่อไม่ให้เหนื่อยจนเกินไปและมีเวลาในการพักบ้าง
2. ควรออกกำลังกายแบบนี้อย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 วัน เพื่อเราจะรู้สึกเล่นได้ง่ายขึ้นและเห็นผลชัดแบบรวดเร็ว เราควรจะทอย่างสม่ำเสมอ
3. ควรอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและ ทำใหร่างกายเย็นลงทุกครั้งหลังออกกำลังกายเพื่อใหกล้ามเนื้อเราได้ปรับตัวได้อย่างเต็มที่และป้องกันการบาดเจ็บของร่างกาย

สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติของการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา

1. ไม่ควรออกกำลังกายแบบนี้อย่างต่อเนื่องติดกันทุกวัน เพราะเป็นการออกกำลังกายแบบเข้มข้นและต้องการเวลาพักฟื้นร่างกายด้วยตลอด
2. ไม่ควรออกกำลังกายเพื่อรีดน้ำหนักแบบนี้ในเวลาท้องว่าง เพราะเราต้องการพลังงานเพื่อนำไปเผาผลาญในการออกกำลังกาย อย่างน้อยควรทานกล้วยหอม 1 ลูกก่อนออกกำลังกาย 1 ชั่วโมง

2.1.6.3. Muscular Strength ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายเพื่อเสริมกำลังของกล้ามเนื้อ หรือการบริหารกล้ามเนื้อให้แข็งแรง นอกจากกล้ามเนื้อจะแข็งแรงแล้ว ยังป้องกันโรคเรื้อรัง เช่นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และเมื่อสูงวัยสูงอายุจะป้องกันการหกล้มได้ด้วย

การบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยการใช้เครื่องมือเพื่อให้เราออกแรงต้านเรียก Resistance Training โดยใช้น้ำหนักประมาณ 3-4 กิโลกรัม บริหารกล้ามเนื้อ 8-10 แบบ เช่นกล้ามเนื้อแขน หัวไหล่ หน้าอก ขา เป็นต้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การบริหารอวัยวะแต่ละส่วนให้ทำ 10-15 ครั้ง ทาสัปดาห์ละ 2 วัน โรคที่ได้ประโยชน์ สำหรับการ ออกกำลังเพื่อเพิ่มกำลังของกล้ามเนื้อคือ ข้ออกเสบ โรคเบาหวาน โรคกระดูกพรุน โรคอ้วน ปวดหลัง ซึมเศร้า

ประโยชน์ของการเพิ่มกำลังของกล้ามเนื้อ

1.ลดอาการปวดของโรคข้ออักเสบ จากการทดลองให้ผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม บริหารโดยการเพิ่มกำลังของกล้ามเนื้อเป็นเวลา 16 สัปดาห์พบว่า จะลดอาการเจ็บปวดได้ร้อยละ 43 กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น สุขภาพโดยรวมดีขึ้น นอกจากนั้นยังให้ผลดีกับโรคข้อหลายๆโรคเช่น Rheumatoid

2.ลดการหักของกระดูก คนสูงอายุเมื่อหกล้มจะเกิดการหักของกระดูกได้ง่าย การบริหารโดยการเพิ่มกำลังของกล้ามเนื้อจะลดการหักของกระดูก เนื่องจากกล้ามเนื้อมีแรงเพิ่มขึ้น การยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อดีขึ้น การทรงตัวดีขึ้นซึ่งทำให้หกล้มลดลง จากการทดลองที่ประเทศนิวซีแลนด์พบว่าลดการหักของกระดูกลงได้ร้อยละ 40

3.เพิ่มความหนาแน่นของกระดูก หญิงวัยทองจะมีโรคกระดูกพรุนซึ่งหักได้ง่าย การบริหารร่างกายเพิ่มเพิ่มกำลังจะลดอัตราการหักของกระดูก

4.ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก กล้ามเนื้อเป็นแหล่งที่ใช้พลังงานมาก การบริหารจะทำให้กล้ามเนื้อใหญ่ขึ้นซึ่งจะเพิ่มอัตราการใช้พลังงาน ซึ่งทำให้น้ำหนักได้ดีขึ้น

5.ช่วยในการควบคุมน้ำตาลได้ดียิ่งขึ้น ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่สองที่ออกกำลังกายโดยการเพิ่มกำลังของกล้ามเนื้อจะทำให้ควบคุมน้ำตาลได้ดียิ่งขึ้นเมื่อเทียบการใช้ยา

6.การออกกำลังกายชนิดนี้จะช่วยลดอาการเครียดเนื่องจากสุขภาพทางกายที่ดีขึ้น และการออกกำลังกายเชื่อว่าจะมีการสื่อสารเคมีบางชนิดมสมองซึ่งจะลดความเครียด

7.นอนหลับได้ดีขึ้น

8.ทำให้หัวใจทำงานดีขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.1.6.4. Muscular Endurance ความทนทานของกล้ามเนื้อ

หมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อ ที่จะยกน้ำหนักหรือทำงานอย่างต่อเนื่องภายในระยะเวลาหนึ่ง การเพิ่มความสามารถของกล้ามเนื้อไม่เพียงแค่นำหนัก แต่จะต้องเพิ่มเวลาที่ยกน้ำหนักนั้นด้วย การจะเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อจะต้องมีการฝึกอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะนักกีฬาที่แข่งขัน การออกกำลังประเภทนี้มี 3 แบบ ได้แก่

1. Continuous tension คือการที่กล้ามเนื้อต่อหดตัวหรือเกร็งอย่างต่อเนื่อง ตัวอย่างได้แก่

- Mountain climbing
- Tug-of-war
- Isometric contraction
- Weight training - very slow contraction ยกแบบช้าๆ
 - isolated exercises
 - compound exercises without lock out

2. Repetitive dynamic contraction คือการที่กล้ามเนื้อมีการทำงานหรือหดตัวซ้ำๆ ตัวอย่างได้แก่

- Running การวิ่ง
- Rowing การพายเรือ
- Weight training - high repetitions ยกซ้ำแบบเร็วๆ
 - super sets with the same muscle

3. Prolonged intense contractions coupled with short rest periods การทำงานของกล้ามเนื้ออย่างนาน แต่มีช่วงหยุดพัก เช่น Football, Handball

Weight training - multiple sets

- multiple exercises for the same muscle
- circuit training

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิธีการออกกำลังกายแบบ Muscular Endurance และข้อแนะนำ

อาจจะใช้เครื่องมือบริหารกล้ามเนื้อช่วย เรียกว่าการออกกำลังกายที่ต้องออกแรงต้าน (Resistance training) โดยใช้น้ำหนัก 3-4 กก บริหารกล้ามเนื้อ 8-10กลุ่มโดยบริหารกล้ามเนื้อให้หลายส่วน เช่น กล้ามเนื้อแขน ไหล่ หน้าอก ขา เป็นต้น แต่ละส่วนให้ออกกำลังกาย 10-15 ครั้งท่า 2 วันต่อสัปดาห์

การออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน คือ การออกกำลังกายแบบหนึ่งที่ใช้ความแข็งแรงของร่างกายเพื่อยกน้ำหนักที่มีแรงต้านในระดับที่ต่างๆ กัน โดยสร้างความกดดันให้กับกล้ามเนื้อในการยกน้ำหนัก เช่น การยกบาร์เบลและดรัมเบลขนาดต่างๆ หรือ เล่นกับเครื่องเล่นที่เน้นการยกน้ำหนัก ซึ่งการออกกำลังกายเหล่านี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานอย่างเต็มที่และแข็งแรงมากขึ้น

การออกกำลังกายให้ได้ประสิทธิผลนั้น ขึ้นอยู่กับเทคนิคการเล่นที่เหมาะสม ซึ่งเราอาจจะเรียนรู้เทคนิคเหล่านี้จากการมองเพื่อนหรือสมาชิกคนอื่นที่เล่นอยู่ในยิมที่เดียวกับเรา แต่บางครั้งสิ่งที่เราเห็นก็ไม่ได้เป็นวิธีที่ปลอดภัยหรือได้ผลเสมอไป การออกกำลังกายที่ผิดหลัก จะทำให้เกิดอาการเคล็ด ปวดเมื่อยหรือบาดเจ็บได้

สมาชิกส่วนใหญ่ที่เพิ่งเริ่มออกกำลังกายแบบมีแรงต้านในช่วงแรกๆ จะถูกแนะนำเสมอว่าควรมีผู้ฝึกสอนส่วนตัวเพื่อจัดโปรแกรมการออกกำลังกายให้และเกิดความปลอดภัยในการออกกำลังกาย เพราะการเรียนรู้เทคนิคที่เหมาะสมและการใช้เครื่องออกกำลังกายต่างๆ อย่างถูกต้อง จะทำให้เราตัดสินใจเลือกได้ว่าชอบหรือเหมาะกับออกกำลังกายแบบไหนบ้าง อีกทั้งผู้ฝึกสอนส่วนตัวยังจะช่วยสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพและพอดีกับร่างกายของเราด้วย

ถ้าเราเคยออกกำลังกายแบบยกน้ำหนักมาก่อนแล้ว เราอาจจะแสดงให้ผู้ฝึกสอนส่วนตัวเห็นวิธีการยกน้ำหนักของเราและให้เค้าช่วยแก้ไขในจุดบกพร่องที่เกิดขึ้น เพื่อที่จะเพิ่มระดับการฝึกฝนให้เป็นระดับต่อไปได้

ออกกำลังกายด้วยความใส่ใจตนเองเป็นสิ่งสำคัญ ควรเริ่มยกน้ำหนักที่เบาในช่วงแรกเสมอ เพราะนี่เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ออกกำลังกายโดยใช้แรงได้ดีกว่าที่เราจะเริ่มยกน้ำหนักที่มีน้ำหนักมากในทันที เมื่อเรียนรู้วิธีการยกน้ำหนักอย่างถูกต้องแล้ว เราก็จะสามารถลดอาการบาดเจ็บและปวดเมื่อยต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นได้

ในขณะที่เดียวกันถ้าเกิดมีข้อสงสัยที่ไม่แน่ใจ หรือไม่เข้าใจเมื่อเห็นตัวอย่างการออกกำลังกายจาก

การอ่านหนังสือและดูวิดีโอ ควรที่จะสอบถามหรือปรึกษาผู้ฝึกสอนเพื่อที่เราจะได้เข้าใจเทคนิคที่ถูกต้อง และออกกกำลังกายอย่างถูกวิธีและเหมาะสมกับเรา โปรแกรมการออกกกำลังกายส่วนตัวไม่ใช่แค่กำหนด เป้าหมายอย่างเดียวเท่านั้น ต้องคำนึงถึงเรื่องของโรคประจำตัวและศักยภาพของร่างกายด้วย

วิธีการการเลือกยกน้ำหนักที่ถูกต้องและเหมาะสมกับร่างกายนั้นสำคัญมาก มิใช่แค่ช่วงเริ่มต้น

เท่านั้น แต่จะต้องเน้นตลอดทุกช่วงของการออกกออกกำลังกายนี้ ซึ่งเราสามารถเลือกน้ำหนักที่ถูกต้องกับ ร่างกายเราได้จากปัจจัย ต่อไปนี้

- ระดับของประสบการณ์
- ระดับของเงื่อนไขต่างๆ
- การตั้งเป้าหมายที่แน่นอน
- การจำกัดเวลา
- ระดับของแรงจูงใจ

โดยปกติช่วงแรกของการออกกออกกำลังกายนี้จะต้องเริ่มยกน้ำหนักที่เบาและถ่ายต่อการฝึกยก น้ำหนัก เมื่อร่างกายมีการพัฒนาขึ้น เราก็สามารถที่จะตัดแปลงโปรแกรมการยกน้ำหนักให้มีความ หลากหลายได้ สิ่งที่มาคือถ้าเรามั่นใจในความแข็งแรงและเข้าใจร่างกายของเรามากขึ้น เราก็จะ สามารถนำเทคนิคการสร้างกล้ามเนื้อต่างๆ มาใช้ได้ต่อไป

การอบอุ่นร่างกาย และการทำให้ร่างกายเย็นลง

การอบอุ่นร่างกายก่อนที่เราจะเริ่มออกกออกกำลังกายแบบมีแรงต้านนั้นเราควรเริ่มยกน้ำหนักจากที่ น้ำหนักเบาในช่วงเช็ดแรกเสียก่อน เมื่อกล้ามเนื้อเริ่มคุ้นชินกับการยกน้ำหนักแล้วจึงค่อยเพิ่มน้ำหนักมาก ขึ้นเรื่อยๆ ในเช็ดต่อไป

หลังจากที่เราออกกออกกำลังกายแบบมีแรงต้านเรียบร้อยแล้ว สิ่งที่สำคัญ คือ เราจะต้องทำการยืด กล้ามเนื้อหลังออกกกำลังกาย ถ้าเราเข้าไปอาบน้ำทันทีหลังจากที่ออกกออกกำลังกายเสร็จ จะทำให้ร่างกายเรา เกิดปฏิกิริยาลดการเผาผลาญอย่างเฉียบพลันจากจุดที่เรากำลังเผาผลาญพลังงานอย่างเต็มที่

หลายคนมักคิดว่าการยืดกล้ามเนื้อนั้นเป็นการออกแรงที่น้อยเกินไปและไม่เห็นถึงความสำคัญ จึง ทำให้ละเลยการยืดกล้ามเนื้อนี้ แต่จริงๆ ในทางตรงกันข้าม การยืดกล้ามเนื้อจะช่วยให้เราแข็งแรงมาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ยิ่งขึ้น เพราะการยืดนี้จะทำให้เราขยับขยายกล้ามเนื้อได้มากขึ้นและในทางอ้อมยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้ยกน้ำหนักได้ดีขึ้น โดยถ้าเรายกน้ำหนักในท่าที่ถูกต้อง เราก็จะได้ออกแรงที่กล้ามเนื้อได้มากขึ้นและแข็งแรงยิ่งขึ้นด้วย

สิ่งที่ควรปฏิบัติและไม่ควรปฏิบัติของการออกกำลังกายแบบ Muscular Endurance

1. เมื่อจะยกน้ำหนักขึ้นทุกครั้ง เราควรทำให้แผ่นหลังตั้งตรงตลอด
2. เราควรรู้เทคนิคในการยกน้ำหนักที่เหมาะสมเมื่อต้องการที่จะย้ายอุปกรณ์ต่างๆ
3. ควรสวมใส่รองเท้าผ้าใบที่มีการยึดเกาะพื้นที่ดี
 4. ต้องตรวจตราอุปกรณ์ที่เราใช้นั้นอยู่ในสภาพที่ดี พร้อมใช้งานได้เต็มที่
 5. ห้ามหายใจเข้า-ออกอย่างรวดเร็ว หรือกลั้นหายใจเวลายกน้ำหนักขึ้น เพราะจะทำให้ยกน้ำหนักพลาดได้ จึงควรหายใจออกเมื่อต้องการยกน้ำหนักขึ้น
 6. อย่ายกน้ำหนักนั้นค้างไว้เมื่อเกิดอาการเจ็บขึ้น ควรที่จะหยุดการยกน้ำหนักซัก 1-2 วันหรือลองยกน้ำหนักที่เบาลง
 7. ไม่ควรยกน้ำหนักที่หนักเกินกว่ากำลังของเราจะยกไหวได้
 8. ไม่ควรยกน้ำหนักที่หนักมากๆ เมื่อไม่มีผู้สอนหรือเพื่อนที่เล่นกีฬาด้วยกันอยู่ข้างตัว

2.1.6.5. Flexibility ความยืดหยุ่น

ความคล่องตัวของกระดูกสันหลังจะเกิดก็ต่อเมื่อเราได้บริหารโดยการยืดเอ็น และกล้ามเนื้อ flexibility exercise การบริหารนี้จะทำให้กล้ามเนื้อมีการยืดหยุ่นได้ดี แต่ไม่ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง หรือปอดหัวใจแข็งแรงขึ้น ก่อนบริหารควรจะได้รับ การอบอุ่นร่างกาย (warm up) ไม่ควรจะยืดกล้ามเนื้อก่อนการอบอุ่นร่างกาย

1. ระยะเวลาในการบริหาร flexibility

- การบริหาร stretching ควรบริหารหลังการออกกำลังกายแบบ aerobic หรือหลังการยกน้ำหนัก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ถ้าหากไม่ได้ออกกำลังกายแบบ aerobic หรือยกน้ำหนัก ให้เดินไปมาระยะหนึ่งก่อนแล้วจึงบริหารแบบยืดเส้น
- ถ้าหากบริหารร่างกายโดยใช้ stretching อย่างเดียวให้ออกสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20 นาที ในการบริหารแต่ละท่าให้ทำ 3 ครั้ง เมื่อยืดเส้นจนได้ตำแหน่งที่ต้องการให้คงที่นานไว้ 10 วินาที หลังจากนั้นจึงผ่อนคลายและเริ่มทำใหม่

ข้อระวัง

- ผู้ที่ผ่าตัดเปลี่ยนข้อต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
- การทำ flexibility ควรจะทำหลังจากการ warm up หรือหลังจากการออกกำลังกายแบบ aerobic หรือยกน้ำหนัก
- การบริหารแบบ flexibility จะไม่ทำให้ปวดข้อ ถ้าหากปวดแสดงว่ายืดมากเกินไป
- หลักการทำ flexibility ให้ค่อยๆยืดจนได้ตำแหน่งที่ต้องการ แล้วคงที่นาน 10 วินาที อย่าใช้วิธีโยกๆ

2.1.6.6. ประยุกต์การออกกำลังกายกับชีวิตประจำวัน

การออกกำลังกายเพื่อชีวิตประจำวันน่าสนใจมากที่สุด เพราะเป็นการผสมผสานการออกกำลังกายแบบต่างๆ เข้าในโปรแกรมการฝึกเดียวกัน ในหลายปีที่ผ่านมาเราได้สังเกตเห็นว่าการออกกำลังกายแบบนี้ได้ถูกพัฒนาให้มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น

โดยเริ่มแรกนักกายภาพบำบัดได้นำแนวคิดการบริหารร่างกายแบบนี้มาใช้กับผู้ป่วยที่เข้ามาฟื้นฟูร่างกายหลังจากเกิดอาการเจ็บป่วยหรือเข้ารับการรักษา ซึ่งการบริหารร่างกายนี้จะสามารถทำได้ทุกที่ไม่จำเป็นต้องอยู่ในที่ทำงานหรือที่บ้านเพื่อทำให้ผู้ป่วยกลับไปใช้ชีวิตได้เป็นปกติ

การออกกำลังกายเพื่อชีวิตประจำวันหมายถึงการฝึกฝนร่างกายเรา ให้แต่ละอวัยวะได้ขยับเขยื้อนหรือใช้ได้เต็มที่ในแต่ละวัน อย่างเช่น การยกของหนัก การก้มหยิบของที่อยู่บนพื้น การปีนขึ้น-ลงบันได หรือการอุ้มเด็กในขณะที่เราคุยโทรศัพท์อยู่ เป็นต้น ถ้าร่างกายได้ฝึกฝนท่าทางการขยับเขยื้อนที่ถูกต้องแล้ว ก็จะทำให้เกิดความแข็งแรงและยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อได้ดียิ่งขึ้น

โปรแกรมการออกกำลังกายนี้จะเน้นหนักไปในกิจกรรมที่ต้องใช้กำลัง และกิจกรรมที่มีการขยับร่างกายบ่อยๆ แต่ใช้กำลังเพียงเล็กน้อย เมื่อกิจกรรมทั้งสองมาผสมผสานกัน ก็จะทำให้ผู้ฝึกถึงถึงการขยับร่างกายที่ถูกต้องเหมาะสม โดยส่วนใหญ่จะเน้นกล้ามเนื้อแกนกลางของหน้าท้องและช่วงหลังตอนล่าง

เพราะกล้ามเนื้อเหล่านี้มีความสำคัญในการเคลื่อนไหวของร่างกาย

ข้อดีของการออกกำลังกายเพื่อชีวิตประจำวัน

- การทำงานที่เสถียรและดีขึ้นของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ
- ช่วยลดอาการบาดเจ็บเนื่องจากการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง
- ช่วยเพิ่มความคล่องตัวและยืดหยุ่นให้กับร่างกาย

ทำต่างๆของการออกกำลังกายเพื่อชีวิตประจำวัน (ออกกำลังกายแบบผสมผสาน)

1. การฝึกร่างกายเพื่อลดการกระเทือน TRX

การฝึกนี้พัฒนามาจากการฝึกทหารเรืออเมริกัน เมื่อเราได้ฝึกตามแบบแผนที่กำหนดมา ผลก็คือร่างกายเราก็จะมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เพราะเป็นการฝึกที่สามารถใช้ได้กับทุกคนที่มีน้ำหนักแตกต่างกัน

ผู้ที่ทำการฝึกนี้จนรูปร่างสมส่วนได้รูปเพราะเกิดจากการบริหารร่างกายในทุกๆ ส่วนเพื่อสร้าง พละกำลัง ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น ความพอดีของร่างกาย และการเคลื่อนไหวต่างๆ เช่นการหมุนแขน หรือขาเป็นรูปวงกลม นั้น ก็ใช้แรงเหวี่ยงจากน้ำหนักของร่างกายเราเอง ซึ่งไม่ต้องใช้น้ำหนักอื่นใดเข้ามา ช่วย หรือการบริหารขาของเราโดยกางขาออกแล้วนั่งลงบนพื้นโดยต้องทรงตัวตรงของเราไว้ด้วย ซึ่งจะ ช่วยให้เราบริหารร่างกายส่วนแกนกลางลำตัวให้มีความแข็งแรงมากยิ่งขึ้น

ในช่วงแรกอาจต้องมีผู้ฝึกสอนจะแนะนำการออกกำลังกายแบบนี้ให้ก่อนเป็นอันดับแรกเพื่อใช้สำหรับการบริหารร่างกายในระดับต่อไป

2. การยกลูกบอลยางเหนื่อสีรุ้ง

เมื่อเรายกตัวเด็กชูขึ้นสูงด้วยแขนทั้งสองข้าง ในขณะที่เดียวกันขาและหลังของเราก็ต้องทำงานประสานกันด้วย เช่นเดียวกับการยกลูกบอลยางนี้ก็เป็นการบริหารขา หลังช่วงล่าง แขนและไหล่ของเราให้แข็งแรงมากขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เริ่มต้นด้วยการยืนแยกขาออกพอประมาณ ยกลูกบอลยางให้อยู่ข้างหน้าเราด้วยมือทั้งสองข้าง ค่อยๆ ย่อตัวลงมาโดยที่หัวและหลังเรายังคงตั้งตรงอยู่ และเก็บหัวเข่าเราให้อยู่เหนือข้อเท้าเสมอ

เสร็จแล้วกลับมาอยู่ที่ท่าเดิมแล้วยกลูกบอลยางขึ้นเหนือศีรษะเรา ค่อยๆ ย่อตัวลงมาอีกครั้งพร้อมกับลดลูกบอลยางลงมาที่พื้น ท่าแบบนี้ทั้งหมด 10 ครั้งต่อเซต ท่าช้า 3 เซต แล้วจึงค่อยเพิ่มน้ำหนักลูกบอลไปเรื่อยๆ เมื่อเราแข็งแรงขึ้น

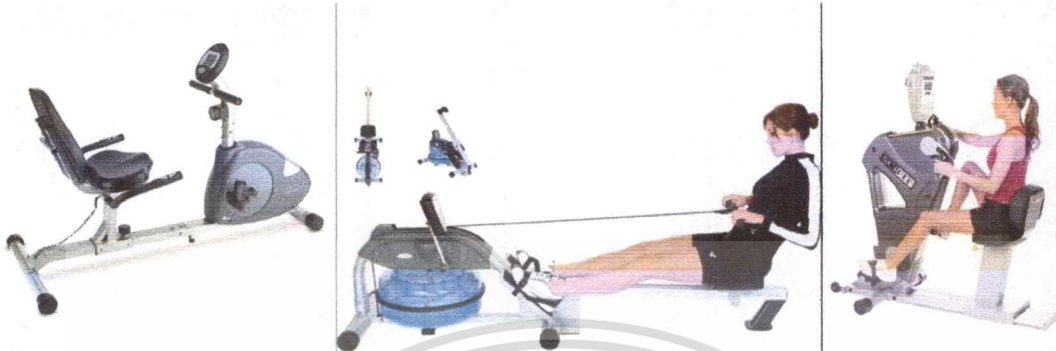
3. ท่าบริหารแบบย่อขา

ท่าบริหารแบบย่อขา เป็นการออกกำลังกายเพื่อประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เพราะมันสามารถพัฒนาอริยาบทและท่าทางของเราให้ดีขึ้น โดยการทำให้กล้ามเนื้อหลัง หัวไหล่ และแขนนั้นแข็งแรงมากขึ้น แล้วยังส่งผลไปถึงร่างกายช่วงล่างของเรานั้นก็แข็งแรงและยืดหยุ่นเช่นเดียวกัน ท่าบริหารแบบย่อขาสามารถดัดแปลงได้อีกหลายแบบด้วยกัน อีกทั้งสามารถบริหารควบคู่กับการใช้ดรัมเบล คิทเทิลเบล หรือ บาร์เบลได้ด้วย

ท่าบริหารแบบเดินย่อขา ก้าวขาไปข้างหน้า 1 ก้าวโดยที่เท้าวางขนานไปกับพื้นด้านหน้า แล้วเราพยายามย่อสะโพกลงจนกระทั่งหัวเข่าด้านหน้าอยู่ตรงกับข้อเท้า เก็บหัวเข่าด้านหลังให้ทำมุม 90 องศาและยกตัวเองขึ้นอย่างช้าๆ ด้วยเท้าด้านหน้าของเราให้กลับไปท่าที่เริ่มท่า

สลับก้าวเท้าอีกข้างหนึ่งออกไปและทำซ้ำแบบเดิม ในขาแต่ละข้างประมาณ 10-15 ครั้งต่อเซต บริหารประมาณ 2-3 เซต

rtYu



รูปที่ 2.3 แสดงเครื่อง Recumbent Cycle - Rowing Machine - Upper Body Ergometer สำหรับ สามารถมีพื้นที่จักรยานเป็นกลุ่มเล็กๆได้ แต่ Class ปั่นจักรยาน ไม่แนะนำให้มีพื้นที่รวมกับเครื่องเหล่านี้ แต่ควรแยกออกไปเป็นพื้นที่หนึ่ง

3. Resistance and Free Wight Area พื้นที่ประกอบด้วยตัวเครื่องออกกำลังกายและทางสัญจร ควรมิตัวเครื่อง 8-10 เครื่องเป็นอย่างน้อย และควรมีผนังเป็นกระจกเป็นส่วนสำคัญ เพื่อให้เห็นการจัดวางท่าเล่นให้ถูกต้อง ประกอบด้วย

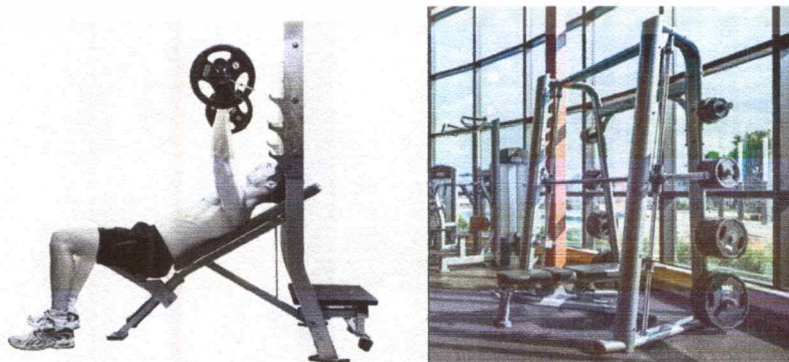
เครื่องเล่นที่ใช้พื้นที่เล่นใหญ่ คือเครื่องสำหรับเล่นกล้ามเนื้อส่วนขา 1-2 เครื่อง

เครื่องบริหารกล้ามเนื้อหน้าอก 1-2 เครื่อง

Free Weight หรือ Dumbbells ราง 1 จุด และที่นั่งยาว และพื้นที่นี้ควรมีกระจก 2 ด้าน และเครื่องเล่นส่วนอื่นๆที่ใช้พื้นที่เล็กต่อเครื่อง

หากพื้นที่ออกกำลังมี 2 ชั้นขึ้นไป ต้องมีการเชื่อมต่อด้วยลิฟต์เพื่อขนส่งตัวเครื่อง อุปกรณ์ต่างๆซึ่งจำเป็นในการติดตั้งและซ่อมบำรุง

นอกจากนี้ควรมีพื้นที่บริการน้ำดื่ม อาจรวมถึงผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษเช็ดหน้าด้วย



รูปที่ 2.4 แสดงเครื่องเล่น Rack สำหรับ ออก - ออกและขา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เมื่อก้ามเนื้อเราพัฒนาและแข็งแรงมากขึ้นแล้ว เราสามารถที่จะทำให้ก้ามเนื้อเราแข็งแรงมากขึ้นไปอีก ด้วยการบริหารร่างกายแบบย่อขาให้หนักมากยิ่งขึ้น คือ แทนที่เราจะแค่ก้าวเดินไป เปลี่ยนมาเป็นการกระโดดแทนที่ ซึ่งจะทำให้เราสามารถพัฒนาการทรงตัวของแกนกลางลำตัวเรา การทรงตัวของสะโพก ปลายก้างและความแข็งแรงก็จะตามมา

สิ่งที่ควรปฏิบัติ

เราควรที่จะออกกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย แต่ไม่จำเป็นต้องแบ่งการออกกกำลังกายสำหรับแต่ละก้ามเนื้อ ยกตัวอย่าง เช่น การเล่นท่าสควอชและบริหารก้ามเนื้อต่างๆ ทำบริหารก้ามเนื้อหลัง การบริหารร่างกายโดยการสลับเขือก หรือการเล่นกับลูกบอลยาง เป็นต้น การบริหารร่างกายเหล่านี้จะสามารถทำให้เราใช้ทุกส่วนของร่างกายไปพร้อมๆ กันและเกิดผลดีอย่างมากมายด้วยร่างกายถูกออกแบบให้ทำงานอย่างเป็นระบบ จะทำให้เกิดผลที่ดีกว่าการออกกกำลังกายที่เฉพาะลงไปในแต่ละส่วน

เราควรยกน้ำหนักในขนาดที่ต่างๆ กันบ้าง อย่างเช่นการออกกกำลังกายเพื่อชีวิตประจำวันนั้น จะใช้ดรัมเบลหรือตุ้มน้ำหนักขนาดต่างๆ เราก็จะเห็นถึงประสิทธิภาพของร่างกายเราในการออกกกำลังกายได้ชัดเจน

สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

ห้ามออกกกำลังกายโดยการดูแล้วเลียนแบบจากผู้อื่น เราควรทำตามข้อคำแนะนำที่ถูกต้องจะดีกว่าการมีท่าออกกกำลังกายแบบต่างๆ และเครื่องบริหารร่างกายจำนวนมากที่พบเจอในสถานที่ออกกกำลังกายที่ใช้ในการออกกกำลังกายเพื่อชีวิตประจำวัน แต่บ่อยครั้งที่เครื่องบริหารเหล่านี้จะถูกใช้แบบผิดวิธี หรือผู้เล่นเองไม่เหมาะกับการเล่นเครื่องบริหารนั้นๆ บางครั้งผู้เล่นก็จะเฝ้าดูและเลียนแบบผู้เล่นท่านอื่นๆ ในการใช้เครื่องบริหารร่างกาย แต่ผู้เล่นท่านอื่นๆ นั้นก็อาจจะใช้ท่าเล่นที่ผิดวิธีอยู่ก็ได้ ฉะนั้นการขอ คำแนะนำจากครูผู้ฝึกสอนในการเล่นเครื่องบริหารร่างกายอย่างถูกต้องและทำประกอบของการเล่นด้วย

2.1.6.7.การใช้งานและพื้นที่

ทางเข้าและส่วนต้อนรับ

เป็นส่วนแรกที่ใช้จะเข้าถึง จึงควรจะแสดงความสะอาดสบาย อบอุ่น เชิญชวน สารคดีใช้ระบบการเข้าจาก ระบบอิเล็กทรอนิกส์แถบแม่เหล็กสำหรับสมาชิก หรือใช้ระบบการตรวจนับโดยคน ซึ่งต้องมีพื้นที่รองรับระบบคอมพิวเตอร์ ซึ่งมีข้อมูลเกี่ยวกับสมาชิกและการขาย มีพื้นที่รองรับจุดชำระเงิน ดังนั้น ส่วนต้อนรับต้องมีความปลอดภัยในระดับหนึ่งด้วย และควรจะมีส่วนที่ลดระดับลงเพื่อให้ผู้พิการใช้รถเข็นสามารถติดต่อได้อย่างสะดวก

สำนักงาน

พื้นที่ที่มีการจัดเก็บข้อมูลและรองรับการทางานทั้งหมด ควรจะมีความเป็นส่วนตัว ปลอดภัย และมีพื้นที่รองรับทางสัญจรของพนักงานที่จำเป็น เพอร์นิเจอร์หรือเครื่องมือสำนักงาน ตู้เก็บเอกสาร ระบบกล้องวงจรปิด โทรศัพท์หรือเครื่องส่งสาร และระบบคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต

ส่วนรับรอง Lounge & Café

เป็นพื้นที่ที่สำหรับการพักผ่อนและเพิ่มพลังให้ร่างกายทั้งก่อนและหลังจากการออกกำลังกาย ถือได้ว่าเป็นส่วนสำคัญที่ควรจะมี และเป็นพื้นที่ศูนย์กลางของสังคมคนออกกกำลังกาย ควรจะมีพื้นที่ของส่วน คริว และส่วนบริการอาหารเครื่องดื่ม ส่วนเก็บวัตถุติด ที่อยู่ใกล้กัน รวมถึงการจัดการกับขยะและของเสีย นอกจากนี้ ส่วนรับรองควรจะไปใกล้กับห้องน้ำสาธารณะ และคริวสำหรับการใช้งานของพนักงานด้วย

พื้นที่รองรับการตลาดและการขาย

ควรเป็นพื้นที่ที่ถัดจากส่วนต้อนรับที่มีความเป็นส่วนตัวเพิ่มมากขึ้น สามารถอธิบายคุยข้อตกลง การขายและพาเดินชมบริการส่วนต่างๆได้

Changing Area

Locker ตู้เก็บของ และห้องแต่งตัวเป็นส่วนจำเป็นที่ผู้ใช้จะใช้งาน ควรมีความหนา 25-35% ของพื้นที่ทั้งหมด ควรมี Changing Area นี้ 1 บริเวณ ประมาณ 5 ตร.ม.ต่อ พื้นที่ออกกกำลังกาย 1 ชั้น มีพื้นที่ตู้เก็บของ 1.5 ตู้ต่อคน สำหรับผู้ที่มาออกกกำลังกายมากกว่า 1 ชั่วโมง

ที่พื้นที่ห้องอาบน้ำอย่างน้อย 1 ห้องต่อพื้นที่เปลี่ยนเสื้อผ้า 6 ห้อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พื้นที่ที่ต้องการสำหรับพื้นที่ออกกำลังกายแบบกลุ่ม (Multi-Purpose Studio)(ตารางที่2.9)

Exercise Type	Dimensions (L x W x H)	Amount of persons
Movement (Small Group)	12 x 9.1 x 4.5 m.	12-15
Rhythmic Gymnastics	14 x 14 x 9-15 m.	12-15
Movement (Average Group)	12-15 x 12 x 4.5 m.	30-35
Movement (Large Group)	21-24 x 12 x 6.1 m.	More than 36

2.1.6.8. วัสดุเฉพาะที่ใช้ในพื้นที่ออกกำลังกาย

พื้นยาง ต้องมีความแข็งแรงทนทาน และรองรับการใช้งานได้ทุกพื้นที่โดยรวม ที่ความยืดหยุ่นในตัว รองรับกับการกระแทกอย่างนุ่มนวล แนะนำให้แบ่งโซนการปูพื้นยางออกเป็น 2 โซน

1. โซน Cardio ปูพื้นยางเพื่อรองรับลดแรงกระแทกของอุปกรณ์กล้ามเนื้อ และยังสามารถป้องกันการเกิดอุบัติเหตุจากการลื่นล้ม การเลือกพื้นยางควรเน้นเรื่องความสวยงามและความเหมาะสมของสีพื้น แนะนำให้ใช้ขนาดความหนาอย่างน้อย 6 มิลลิเมตรขึ้นไป

2. โซน Free Weight เป็นพื้นที่ ที่ต้องการความปลอดภัยเป็นพิเศษแนะนำให้ใช้พื้นยางที่มีความหนาอย่างน้อย 20 มิลลิเมตรขึ้นไป เพื่อรองรับแรงกระแทกของดรัมเบล และควรใช้ความหนาอย่างน้อย 40 มิลลิเมตรเพื่อลดเสียงกระแทกพื้นในกรณีที่อยู่บนอาคารสูง

คุณสมบัติป้องกันการลามไฟ ไม่มีส่วนผสมของสารเคมีที่เป็นมลภาวะ ไม่เป็นพิษต่อสิ่งแวดล้อมตั้งแต่กระบวนการผลิตจนถึงการติดตั้ง

1. Rubber Flooring รุ่น Hammered Tone / Hammered Tone Granite กระเบื้องยางพาราธรรมชาติ แบบลอน สีสันสดใสสวยงาม ไม่มีกลิ่นเหม็น สามารถดัดลวดลายได้หลากหลายแบบตามต้องการ มีลวดลายหินแกรนิต (61x61cm.x3mm) ลายไม้

(6"x36"x2mm./6"x36"x3mm./7.2"x36"x2.5mm.)

ผิวขัดมันGlossy (50x50cm.x2.3mm.)

ลายเหรียญ (50x50cm.x3.7mm.)

Metal Plate (45x45cm.x3mm.)

H Paving Blocks pure & mix (19.8x24.7x11.5/19.8x24.7x18.5///1sq.=24ชิ้น)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Changing Area ประกอบไปด้วย ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า, ห้องน้ำ, ห้องอาบน้ำ, ตู้เก็บของส่วนตัว, พื้นที่แต่งตัว โดยมีกระจกและเครื่องเป่าผม

ขนาดของพื้นที่ออกกกำลังกาย

ขึ้นอยู่กับจำนวนของผู้ใช้งาน แต่โดยส่วนใหญ่แล้ว ประมาณ 100-200 ตร.ม. แต่ต้องอย่างน้อย 25 ตร.ม. ระยะความสูงอยู่ที่ประมาณ 3.5-4 ม. แต่ต้องไม่น้อยกว่า 2.7 ม. ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับขีดจำกัดของอุปกรณ์ออกกกำลังกายแต่ละชนิดด้วย

Assessment Rooms ห้องประเมิน

สำหรับ ครูฝึก (Trainer) ที่จะทำการทดสอบสมรรถภาพร่างกายของสมาชิก (Trainee) ประกอบด้วย ชุดที่นั่ง เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เครื่องวัดประสิทธิภาพหัวใจ คอมพิวเตอร์ ส่วนเก็บข้อมูลประวัติของสมาชิก บางที่อาจจะรวมพื้นที่ของการปฐมพยาบาล อ่างล้างมือ และเตียงพับไว้ด้วยกัน

พื้นที่ออกกกำลังกาย

ประกอบด้วยพื้นที่ตามประเภทและขั้นตอนของการออกกกำลังกายได้แก่

1. Stretching Area พื้นที่สำหรับ Warm up กระตุ้นการทำงานของร่างกายเบื้องต้น
2. Cardiovascular Area พื้นที่ออกกกำลังกายแบบบริหารหัวใจ
3. Resistance and Free Wight Area พื้นที่ออกกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงทนทาน
4. Stretching Area พื้นที่สำหรับการออกกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นและ Cool down หลังจากออกกกำลังกาย

1. Stretching Area เป็นพื้นที่แรกและพื้นที่สุดท้ายของการใช้งาน ควรจะอยู่ใกล้กับทาวเข้าออก ประกอบไปด้วยวัสดุพื้นแมต ที่รองรับการกด การวางร่างกาย ผนังมีส่วนที่เป็นกระจกเพื่อให้เห็นลักษณะท่าอย่างถูกต้อง มีพื้นที่เก็บอุปกรณ์ที่สามารถเคลื่อนย้ายได้ เช่น ลูกบอล เส้นเชือก เป็นต้น และควรหลีกเลี่ยงไฟ Down light เพราะทำให้เกิดแสงที่บาดตา นาแสงธรรมชาติเข้ามาใช้ อาจใช้กระจกช่วยสะท้อน แต่ต้องระวังทิศทางที่ทำให้เกิดแสงสะท้อนเข้าตา นอกจากนี้ พื้นที่ห้อง Studio ต้องมีการเก็บเสียงทั้งจากภายนอกและภายในด้วย

2. Cardiovascular Area ประกอบไปด้วย เครื่องวิ่งสายพาน อย่างน้อย 30% ของพื้นที่นี้
Recumbent Cycle อย่างน้อย 30% ของพื้นที่นี้

Rowing Machine 1 เครื่อง , Upper Body Ergometer 1-2 เครื่อง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เหมาะสำหรับพิตเนสที่ต้องการดีไซน์สวยงาม แพลกใหม่ ลักษณะเป็นแผ่นสี่เหลี่ยมจัตุรัส ขนาด 61 x 61 cm. ความหนา 3.0 mm. ขายเป็นตารางเมตร ราคา 1,750 บาท / ตร.ม.

2. Rubber Roll กระเบื้องยางแบบม้วน เป็นพื้นสีตาแต่สามารถแทรกจุดแดง จุดเทา จุดเขียว จุดเหลือง จุดฟ้า ได้ตามชอบ ผลิตจากยางรีไซเคิล ถือเป็นรุ่นมาตรฐานสำหรับห้องออกกำลังกายทั่วไป เป็นม้วน ขนาด 1.25 x 10,15 เมตร ความหนามีตั้งแต่ 2 - 12 มม. แต่ตัวที่นิยมที่สุด คือ 5 มม.

ราคา 1,350 บาท / ตร.ม.

Rubber Court ลายสี่ ลายหนึ่ง ลายไม้ 1.5x15mx4.5mm.

Rubber Roll Starlight (1.22x15mx2mm)

Guide Line Rubber Floor Tile(30x30cm.x2mm.)

3. Rubber Safety Surface Tile บล๊อคยางสี่เหลี่ยม ความหนา 25 มล. เหมาะสำหรับพิตเนสที่เน้นการออกกำลังกายหนักๆ ต้องการเน้นเรื่องกันกระแทก การลดเสียง ห้องออกกำลังกายชั้นบน หรือห้องออกกำลังกายตามคอนโด

มีแยกรุ่นย่อยออกมาเป็น 2 รุ่นด้วยกัน ได้แก่ รุ่น Premium ยางเส้น ขนาด 50 x 50 cm. ความหนา 25 มม. ราคาปกติ 1,450 บาท / ตร.ม. และรุ่น X-Lock ยางเม็ด ขนาด 50 x 50 cm. ความหนา 25 มม.

ราคาปกติ 1,450 บาท / ตร.ม. รุ่นหลังนี้สามารถติดตั้งได้โดยไม่ต้องใช้กาว เพียงเพิ่มในส่วนของ X-Lock ติดตั้งแผ่นยางได้เลย X-Lock 1 ชิ้นราคา 25 บาท

1 ตร.ม. ใช้เพียง 4 ชิ้น

4. Luxury Vinyl Tile กระเบื้องยางลายไม้ ความหนา 2.0 - 3.0 มม. สำหรับห้องออกกำลังกายที่ไม่มีกระแทกมาก ไม่เน้นการรองรับมาก ต้องการความสวยงาม เรียบง่าย ในราคาที่ไม่แพง

ราคา 450 - 850 บาท ขึ้นอยู่กับความหนาและลวดลาย 1 กล่องบรรจุ 3.34 ตร.ม

5. Woven Tile กระเบื้องลายพรม ถักทอจากเส้นใยไฟเบอร์ด้วยคุณสมบัติกันน้ำและกันลามไฟ รองรับแรงกระแทก ทนทาน เก็บกักเสียง และดีไซน์ที่สวยงาม มีเอกลักษณ์ สำหรับห้องออกกำลังกายที่มีสไตล์แบบคุณ ราคาปกติอยู่ที่ 2,000 - 3,000 บาท / ตร.ม.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

6. พื้นยาง RGF-FLECK Black Rubber Gym Flooring w/ Coloured Flecks

ขนาดมาตรฐาน 1m x 1m x 15mm

ใช้ได้ทั้งภายในและภายนอกอาคาร รวมถึงเท้าเปล่าสำหรับสนามเด็กเล่น
ติดตั้งง่ายด้วยผิวหน้าสัมผัสที่เรียบ โดยไม่ต้องใช้กาวพิเศษ สามารถรับแรง
กระแทกได้มากป้องกันการลื่นไถลแม้ขณะพื้นเปียก น้ำหนัก 15กก.

ต่อ1ตรม. ผลิตจากวัสดุรีไซเคิล 100%

สี Black, Terracotta, Green, Blue, Green, Red or Black w/ 6% Red, blue or grey EPDM

แผ่นอะคูสติค วัสดุสำหรับระบบกันเสียง ขนาดหน้ากว้าง มาตรฐาน

600x1200 , 1200x1200 , 1200x2400 มม. ความหนา 10 มม. สำหรับฝ้า และ 15 มม. สำหรับผนัง
โดยติดตั้งกับโครงคร่าวเหล็กซี และแผ่นไม้อัด

ตัวอย่างการพัฒนาเทคโนโลยีการกันเสียงในขนาดความหนาผนังที่น้อยลง แต่สามารถกันเสียง
ได้มากขึ้น ของ TRANDA เรียกว่า Sound Board

ตัวอย่างรายละเอียดประกอบแบบ ของ แผ่น Sound Board – TRANDA
ระบบผนังกันเสียง TSIS 58 d105 ประกอบด้วย ระบบโครงคร่าวเหล็กชุบสังกะสี C75 ติดตั้งร่วมกับแผ่น
กันเสียง ซาวนด์บอร์ด ชนิดขอบลาด ขนาด 1,200x2,400 มม. หนา 15 มม.

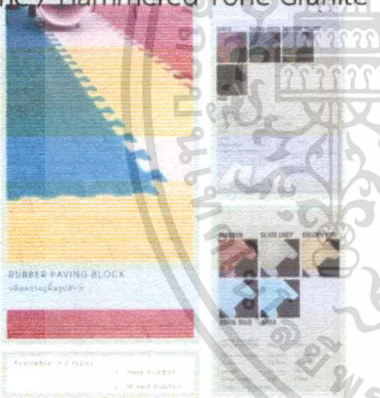
มีค่า Thermal Conductivity เท่ากับ 0.1938 W/mK ตามมาตรฐาน ASTM C177
ภายในติดตั้งฉนวนกันเสียง dBphon S75 ขนาด 600x1,200 มม. หนา 75 มม.

ซีลรอยต่อระหว่างแผ่นด้วย Green Glue Sealant ระบบผนังกันเสียง TSIS 58 d105

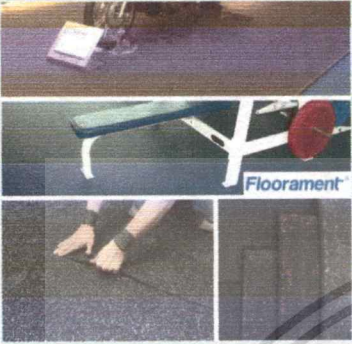

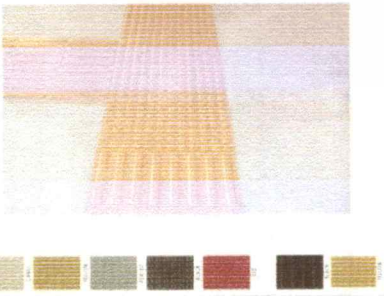
มีค่าการกันเสียง STC 58 มาตรฐาน ASTM E90

ความหนาของระบบผนังรวม 105 มม.

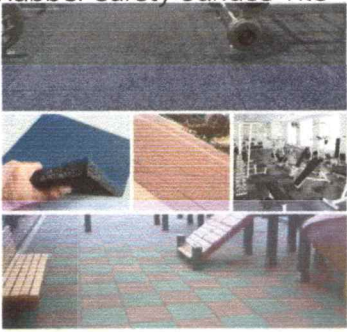

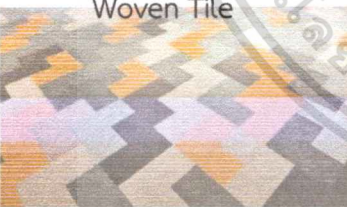
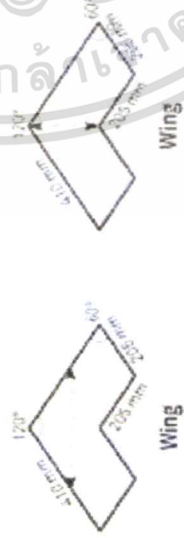
ตารางที่ 2.10 สรุปข้อมูลวัสดุกระเบื้องยาง

ภาพ	วัสดุ	ขนาด	คุณสมบัติ
 <p>Rubber Flooring รุ่น Hammered Tone / Hammered Tone Granite</p>	กระเบื้อง ยางพารา ธรรมชาติ แบบลอน	ลายเหรียญ 50x50cm .x3.7mm.	สีสันสดใส ไม่มีกลิ่นเหม็น สามารถตัดสวดลาย ได้หลากหลายแบบ ตามต้องการ
 <p>Rubber Flooring รุ่น Hammered Tone / Hammered Tone Granite</p>	กระเบื้อง ยางพารา ธรรมชาติ แบบลอน	H Paving Blocks pure & mix 19.8x24.7x11.5 19.8x24.7x18.5 /1sq.=24ชิ้น	สีสันสดใส ไม่มีกลิ่นเหม็น สามารถตัดสวดลาย ได้หลากหลายแบบ ตามต้องการ
 <p>RGF-FLECK Black Rubber Gym Flooring w/ Coloured Flecks</p>	High- density rubber compound	1m x 1m x 15mm	ใช้ได้ทั้งภายในและ ภายนอกอาคาร รวมถึงเท้าเปล่า สามารถรับแรง กระแทกได้มาก สี ดา เทา เขียว น้ำ เงิน เทอราคอตต้า ดาแดง น้ำเงินเทา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพ	วัสดุ	ขนาด	คุณสมบัติ
<p>Rubber Roll</p> 	<p>ผลิตจากยาง รีไซเคิล</p>	<p>1.25 x 10 1.25 x 15 m x 2 - 12 mm.</p>	
<p>Rubber Roll Starlight</p> <p>Rubber Roll Starlight Length: 1.5 Meter Width: 1.22 Meter Thickness: 2 mm</p> 	<p>ผลิตจากยาง รีไซเคิล</p>	<p>1.22x15 m x 2 - 12 mm.</p>	<p>เป็นพื้นสีตาแต่ สามารถแทรกจุด แดง จุดเทา จุด เขียว จุดเหลือง จุดฟ้า ได้ตาม ชอบ</p>
<p>Guide Line Rubber Floor</p> 	<p>ผลิตจากยาง รีไซเคิล</p>	<p>30x30cm.x2mm. x 2 - 12 mm.</p>	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาพ	วัสดุ	ขนาด	คุณสมบัติ
<p>Rubber Safety Surface Tile</p> 	<p>บล็อกยาง สี่เหลี่ยม</p>	<p>ขนาด 50 x 50 cm. ความหนา 25 มม.</p>	<p>เหมาะสำหรับพิตเนส ที่เน้นการออกกำลังกาย หนักๆ ต้องการ เน้นเรื่องกันกระแทก การลดเสียง</p>
<p>Luxury Vinyl Tile</p> 	<p>กระเบื้องยาง ลายไม้</p>	<p>1 กล่องบรรจุ 3.34 ตร.ม ความหนา 2.0 - 3.0 มม.</p>	<p>สำหรับห้องออกกำลังกาย ที่ไม่มี กระแทกมาก ไม่เน้น การรองรับมาก ต้องการความ สวยงาม เรียบง่าย</p>
<p>Woven Tile</p>  <p>http://country.bolon.com/user/bolon-studio-3/</p>	<p>กระเบื้องลาย พรม ถักทอ จากเส้นใยไฟ เบอร์</p>		<p>กันน้ำและกันลามไฟ รองรับแรงกระแทก ทนทาน เก็บกักเสียง และออกแบบได้</p>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2. ข้อมูลเฉพาะของโครงการ

2.2.1. ข้อมูลทั่วไปของโครงการ

ชื่อโครงการ : W Retreat Koh Samui Resort

ที่ตั้งโครงการ : 4/1 ม.1 ตำบลแม่ น้ำ อำเภอกะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี ประเทศไทย

84330

โครงการในเครือของ : สตาร์วูด โฮเทล แอนด์ รีสอร์ท (Starwood Hotels and Resorts)

ภายใต้แบรนด์ W

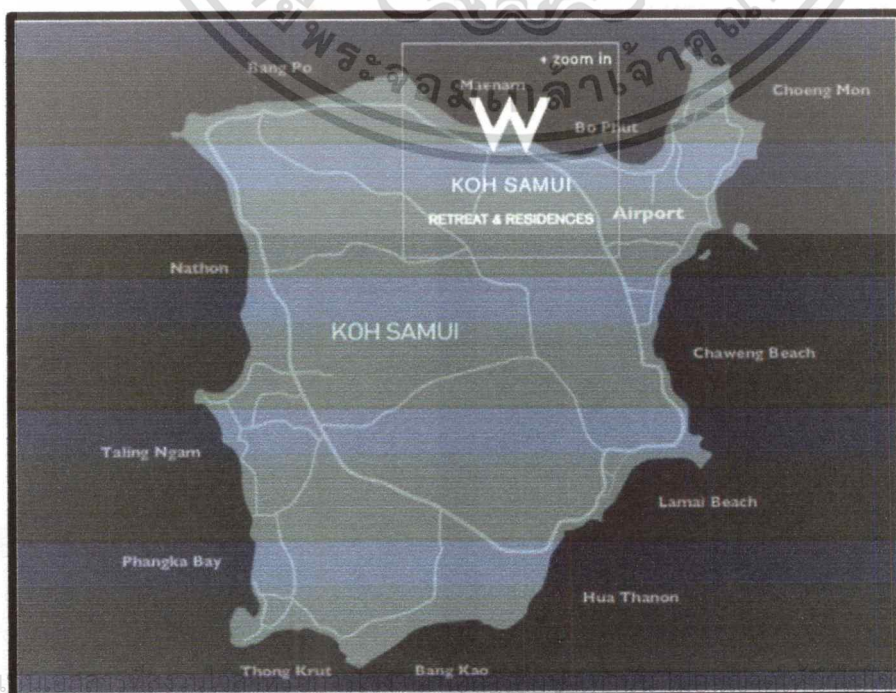
ผู้บริหารงาน : นิโคลัส ดาวน์นิง

ประเภทของโครงการ : รีสอร์ท

พื้นที่โครงการ : 65 ไร่

กลุ่มเป้าหมายของโครงการ : นักท่องเที่ยวชาวไทย ยุโรปและเอเชีย

ดับเบิลยู รีทริท เกาะสมุยรีสอร์ท ตั้งอยู่ที่ 4/1 ม.1 ตำบลแม่ น้ำ อำเภอกะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี ประเทศไทย 84330 บนพื้นที่ขนาด 65 ไร่ พื้นที่โครงการ บริเวณทิศเหนือติดกับทะเลชายหาด เป็นแหลมพื้นที่ยื่นออกไปสู่ทะเล บริเวณทิศใต้ติดกับภูเขา บริเวณด้านทิศตะวันออกติดกับทะเลชายหาด และบริเวณทิศตะวันตกติดกับทางขึ้นเขา



เอกสารนี้เป็นเอกสารของบริษัทฯ ไม่ควรเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของเอกสาร

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.2. ประวัติความเป็นมาของโครงการ

ดับเบิลยู ริทริท เกาะสมุย รีสอร์ท เป็นรีสอร์ทแนว ริทริท 1 ใน 4 ของแบรนด์ดับเบิลยู ระดับ 4.5 ดาว บนเนื้อที่ 65 ไร่ เป็นเซนของสตาร์วูด โฮเทล แอนด์ รีสอร์ท (Starwood Hotels and Resorts) ภายใต้แบรนด์ W ก่อตั้งในปี พ.ศ.2553 จนถึงปัจจุบัน เปิดให้บริการแล้วเป็นเวลา 5 ปี

จุดประสงค์ของโครงการคือ เน้นการผ่อนคลาย บำบัด และพักผ่อนอย่างครบถ้วน ภายใต้ แนวความคิด “Light Up The Night” โดยจุดเด่นของโครงการคือ ตอนกลางวันพักผ่อน ผ่อนคลายกับบรรยากาศแบบชายทะเลอันเงียบสงบ แต่เมื่อยามเย็นก็สนุกกับการบาร์ตี้ เข้าสู่โลกแห่ง สีสันยามค่ำคืน เน้นความสงบ และเป็นส่วนตัว โดยโครงการมีจำนวนห้องพักทั้งหมด 75 ห้อง มี ห้องทั้งหมด 7 ประเภท 1.Jungle Oasis 2.Tripical Oasis 3.Ocean View Escape 4.Ocean Front Haven 5.Wow Jungle Oasis 6.Wow Ocean Haven 7.Extreme Wow Ocean Haven

2.2.3. ข้อมูลการบริการต่างๆ

2.2.3.1 สปา (Spa)

AWAY Spa มีห้องทรีทเมนท์ 7 ห้อง รวมถึงห้องสำหรับคูรัก บริการต่างๆ ได้แก่ การนวด ด้วยหินร้อน การนวดไทย คอร์สนวด และทรีทเมนท์ดูแลผิวหน้า สปาแห่งนี้มีอ่างสปา และห้องอบ ไอน้ำ สปามีบริการบำบัดที่หลากหลาย อาทิเช่น อโรมาเธอราพี และอายุรเวท

2.2.3.2. ห้องอาหาร (Bar And Restaurant)

Namu - ห้องอาหารริมชายหาดแห่งนี้เชี่ยวชาญด้านอาหารญี่ปุ่นให้บริการอาหารเย็น เท่านั้น

The Kitchen Table - ห้องอาหารที่สามารถมองเห็นวิวทะเลแห่งนี้เชี่ยวชาญในด้านอาหาร นานาชาติ และมีอาหารเช้า อาหารกลางวัน และอาหารเย็นให้บริการ

Tonic Bar – บาร์ภายในโรงแรม

Woobar – บาร์แห่งนี้สามารถมองเห็นวิวทะเล

SIP – บาร์แห่งนี้อยู่บนชายหาด

2.2.3.3 สันทนาการ (Recreation Area)

ภายในรีสอร์ท

1. ฟิตเนส
2. สนามเทนนิสกลางแจ้ง
3. ชาวนน้ำ
4. ห้องอบไอน้ำ
5. สนามเทนนิสภายในบริเวณรีสอร์ท
6. แอร์โรบิกภายในบริเวณรีสอร์ท
7. มีการพายเรือคายัคภายในบริเวณรีสอร์ท
8. ชั้นเรียนพิลาทิสภายในบริเวณรีสอร์ท
9. ชั้นเรียน/การสอนโยคะภายในบริเวณรีสอร์ท

บริเวณใกล้เคียง

1. มีสนามกอล์ฟในบริเวณใกล้เคียง
2. มีการเล่นเรือใบในบริเวณใกล้เคียง
3. มีการดำน้ำในบริเวณใกล้เคียง / มีการดำน้ำสแนลในบริเวณใกล้เคียง

W Retreat Kho Samui Resort เป็นรีสอร์ทแนวโมเดิร์น ทropicฟิเคิล ด้วยความโดดเด่นของการออกแบบที่ไม่เหมือนใคร โดยนำทั้งความทันสมัย และความเป็นธรรมชาติได้อย่างกลมกลืน โดยงานออกแบบจะเน้นไปในทางสากล เน้นความนำสมัยที่ไม่ตกยุค ท่ามกลางธรรมชาติ แลมห่มที่ยานออกสู่ทะเล ทำให้รู้สึกเป็นส่วนตัวตัดขาดจากโลกภายนอก

2.2.4. ลักษณะทางกายภาพและสภาพแวดล้อมของโครงการ

โครงการ W Retreat Kho Samui Resort เป็นโครงการที่ตั้งอยู่บนเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี อยู่ทางภาคใต้ฝั่งอ่าวไทยของประเทศไทย อำเภอเกาะสมุยเป็นอำเภอที่มีสภาพเป็นหมู่เกาะในอ่าวไทย อยู่ในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี พื้นที่ 1 ใน 3 เป็นที่ราบซึ่งล้อมรอบด้วยภูเขา เป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญแห่งหนึ่งทางฝั่งทะเลอ่าวไทย อำเภอเกาะสมุยมีพื้นที่ของเกาะต่างๆ รวมกันรวมประมาณ 252 ตารางกิโลเมตร เฉพาะตัวเกาะสมุยเองมีพื้นที่ประมาณ 228 ตารางกิโลเมตร เป็นเกาะ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ที่ใหญ่ที่สุดเป็นอันดับสามของประเทศไทย รองจากเกาะภูเก็ต และเกาะช้าง

เดิมเกาะสมุยมีชื่อเสียงในฐานะเป็นแหล่งปลูกมะพร้าว ปัจจุบันเป็นสถานที่พักผ่อนตากอากาศที่ชาวต่างประเทศนิยมเดินทางมาท่องเที่ยว มีร้านค้า โรงแรม และสถานบันเทิงต่างๆ มากมาย หาดที่เป็นที่เชิดหน้าชูตาของคนเกาะสมุย คือ หาดเฉวง บริเวณชายหาดยาวประมาณ 7 กิโลเมตร ถ้าได้ลงมือเดินตั้งแต่ต้นหาดจนกระทั่งถึงปลายหาดจะใช้เวลาประมาณถึง 2 ชั่วโมง เพราะการเดินทางบนพื้นทรายไม่เหมือนการเดินทางบนพื้นดินปกติ หาดที่มีความสวยงามเป็นอันดับรองลงมา คือ หาดละไม หาดเชิงมนต์ แหลมไจ้คร่ำ หาดท้องยาง หาดหน้าทอน หาดพังกา และหาดดิ่งงาม

2.2.5. การเข้าถึงโครงการ

การเข้าถึงโครงการสามารถนั่งเครื่องบินลงที่สนามบินสุราษฎร์ธานี และสนามบินที่เกาะสมุย

1. เดินทางจากสนามบินสุราษฎร์ธานี – โครงการ นั่งเรือจากสุราษฎร์ธานีมาลงที่เกาะสมุย มีเรือสองประเภท คือ เรือเฟอร์รี่ และเรือซีทรานสมุย ติดต่อรถตู้ของโครงการให้มารับ หรือเช่ารถยนต์ และรถสองแถว
2. เดินทางจากสนามบินเกาะสมุย – โครงการ ติดต่อรถตู้ของโครงการให้มารับ หรือเช่ารถยนต์เข้าสู่โครงการ และรถสองแถว



ทางอากาศ คุณสามารถขึ้นเครื่องบิน มาลงที่สนามบินสุราษฎร์ธานี แล้วคุณสามารถนั่งรถต่อมาที่ทำเรือดอนสัก แล้วนั่งเรือมาที่หน้าทอนเกาะสมุย หรือบินมาลงที่สนามบินสมุย



โดยรถประจำทาง ถ้าคุณต้องการความประหยัดในการเดินทาง หรือขึ้นรถทัวร์ที่สถานีขนส่งหมอชิต ซึ่งจะได้รับความสะดวกสบายมากกว่า คุณสามารถซื้อตั๋วได้กับทุกๆ บริษัททัวร์ที่นั่น ปกติแล้วเขาจะรวมบริการเรือด้วย



ทางรถไฟ คืออีกทางเลือกที่ดีสำหรับการเดินทางด้วยการนั่งรถไฟในเวลากลางคืน จากสถานีหัวลำโพงกรุงเทพฯ ไปถึงสุราษฎร์ธานี แล้วนั่งรถต่อมารที่ทำเรือดอนสัก เพื่อที่จะต่อเรือมาที่เกาะสมุย รถไฟตูนอนจะให้ความสะดวกสบาย ถึงแม้ราคาจะแพงมากกว่ารถโดยสารประจำทางเล็กน้อย แต่คุณสามารถนอนหลับได้ดี เพียงชั้นบนจะราคาถูกลงกว่าชั้นล่าง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



การเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว รถยนต์อาจง่ายกว่าและสะดวกกว่า แต่อย่าลืมว่าคุณอาจจะต้องเหน็ดเหนื่อยกับการขับรถ อีกอย่างการจราจรบ้านเราก็ไม่ค่อยปลอดภัย แต่ถ้าคุณเชื่อมั่นในการขับรถของตัวเอง ก็อย่าลืมนิยามที่ติดตัวมาด้วย สำหรับคนที่ยังไม่ชินกับเส้นทาง



การเดินทางโดยรถบัสนี้ และเรือกะตะมาราน โดยบริษัทลมพระยา รถบัสนี้จะพาคุณมาส่งที่ชุมพร และก็ต่อด่วนเรือเร็ว กะตะมาราน ผ่านเกาะเต่า เกาะพะงัน แล้วจากนั้นก็จะเป็นเกาะสมุย

2.2.6. สภาพภูมิอากาศ และสภาพภูมิประเทศของทำเลที่ตั้ง

สภาพอากาศที่นี่เป็นสภาพอากาศเขตร้อน และมีอุณหภูมิที่อบอุ่นตลอดทั้งปี ปกติแล้วจะมีอุณหภูมิอยู่ที่ 28-33 องศาเซลเซียส ในเวลากลางวัน และอากาศเย็นลง 2-3 องศา ในเวลากลางคืน

ในช่วงระหว่างเดือนกันยายนถึงเดือนพฤศจิกายน จะเป็นช่วงที่มีฝนตกชุก อย่างไรก็ตาม ลักษณะจะเป็นเหมือนลมมรสุมมากกว่าฤดูฝน ซึ่งถือว่าเป็นช่วงฤดูที่จำเป็นมากต่อสภาพธรรมชาติในเขตร้อน และก็ยังเป็นผลดีต่อปริมาณความต้องการน้ำบนเกาะอีกด้วย

สภาพภูมิประเทศของเกาะสมุย

ทิศเหนือ ติดต่อกับทะเล เขตอำเภอเกาะพะงัน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ทิศใต้ ติดต่อกับทะเล เขตอำเภอขนอม จังหวัดนครศรีธรรมราช

ทิศตะวันออก ติดต่อกับทะเลอ่าวไทย

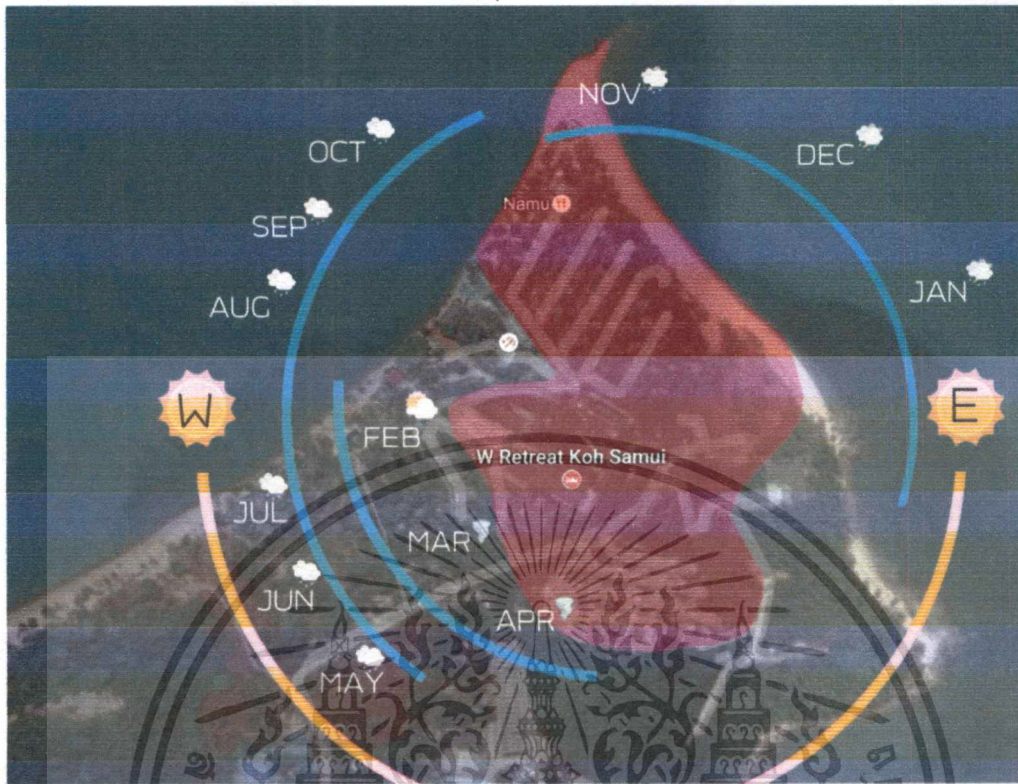
ทิศตะวันตก ติดต่อกับทะเล เขตอำเภอดอนสัก อำเภอกาญจนดิษฐ์ อำเภอไชยา

อำเภอท่าฉาง และอำเภอเมืองฯ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

สภาพพื้นที่บริเวณตอนกลางทางด้านตะวันตกเฉียงใต้ และตะวันออกเฉียงเหนือ มีลักษณะเป็นภูเขาหินแกรนิต และภูเขาหินทราย วางตัวขวางจากพื้นที่ด้านตะวันตกเฉียงเหนือผ่านกลางตัวเกาะ และบริเวณด้านตะวันตกเฉียงใต้ ภูเขาตอนกลางเรียกว่า “ภูเขาใหญ่” ส่วนภูเขาลูกอื่นๆ มีขนาดย่อมลงมา บางลูกมีแนวติดต่อกับภูเขาใหญ่ เช่น เขาขวาง เขาแล้ เขาไม้งาม เขาตอ เขาแหลม หอย เขาไม้แก่น เขาน้อย เขาหินเหล็ก เขาป้อม เขาท้ายควาย เขาไม้แดง เป็นต้น มีความสูงอยู่ระหว่าง 100-635 เมตร จุดสูงสุด ได้แก่ เขาท้ายควาย มีความสูงประมาณ 635 เมตรจากระดับน้ำทะเลปานกลาง คิดเป็นเนื้อที่ประมาณร้อยละ 53.77 และความลาดชันโดยเฉลี่ยประมาณ 25-30% พื้นที่ภูเขาเหล่านี้ปกคลุมด้วยป่าไม้ ซึ่งเป็นป่าเบญจพรรณ และสวนมะพร้าว เป็นแหล่งต้นน้ำของลำน้ำสำคัญหลายสาย เช่น คลองลิปะใหญ่ คลองลิปะน้อย คลองตะเคียน คลองแม่น้ำ คลองหน้าเมือง คลองสระเกศ เป็นต้น

นอกจากพื้นที่ภูเขาดังกล่าวแล้ว พื้นที่ทั่วไปเป็นที่ลุ่ม หาดทราย และสันทราย มีชายฝั่งทะเลเป็นแหลม อ่าว และชายหาด อยู่รอบ คิดเป็นเนื้อที่ประมาณร้อยละ 46.23 ของพื้นที่เกาะ ความสูงของพื้นที่บริเวณนี้ประมาณ 10 เมตร จากระดับน้ำทะเลปานกลาง พื้นที่เหล่านี้เป็นที่ตั้งของชุมชน แหล่งท่องเที่ยว และแหล่งบริการเพื่อการท่องเที่ยว (แผนยุทธศาสตร์พัฒนาเกาะสมุยแบบบูรณาการ, 2552: 9)

โครงการ W Retreat Kho Samui Resort ตั้งอยู่บริเวณแหลมยื่นสู่ทะเลอ่าวไทย ที่ดินเป็นเนินเขาสลับกับที่ราบ มีต้นมะพร้าวขึ้นมากมาย ดินมีลักษณะเป็นดินทรายจัด พื้นที่โครงการรายล้อมด้วยทะเล เพราะเนื่องจากตัวโครงการตั้งอยู่บนพื้นดินที่ยานออกสู่ทะเล



1. ทิศทางของแสงแดด (The Direction Of The Sun)

- แดดช่วงเช้า จะอ้อมมาจากทางด้านอาคารหลัก ซึ่งสภาพโดยรวมจะไม่มีภูเขามาบดบัง แสงแดดยามเช้า ทำให้บรรยากาศในตอนเช้าสวยงาม ไม่ถูกบดบังด้วยเงาของอาคาร
- แดดช่วงบ่าย จะเข้ามาทางด้านหน้าของโครงการพอดี ทำให้ในช่วงบ่ายอาจจะมีเรื่องของแสง และอากาศที่ร้อน
- แดดช่วงเย็น แดดจะตกลงไปทางด้านล่างของโครงการ ซึ่งมีภูเขาขนาดใหญ่บังอยู่ ทำให้อากาศในตอนเย็นไม่ร้อนมาก

2. ทิศทางลม (The Direction Of Wind)

ทิศทางของลมนั้นจะเข้ามาบริเวณด้านหน้าของอาคาร โดยไม่มีอะไรปิดกั้น เนื่องจากเป็นสโลปภูเขาทำให้ได้รับลมจากทิศตะวันตกเฉียงใต้ ทิศใต้ และทิศตะวันออกเฉียงใต้

2.2.7 ลักษณะทางกายภาพและการวางผังโครงการ

2.2.7.1. แนวความคิดในการออกแบบ

ลักษณะการออกแบบสถาปัตยกรรมโดยรวมของโครงการ W Retreat Kho Samui Resort เป็นรูปแบบการนำความทันสมัย กับความเป็นธรรมชาติมาประยุกต์ให้เข้ากันอย่างกลมกลืน โดยตัวสถาปัตยกรรมจะเป็นโครงสร้างเส้นตรง เส้นตั้ง และวงกลมให้ดูร่วมสมัย โดยตัวสถาปัตยกรรมจะ

ค่อนข้างซับซ้อน เพราะเนื่องจากตัวอาคารตั้งอยู่บนพื้นที่เนินเขาสลับกับที่ราบ จะมีการออกแบบสถาปัตยกรรมเป็นชั้นๆ ตามแนวเนินเขา เชื่อมตัวอาคารด้วยทางเดินในรูปแบบของบันได และทางขึ้นเป็นชั้นๆ โดยรวมแล้วการวางผังโครงการจะเข้าถึงค่อนข้างยาก เน้นความเป็นส่วนตัว เป็นสัดส่วนอย่างมีระเบียบ

โดยวัสดุที่นำมาใช้ในงานออกแบบจะเป็นไม้ และคอนกรีตเป็นส่วนใหญ่ โดยงานภายนอกจะเป็นคอนกรีตทาสีขาวกับโครงเหล็ก หลังคากระเบื้อง พื้นหินธรรมชาติ แนวโมเดิร์น ส่วนภายในจะเน้นงานไม้ในงานออกแบบยังคงรูปทรงโมเดิร์นแต่ก็ไม่ละความกลืนอายุของความเป็นธรรมชาติ โดยสีหลักจะเป็นสีน้ำตาลโอ๊คสีอ่อน และสีเข้มตัดกัน เพื่อให้พื้นที่ภายในดูโปร่ง โล่งสบาย

2.2.7.2. การวางผังของโครงการ

เนื่องจากพื้นที่โครงการตั้งอยู่บริเวณเนินเขาและริมทะเล ดังนั้นการจัดวางอาคารจึงเป็นไปตามสภาพภูมิประเทศ โดยจัดกลุ่มอาคารที่เป็นส่วนของการให้บริการส่วนกลางเป็น 2 อาคารหลักเข้าด้วยกัน อาคารมีความสูง 1-3 ชั้น และเชื่อมต่อกับอาคารที่พักแบบพิเศษอีก 1 หลัง และอาคารห้องพักเป็นสองกลุ่ม โดยทางด้านทิศเหนือของโครงการจะเป็นกลุ่มบ้านพักเรียงกันตามแนวราบจำนวน 44 หลัง และอาคารส่วนกลางอีก 1 อาคาร และทางด้านทิศใต้ของโครงการจะเป็นกลุ่มบ้านพักติดกันตั้งอยู่บนทางลาดชันของเนินเขาจำนวน 30 หลัง โดยอาคารที่พักทางด้านทิศใต้ี้จะมีความพิเศษคือ การเปิดรับทัศนียภาพภายนอกได้อย่างเต็มที่ สามารถมองเห็นทัศนียภาพได้ทั้งโครงการ เนื่องจากตั้งอยู่บนเนินเขา

การวางผังอาคารแบ่งออกเป็น 3 ส่วนหลัก ได้แก่ อาคารส่วนกลาง (อาคารสาธารณะ) 2 อาคาร และส่วนที่พักแบบพิเศษ 1 อาคาร / ส่วนที่พักบนเนินเขา / ส่วนที่พักบนทางลาด และอาคารส่วนกลาง (อาคารสาธารณะ) 1 อาคาร

โดยอาคารหลักของโครงการมีที่จอดรถอยู่ด้านล่างของตัวอาคาร ผู้ใช้บริการสามารถขับรถมาจอดลงตรงบริเวณหน้าอาคารได้เลย และนำรถไปจอดบริเวณที่จอดรถ หรือนำรถยนต์ไปจอดบริเวณที่จอดรถจากนั้นขึ้นลิฟท์มาบริเวณส่วนต้อนรับ โดยการเดินทางไปยังห้องพักสามารถเดินไปได้ เนื่องจากมีเส้นทางเดินอย่างชัดเจน หรือจะใช้บริการรถกอล์ฟของทางโครงการ

2.2.8. พฤติกรรมผู้ใช้โครงการ

2.2.8.1 ผู้ใช้บริการของทางรีสอร์ท แบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่

1. ผู้ให้บริการ ได้แก่ เจ้าหน้าที่พนักงานอำนวยความสะดวกต่างๆ ภายในรีสอร์ท
2. ผู้ใช้บริการ ได้แก่ ผู้ที่เข้ามาใช้บริการภายในรีสอร์ท ทั้งเพื่อการพักอาศัย และการใช้บริการด้านอื่นๆ ของทางรีสอร์ท

2.2.8.2. ผู้ให้บริการ สามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. ฝ่ายบริหาร เช่น ผู้จัดการ หรือ ผู้ช่วยผู้จัดการในแผนกต่างๆ
2. เจ้าหน้าที่ คือ บุคคลที่มีตำแหน่งหน้าที่ประจำของรีสอร์ท เช่น เจ้าหน้าที่ฝ่ายต้อนรับ เจ้าหน้าที่ฝ่ายประชาสัมพันธ์ ฝ่ายบัญชี และการเงิน ฝ่ายบุคคล เป็นต้น
3. พนักงานทั่วไป คือ พนักงานครัว พนักงานทำความสะอาด เป็นต้น

2.2.8.3. ผู้ใช้บริการ

กลุ่มเป้าหมายของโครงการนี้ คือ คู่รัก ครอบครัว และนักท่องเที่ยวที่ต้องการการพักผ่อนทั้งกลางวัน และกลางคืน โดยกิจกรรมของโครงการก็จะเน้นการพักผ่อน การสร้าง

สุนทรียศาสตร์ทั้งการบำบัดด้วยธรรมชาติ ความเงียบสงบ และบำบัดด้วยแสง สี เสียงของงานปาร์ตี้

จากการสำรวจพฤติกรรมนักท่องเที่ยวในพื้นที่อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่จะเป็นนักท่องเที่ยวต่างชาติ ชาวเอเชีย และชาวยุโรปถึง 60% ของชาวไทย ประมาณ 40% เนื่องจากราคาค่าบริการของโครงการอยู่ในระดับสูง และระยะทางในการเดินทางมาถึงก็ไกล

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สามารถแบ่งสัดส่วนของกลุ่มเป้าหมายได้ดังนี้

60% มาเป็นคู่รัก เป็นการเข้ามาใช้บริการในสถานพักผ่อนตากอากาศในรูปแบบของการพักผ่อนแบบฮันนีมูน เป็นการเดินทางมาพักผ่อนในช่วงเวลาไม่นานมาก ประมาณ 1-2 อาทิตย์

30% เป็นคู่รักชาวต่างชาติ ชาวเอเชีย

20% เป็นคู่รักชาวต่างชาติ ชาวยุโรป

10% เป็นคู่รักชาวไทย

30% มาเป็นครอบครัว เป็นการเข้ามาใช้บริการในสถานพักผ่อนตากอากาศในรูปแบบของการพักผ่อนของครอบครัว เป็นการเดินทางมาพักผ่อนในระยะสั้น 2-3 วัน โดยเฉพาะช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์หรือช่วงปิดเทอม ช่วงไฮซีซั่นหน้าร้อน 1-2 อาทิตย์

20% เป็นครอบครัวชาวต่างชาติ ชาวเอเชีย – ชาวยุโรป

10% เป็นครอบครัวชาวไทย

10% นักท่องเที่ยวทั่วไป ทั้งชาวไทย และชาวต่างชาติ ไม่ได้ใช้บริการห้องพัก แต่เข้ามาใช้บริการ ส่วนอื่นๆ ภายในโครงการ เช่น ร้านอาหาร coffee shop เป็นต้น

2.2.9. โครงสร้างอาคาร

โครงสร้างอาคารเป็นโครงสร้างคอนกรีตเสริมเหล็ก เป็นระบบฐานราก ตอม่อ เสา คาน เพื่อให้สามารถก่อสร้างในพื้นที่โครงการที่มีสภาพภูมิประเทศแบบเนินเขา อาคารแต่ละหลังจึงต้องสร้างแยกจากกัน เพื่อไม่ให้เกิดความเสียหายจากการทรุดตัวของดินที่ไม่เท่ากัน อาคารในโครงการมีลักษณะเป็นอาคาร 2-3 ชั้น เพื่อคงความเป็นเอกลักษณ์และง่ายต่อการติดตั้งระบบ พื้นเป็นโครงสร้างพื้นคสล. ทั้งหมด และใช้การวางตงไม้แล้วตีทับไม้เนื้อแข็งเข้าลิ้นในส่วนที่เป็นพื้นไม้ ผนังเป็นผนังก่ออิฐฉาบปูนทาสี หลังคาเป็นโครงสร้างเหล็ก ปิดทับด้วยวัสดุที่ให้ความรู้สึกธรรมชาติ เช่น ไม้ หรือ หิน รวมถึงในโครงสร้างอื่นๆ เข้าเสา คาน ช่อ เป็นต้น

2.2.10 งานระบบอาคาร

งานระบบต่างๆ ภายในอาคารที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบ

2.2.10.1 ระบบโครงสร้าง

โครงสร้างของอาคารทุกอาคารเป็นระบบเสา คาน ค.ส.ล. ผนังก่ออิฐฉาบปูนทาสี ในบางส่วนปิดด้วยผิวไม้ พื้นใช้เป็นพื้นหล่อทับที่ โดยทั้งโครงการมีทั้งการใช้เป็น ค.ส.ล. เทปูน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ปรับระดับและพื้นไม้เนื้อแข็ง การกรูกระเบื้อง และการทำผิวขัดมัน เป็นต้น หลังคาเป็นโครงสร้างเหล็ก มุงหลังคาด้วยแป้นเกล็ด และการใช้หลังคาแบบโครงสร้างแบบ Flat Slap ประกอบกันไป เสาใช้เป็นเสา ค.ส.ล. ขนาด 30x30 เมตร

2.2.10.2 ระบบปรับอากาศ

ไม่มีการใช้ระบบปรับอากาศในส่วนของอาคารที่เป็นอาคารต้อนรับ อาคารร้านอาหาร สำหรับห้องพัก ร้านอาหาร ในส่วนที่มีการติดตั้งระบบปรับอากาศ จะใช้เครื่องปรับอากาศ โดยมีตัวจ่ายส่งลงมาจากห้องเครื่อง ซึ่งมีการติดตั้งไว้แยกสำหรับแต่ละอาคาร

2.2.10.3 ระบบประปา

น้ำทั้งหมดที่ใช้เป็นน้ำจากการประปา ซึ่งจะเก็บไว้ในแทงก์ แล้วเดินท่อต่อไปยังส่วนต่างๆ

2.2.10.4 ระบบบำบัดน้ำเสีย

น้ำเสียที่ออกจากอาคารต้องผ่านการบำบัดเสียก่อน แล้วจึงนำน้ำไปรดน้ำต้นไม้ในที่หนึ่ง

2.2.10.5 ระบบไฟฟ้ากำลัง

มีการเดินไฟฟ้าแรงสูงจากการไฟฟ้า เข้าสู่ห้องเครื่อง ซึ่งมีหม้อแปลงไฟฟ้า ระบบไฟฟ้าสำรอง แผงควบคุม ก่อนแจกจ่ายไปยังแผงควบคุมย่อยในแต่ละจุด และแยกไปยังแต่ละอาคารอีกที

2.2.10.6 ระบบดับเพลิง

แบ่งเป็น 2 ประเภท คือระบบเตือนภัยจากควัน (Smoke Detector) ในอาคารที่ติดระบบปรับอากาศ และหัวฉีดกับถังดับเพลิงติดตั้งอยู่ทั่วทั้งบริเวณ ห่างกันประมาณ 30 เมตร ซึ่งอยู่ในตำแหน่งที่มองเห็นได้ง่าย

2.2.10.7 ระบบรักษาความปลอดภัย

มียามรักษาความปลอดภัยคอยผลัดเปลี่ยนหน้าที่ตรวจดูแลความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง มีพนักงานทั้งหมด 10 คน แบ่งการทำงานออกเป็น 2 ช่วงต่อวัน ช่วงเวลาละ 12 ชั่วโมง

โดยแบ่งการตรวจออกเป็น 4 จุดหลัก คือ

1. บริเวณทางเข้าของพนักงาน
2. บริเวณทางเข้าหลักด้านหน้า
3. บริเวณทางเข้ารอง ในส่วนทางเข้าร้านอาหาร
4. บริเวณส่วนคลับเฮาส์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.10. ลักษณะการบริหารงานและการดำเนินงาน

2.2.10.1 ผู้จัดการทั่วไป (General Manager)

มีหน้าที่รับผิดชอบในการบริหาร และคุมการปฏิบัติงานของทุกฝ่ายในรีสอร์ท ให้ดำเนินไปตามเป้าหมาย และนโยบายของทางรีสอร์ท และเป็นผู้ประสานงานระหว่างฝ่ายต่างๆ ภายในรีสอร์ท ทำให้สามารถดำเนินนโยบายได้อย่างราบรื่น และสอดคล้องกัน โดยสามารถสรุปหน้าที่ของผู้จัดการทั่วไปได้ดังนี้

1.1 กำหนดเป้าหมายของทางรีสอร์ท (Targeting)

1.2 วางแผนการดำเนินงานของทุกฝ่าย (Assigning)

1.3 มอบหมายงานให้ได้ผู้บังคับบัญชาอย่างถูกต้องเหมาะสม (Communication)

1.4 ปรับปรุงและปฏิบัติงาน ประเมินผลงานของฝ่ายต่าง ๆ ในรีสอร์ท

2.2.10.2 ผู้ช่วยผู้จัดการทั่วไป (Executive Assistant Manager)

คือ บุคคลที่กำหนดดูแลความเป็นไปในรายละเอียดของเรื่องต่าง ๆ ประสานงานกับฝ่ายอื่นๆ ให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด พร้อมทั้งตรวจสอบการปฏิบัติงาน และแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และทันเวลา ตลอดจนการประเมินผลงานจากรายงานที่ปฏิบัติการได้

2.2.10.3 ผู้จัดการประจำฝ่ายต่างๆ (Resident Assistant Manager)

ผู้จัดการฝ่ายโรงแรม แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบเป็นฝ่าย ดังนี้

2.2.10.3.1 ฝ่ายบริการส่วนหน้า (Guest Service) เป็นผู้รับผิดชอบในส่วนของการต้อนรับแขกที่มาพัก แยกออกเป็นแผนกต่างๆ ดังนี้

2.2.10.3.2 ผู้จัดการฝ่ายบริการส่วนหน้า (Front Office Manager) ผู้จัดการในส่วนนี้ มีหน้าที่รับผิดชอบดูแล กำลังคน กำลังเงิน และเวลา วิธีการดำเนินการต่างๆ รวมทั้งเอกสาร และเครื่องมือภายในแผนก และที่เกี่ยวข้อง พบและให้ความช่วยเหลือแก่แขกผู้ใช้บริการ และมีหน้าที่ในการแก้ปัญหา และตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

2.2.10.3.3 แผนกต้อนรับ (Reception) ประกอบด้วยพนักงานต้อนรับ อำนวยความสะดวก ตั้งแต่การลงทะเบียน ให้ความช่วยเหลือแก่แขกในการลงทะเบียน การจองห้องพัก ตรวจสอบระยะเวลาเข้าพัก กำหนดห้องพักบริการต่างๆ ที่แขกต้องการ รับฝากกุญแจ ดูแล Deposit box

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.10.3.4 แผนกสำรองห้องพัก (Reservation Agent) มีหน้าที่จองห้องพักให้แขกที่ต้องการห้องพัก ด้วยวิธีต่างๆ เช่น การจองผ่านตัวแทน จองผ่านบริษัทท่องเที่ยว อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ โทรสาร หรือกระทั่ง การเดินทางมาจองด้วยตนเอง ซึ่งในส่วนนี้พนักงานจะดูแลการจองห้องพักทุกวัน โดยการแยกวันที่แขกมาถึง เรียงกันตามตัวอักษร จัดทำเอกสารยืนยันการจอง และกรณีที่มีการเปลี่ยนแปลงแก้ไขเกิดขึ้น จะต้องมีการแก้ไขและจัดแจ้งแก่แผนกต้อนรับให้รับทราบ เพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน และยังมีหน้าที่ระบบโทรศัพท์จากภายนอกแล้วโดยสายไปยังห้องพักของแขก หรือติดต่อไปยังแผนกต่างๆ รวมถึงการให้บริการฝากข้อความแก่แขกผู้มาพักอีกด้วย

2.2.10.3.5 แผนกการเงินส่วนหน้า (Front Office Cashier) มีหน้าที่จัดรายการบันทึกค่าใช้จ่ายของแขกลงในบัญชีของแขกแต่ละห้อง เก็บเงินจากแขก ตอบข้อสงสัยเกี่ยวกับบัญชี รวมถึงแลกเปลี่ยนเงินตราต่างประเทศ และพนักงานการเงินส่วนหน้าจะเป็นผู้ทำบัญชีรายรับเสนอแก่แผนกบัญชีด้วย

2.2.10.3.6 แผนกบริการส่วนหน้าของโรงแรม (Front Service) ประกอบด้วย พนักงานต้อนรับ (Concierge หรือ Inquiry Clerk) มีหน้าที่ บริการแขกที่มาถึงนำสู่ห้องพัก หรือสถานที่แขกต้องการไป และให้ข้อมูลของทางรีสอร์ท เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับห้องพัก กิจกรรมที่มีในระหว่างที่พักของทางรีสอร์ท

พนักงานขนของ (Bell Bay) มีหน้าที่ช่วยขนสัมภาระของแขกในช่วงการเข้าพัก ให้คำอธิบายการให้บริการ และสิ่งอำนวยความสะดวกของภายในที่พัก เปิดประตูรถ และประตูทางเข้าส่วนต้อนรับให้แก่แขก พร้อมทั้งประสานงานกับแผนกต้อนรับ และแผนกเก็บเงินล่วงหน้าก่อนแขกจะเดินทางออกจากรีสอร์ท

2.2.10.4 ฝ่ายแม่บ้าน (Housekeeping Department)

มีทั้งหมด 25 คน มีหน้าที่ดูแลจัดการเกี่ยวกับความสะอาดทุกอย่างในรีสอร์ท และการอำนวยความสะดวกต่างๆ แก่ห้องพัก โดยแบ่งการเข้างานดังนี้

2.2.10.4.1 ห้องพัก (Guest Room) ห้องพักมีทั้งหมด 56 ห้อง มีการแบ่งหน้าที่กันรับผิดชอบดูแลเป็นสัดส่วน โดยแบ่งการเข้างานเพื่อดูแลเป็น 3 ช่วงเวลา ได้แก่ ช่วงเช้า ช่วงบ่าย และช่วงเวลากลางคืน คือ หลังจาก 23.00 น.

2.2.10.4.2 ห้องผ้า (Laundry Room) เป็นส่วนซักผ้าและเครื่องแบบของพนักงาน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โรงแรม รวมทั้งเสื้อผ้าของแขกที่มีความต้องการจะทำความสะอาด

2.2.10.4.3 บริเวณสาธารณะ (Public Area) คือ สถานที่ที่ไม่ใช่ห้องพัก แต่ยังคงอยู่ในความรับผิดชอบของแม่บ้านในการรักษาความสะอาด เพื่อความสะอาดและความสวยงามในรีสอร์ท เช่น พื้นที่ส่วนต้อนรับ ห้องน้ำทุกห้องในรีสอร์ท เป็นต้น

2.2.10.4.4 ฝ่ายดูแลสวน (Gardening) มีหน้าที่ดูแลความเป็นไปของสวนและความสะอาดโดยรอบทั้งบริเวณรีสอร์ท โดยมีพนักงานทั้งหมดจำนวน 5 คน

2.2.10.5 ร้านอาหาร (Restaurant)

มีหน้าที่รับผิดชอบและดูแลฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม (Food and Beverage) ซึ่งสามารถแบ่งการทำงานออกเป็นแผนกได้ดังนี้

2.2.10.5.1 แผนกการบริการห้องพัก (Room Service Department) มีหน้าที่รับผิดชอบการจัดอาหาร และเครื่องดื่มสำหรับแขกในห้องพัก โดยสามารถส่งได้ทางโทรศัพท์ การทำงานจึงมีการประสานงานกับห้องครัว กับฝ่ายการเงินส่วนหน้า

2.2.10.5.2 ห้องอาหารของโรงแรม (Restaurant) ให้บริการอาหารและเครื่องดื่มแก่ลูกค้าทั่วไป ทั้งแขกที่มาพักยังรีสอร์ท แขกที่มาใช้บริการภายในรีสอร์ท รวมทั้งแขกจากภายนอก มีการบริการในช่วงเวลา 06.00 น.-24.00 น. โดยแบ่งเป็น 3 มื้อ โดยหลักๆ ลักษณะอาหารเป็นอาหารไทย อาหารฟิวชั่น และอาหารสากล

2.2.10.5.3 Bar เน้นการบริการอาหารประเภทเครื่องดื่ม และอาหารเบาจำพวก Snack แก่แขกทั่วไป ซึ่งจะให้บริการในส่วนผู้ที่มาใช้บริการ เวลาทำการคือ 11.00 น.-23.00 น.

2.2.10.5.4 แผนกครัว (Kitchen Department) ในส่วนนี้มีพนักงานในการทำอาหาร และทำความสะอาดจำนวนทั้งหมด 34 คน โดยมีการจัดระบบเป็นการแจกจ่ายอาหารผ่านส่วนเตรียมอาหาร ในการบริการอาหารและเครื่องดื่ม โดยใช้ครัวหลักเป็นส่วนปรุงอาหารไปส่งยังส่วนต่างๆ ของรีสอร์ท เช่น ห้องอาหาร และห้องจัดเลี้ยง เป็นต้น แยกย่อยออกเป็น

2.2.10.5.5 ครัวร้อน (Cooking Area) เป็นส่วนปรุงอาหารประเภทผัด ทอด นึ่ง อบ เป็นหลัก ทำอาหารทันทีพร้อมจัดเสิร์ฟ ใช้พื้นที่และอุปกรณ์ค่อนข้างมาก ซึ่งได้แก่ เตาแก๊ส เตาอบ เตาอุ่นอาหาร อ่างล้างมือ และภาชนะ โต๊ะเตรียมอาหาร และส่วนเก็บอุปกรณ์ในครัว

2.2.10.5.6 ส่วนทำของหวาน (Pastries Kitchen) เช่น ไอศกรีม ขนมปัง ผลไม้ต่างๆ ใช้ส่วนหนึ่งของพื้นที่หลักในครัว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.10.5.7 ส่วนเก็บอาหารแห้ง (Steward' Room) เก็บอาหารกระป๋อง ผัก นม เนย และเนื้อสัตว์ ภายในห้องจะมีทั้งชั้นวางของ ตู้เย็น และห้องเย็น และมีส่วนพื้นที่ในการปรุงอาหาร ประเภทสลัด หรืออาหารที่ต้องการความเย็น และสดใหม่ตลอดเวลา

ฝ่ายอื่นๆ มีหน้าที่รับผิดชอบและดูแลการบริหารงานในส่วนสำนักงานที่จัดอยู่ที่อาคารหลัก เป็นผู้ช่วยในการประสานงานต่างๆ ภายในโครงการให้เกิดความราบรื่น โดยแบ่งได้ดังนี้

1. ฝ่ายขาย (Director Of Sale) มีผู้จัดการฝ่ายขายเป็นผู้รับผิดชอบและดูแลในเรื่องที่เกี่ยวกับการขาย เช่น การขายบริการห้องพัก หรือห้องจัดเลี้ยง การขายอาหาร และเครื่องดื่ม ตลอดจนการติดต่อบริษัทท่องเที่ยวต่างประเทศที่นำกลุ่มนักท่องเที่ยวมาใช้บริการของโรงแรม และเสนอแนะฝ่ายบริหาร รวมทั้งเป็นที่ปรึกษาในการหาแนวทางเพิ่มยอดขายของทางรีสอร์ท

2. ฝ่ายบุคคล (Human Resource Department) มีจำนวนพนักงานทั้งหมด 2 คน มีหน้าที่รวบรวมประวัติและข้อมูลต่างๆ ของพนักงานทั้งหมด และควบคุมดูแลพนักงาน เช่น การจัดหาทรัพยากรบุคคล เพื่อเข้าทำงานในส่วนการทำงานต่างๆ ตามความต้องการของรีสอร์ท ทั้งยังมีหน้าที่ดูแลเรื่องความเหมาะสมของรายได้พนักงาน กับตำแหน่งหน้าที่ และภาวะ การครองชีพของพนักงาน และการกำหนดความเป็นอยู่ และสวัสดิการพนักงาน

3. ฝ่ายบัญชีและการเงิน (Chief Accountant Department) มีผู้จัดการฝ่ายบัญชีและการเงินเป็นผู้รับผิดชอบ โดยมีพนักงานในส่วนนี้ทั้งหมด 8 คน มีหน้าที่ดังนี้

3.1 ควบคุมการบันทึกรายการด้านการเงินทุกประเภท รวมทั้งทรัพย์สินต่างๆ ของทางรีสอร์ท

3.2 บริหารงานทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับการเงิน และการบัญชีของฝ่ายต่างๆ

3.3 ทำงานติดต่อสัมพันธ์กับทุกฝ่ายทุกแผนก ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการจัดและรักษาระบบควบคุมภายใน การตรวจสอบรายรับ-จ่าย และทรัพย์สินของทางรีสอร์ท

3.4 ฝ่ายรักษาความปลอดภัย (Security Department) มีหน้าที่ดูแล ตรวจสอบ ความเรียบร้อย และรักษาความปลอดภัยของทางรีสอร์ท รวมทั้งดูแลความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของแขกผู้พักอาศัย และพนักงานในรีสอร์ท

3.5 ฝ่ายช่าง (Engineer Department) แบ่งออกเป็น 2 แผนก คือ

3.6 แผนกเครื่องกล เครื่องทำความร้อน และเครื่องทำความเย็น

3.7 แผนกซ่อมและบำรุงรักษา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.2. ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบช้า

โยคะเพื่อสุขภาพ

โยคะเป็นวิถีแห่งการฝึกฝนตนเองที่มีมาแต่โบราณในประเทศอินเดีย และในยุคนั้นยังไม่มีใครรวบรวมให้เป็นระบบที่คนส่วนใหญ่ในยุคนั้นนำไปปฏิบัติได้ เพียงแต่ปฏิบัติไปตามการสอน หรือการถ่ายทอดโดยผ่านปากต่อปาก และส่วนใหญ่จะเป็นคำแนะนำการฝึกฝน จึงมีแนวโน้ม ที่จะคลาดเคลื่อน นอกเสียจากผู้ที่รู้จักใกล้ชิดครู (Guru) เท่านั้นที่จะได้รับการสอน ได้รับความรู้ เป็นการส่วนตัว และไม่มี การเขียนตำรา และบันทึกวิธีการปฏิบัติวิชาโยคะแต่ละสาขาให้ชัดเจน แต่ก็มี การสอนกันหลายสำนัก และครูสอนก็มีมากมาย แต่มีท่านที่ประสบความสำเร็จในการ รวบรวมให้เป็นระบบ ซึ่งเป็นผลงานอันยิ่งใหญ่ของท่านมหาฤษี ฤๅษี (Rishi Patanyali) เรียกว่าโยคะสูตร (The Yogasutra) ซึ่งเป็นการรวบรวมวางรากฐานทุกความสำคัญของพระสูตร โยคะไว้เป็นระบบ แบบแผนที่รัดกุมที่สุด จากนั้นก็มีตำรายุคะมากมายผลิตตามมา ส่วนใหญ่จะ เป็นการแปลมาจากต้นฉบับเดิม และได้นำประสบการณ์ที่ตนเองปฏิบัติโยคะมาเขียน ทั้งหมดนี้ เกิดก่อนคริสต์ศาสนา (Before The Birth of christ) สำหรับในประเทศไทยตามตำราฤๅษีดัตต ณ วัดโพธิ์ เข้าใจว่าวิชาโยคะเป็นที่รู้จักตั้งแต่รัชกาลที่ 1 พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก มหาราช โปรดให้สร้างฤๅษีดัตต ณ ทำด้วยดิน จนกระทั่งต่อมาปีพ.ศ. 2374 ในสมัย พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าอยู่หัว รัชกาลที่ 3 ทรงพระกรุณาโปรดฯ ให้ปฏิสังขรณ์วัดพระเชตุพน เป็นงานใหญ่ และทรงพระกรุณาโปรดฯ ให้ปั้นฤๅษีดัตตเนื้อชิน 80 ท่าน ตั้งไว้ที่เขารฤๅษีดัตต ณ ด้านใต้ของวิหารทิศพระปฎิพัฑฒ์ คนไทยเริ่มรู้จักฤๅษีดัตต ณ มาบริหารร่างกายเพื่อการบำบัด อาการต่างๆ เช่น แก้อาการปวดเมื่อย ส่วนโยคะเริ่มมีการเผยแพร่ในประเทศไทยระหว่าง พ.ศ. 2468 -2469 เป็นตำราชื่อวิทยาศาสตร์ การหายใจ ซึ่งแปลโดยพระยานรรัตนราชมานิต และ ในพ.ศ.2499 อาจารย์ชด หัสบำเรอ ได้เปิดสอนโยคะและเผยแพร่ขึ้นในประเทศไทย ซึ่งเรียนและ ฝึกปฏิบัติมาจากท่านมหาฤษี ฤๅษี ณ เมืองฤๅษีเกษ ประเทศอินเดีย และในปัจจุบันโยคะได้ เผยแพร่ไปทั่วโลก ในประเทศไทยมีการเปิดสอนโยคะกันหลายสาขา และในแต่ละสำนักอาจารย์ ที่สอนก็ศึกษามาจากอาจารย์จากสำนักต่าง ๆ ในประเทศไทย ประเทศอินเดียซึ่งเป็นต้นตำรับของ โยคะและจากต่างประเทศ อื่น ๆ การสอนโยคะมีทั้งโยคะเพื่อการบำบัดแต่ยังไม่เป็นที่นิยม แพร่หลาย และการสอนที่มีแพร่หลายอยู่นั้น มุ่งเน้นการสอนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

ประวัติของโยคะ

โยคะ คือ ภูมิปัญญาอันนิรันดร์ของอินเดีย มีหลักฐานเกี่ยวกับโยคะตั้งแต่สมัยอารยธรรมลุ่มแม่น้ำสินธุ เมื่อราว 3,000 ปี ก่อนคริสต์กาล นักประวัติศาสตร์บางคนเชื่อว่าโยคะมี มากกว่า 5,000 ปีแล้ว โยคะเป็นศาสตร์ที่สำคัญยิ่งของวัฒนธรรมอินเดีย คือ กำเนิดจากประเทศ อินเดีย โดยมีความผูกพันอยู่กับปรัชญาและศาสนาฮินดู ความหมายของโยคะ โยคะมาจากรากศัพท์ ยุค แปลว่า รวม องค์รวม เต็มหรือ Integration สิ่งสำคัญ โยคะคือการรวมกายกับใจของผู้ฝึกเข้าไว้ด้วยกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

โยคะ หมายถึง กระบวนการที่มนุษย์เรียนรู้ที่จะดำรงชีวิตอย่างเป็นองค์รวมให้ได้มากที่สุด ซึ่งรวมไปถึง การทำความรู้จักตัวตนของตัวเองและการลดทอนหรือขจัดสภาวะต่างๆ ที่บั่น ทอนความเป็นองค์รวม ซึ่งการอยู่ อย่างองค์รวมโยคะให้ความสำคัญกับเทคนิคต่างๆ ที่จะช่วยให้ มนุษย์รู้จักมูลเหตุทุกชนิดที่ขาดสมดุล อันก่อให้เกิด ความเจ็บป่วยและจัดปรับให้มันคืนสู่ความ เป็นปกติ ดังนั้น โยคะจึงเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาทางด้าน จิตและด้านกายของมนุษย์ และ ทางด้านการบำบัดรักษาไปพร้อมๆ กัน

โยคะให้ความสำคัญยิ่งยิ่งกับหลักแห่งความสมดุล การฝึกทำโยคะจึงเป็นการเหยียดแล้ว คลายสลับกันไปจนจบ

โยคะ คือ วินัยต่อร่างกายและจิตใจมุ่งไปที่การประสานกลมกลืนกับของระบบต่างๆ ของชีวิต โดยอาศัยเทคนิคหลายๆ อย่างประกอบกัน ทั้งอาสนะ (การฝึกท่าทางกาย) การหายใจ สมาธิ

สภาวะ 3 ประการของโยคะ

1. การรวมกาย - จิตเข้าด้วยกัน อันหมายถึง การมีสติรู้อยู่กับกายตลอดเวลา
 2. ความสมดุล โยคะคือ การสร้างสมดุลให้เกิดขึ้น ทั้งสมดุลภายในตนเองและสมดุล ระหว่างตนเองกับสิ่ง รอบตัว
 3. กายพัฒนาจิต กระบวนการของโยคะเป็นการฝึกจิต โยคะทำให้จิตเข้มแข็ง ตลอดจนยกระดับจิตให้สูงยิ่งๆ ขึ้นไป
- ประเภทของโยคะ

การจัดกลุ่มประเภทโยคะ เดิมจัดไว้ 4 กลุ่มดังนี้

1. กลุ่มญาณโยคะ คือ โยคะที่เน้นการใช้ปัญญาขบคิด จนกระทั่งผู้ฝึกเข้าสู่ความ หลุดพ้น พระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง ที่ชัดเจนที่สุดของผู้ปฏิบัติญาณโยคะ
2. กลุ่มกรรมโยคะ คือ โยคะที่มุ่งเน้นด้านการทำงาน การรับใช้ผู้อื่น โดยไม่ คาดหวังผล ผู้ฝึกโยคะแนวนี้จะ ทำงานอย่างทุ่มเทไปจนกระทั่งเข้าสู่ความหลุดพ้น ตัวอย่างของ กรรมโยคะที่ชัดเจนคือ อรชุนแห่งมหากาพย์ ภควัทคีตา ที่ทำหน้าที่ การรบ ของตนอย่างเป็นทางการ กรรมโยคะ
3. กลุ่มภักดีโยคะ เน้นการใช้ศรัทธาเป็นต้นนำ ผู้ฝึกจะสวดมนต์เปล่งเสียงไปจนกระทั่งตนเองถึง ซึ่งความหลุดพ้น มีการปฏิบัติ ภักดีโยคะกันมากในอดีต แม้ในยุคปัจจุบันที่ เราจะเห็นนักบวชหลายคนทุ่มเทให้ กับการสวดมนต์อย่างจริงจัง
4. กลุ่มราชาโยคะ มุ่งฝึกควบคุมจิต จนกระทั่งเข้าถึงความหลุดพ้น

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาถึงลักษณะการฝึกโยคะที่มีอยู่ในสังคมไทยปัจจุบัน เราอาจ จัดเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มที่ มุ่งเน้นการฝึกที่ครอบคลุมวิถีชีวิตโดยรวม ผู้ฝึกโยคะกลุ่มนี้จะให้ความสำคัญกับการถือศีล5 (ซึ่งระบุอยู่ในโยคะสูตร) ให้ความสำคัญกับการฝึกท่าโยคะอาสนะ และให้ความสำคัญกับการฝึกสมาธิด้วยการดูแลสุขภาพกาย การนำโยคะไปประยุกต์ใช้ในเชิงบำบัดรักษาโรค เช่น power yoga, Astanga yoga, Bikram yoga ฯลฯ
3. กลุ่มที่ มุ่งเน้นการฝึกพลังชีวิต (พลังปราณ) ผู้ฝึกโยคะกลุ่มนี้จะมุ่งเน้นการฝึกลมหายใจ (ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของพลังปราณ) ฝึกควบคุมจิต เช่น กุณฑาลินีโยคะ, สหัจโยคะ ฯลฯ พึงระลึกว่า คน ๆ หนึ่งไม่ได้ทำโยคะประเภทใด ประเภทเดียวโดดๆ ในความเป็นจริง แต่ละคนล้วนปฏิบัติโยคะหลายๆ ประเภทอย่างผสมผสานกัน มรรคแปดของโยคะ (วิถีแห่งโยคะ)

การฝึกโยคะไม่ใช่ฝึกท่าโยคะเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงการฝึกโยคะประกอบด้วยเทคนิค 8 ประการ ซึ่งล้วนมีความสำคัญและมีความเชื่อมโยงกัน ดังนั้น การฝึกโยคะที่ครบสมบูรณ์ควรควบคุมการฝึกมรรคทั้ง 8 ดังนี้

1. ยามะหรือศีล 5 โยคะเป็นการฝึกกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน และการมีจริยธรรมนั้น ถือเป็นพื้นฐานอันดับแรกของความเป็นมนุษย์ที่เดียว ยามะมีด้วยกัน 5 ข้อ ได้แก่ อหิงสา ไม่ลักทรัพย์ ไม่พูดปด ประพฤติพรหมจรรย์และไม่ถือครองวัตถุเกินความจำเป็น
2. นียามะหรือวินัย 5 คือ การอยู่ร่วมกันในสังคมโดยไม่เบียดเบียน ลำดับถัดไปคือ การสร้างวินัยในตนเอง นียามะ มีอยู่ด้วยกัน 5 ข้อ คือ อดทน สันโดษ ขำระกายใจให้บริสุทธิ์ หมั่นศึกษาตนเองและมีศรัทธา
3. อาสนะหรือการดูแลสุขภาพ เมื่อมีศีล มีวินัย ต่อมาก็ดูแลสุขภาพตนเอง อาสนะไม่ใช่การออกกำลังกายที่หลายคนเข้าใจ แต่เป็นการจัดปรับสมดุลให้กับระบบต่างๆ ขั้นตอนในการฝึกอาสนะ ได้แก่ การเตรียมความพร้อม ฝึกท่าอาสนะ ปิดท้ายด้วยการผ่อนคลาย
4. ปราณยามะหรือการฝึกลมหายใจ เมื่อร่างกายสมดุล เป็นปกติ ก็พร้อมต่อการ ฝึกควบคุมลมหายใจ ลำดับขั้นของการฝึกลมหายใจ คือ เข้าใจระบบหายใจของตนเอง มีสติรู้ลมหายใจของตนเองตลอดเวลา ควบคุมลมหายใจหายใจช้าลงและลมหายใจสงบ
5. ปรัทยาหาระหรือสำรวมอินทรีย์ เมื่อร่างกายนิ่ง ลมหายใจสงบ จากนั้นก็ฝึก ควบคุมอารมณ์ ซึ่งมักแปรปรวนไปตามการกระทบกระทั่งจากภายนอก ปรัทยาหาระคือ การ ควบคุมประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การสำรวม รูป รส กลิ่น เสียงและสัมผัส
6. ธาณะหรือการเพ่งจ้อง (CONCENTRATION) เมื่อกายสงบ อารมณ์ก็มั่นคง จึงเริ่มอบรมจิต ซึ่งมีธรรมชาติของการไม่อยู่หนึ่ง ธาณะคือ การฝึกบรรมจิตให้หนึ่ง จิตหนึ่งเป็นจิตที่ มีประสิทธิภาพเป็นจิตที่สามารถทำงานได้สำเร็จลุล่วง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

7. ฌาน (MEDITATION) การอบรมจิตสมาธิทำให้จิตมีคุณภาพสูงขึ้นๆ จนถึง ฌาน ฌานคือ จิตที่สามารถจดจ่ออยู่กับเรื่องใดเพียงเรื่องเดียว เป็นจิตที่มุดำอยู่ในสิ่งที่กำลัง ทำ เป็นจิตที่รู้เห็นตามความเป็นจริง
8. สมาธิ (TRANSCONCIOUSNESS) สมาธิของโยคะ ไม่เหมือนกับสมาธิของ พุทธเสียทีเดียว ในที่นี้ สมาธิ คือ ผลสูงสุดที่ได้จากการฝึกโยคะ จิตสมาธิของโยคะคือ จิตที่มี ความเป็นหนึ่งเดียว (โยคะก็แปลว่า หนึ่งเดียว) จิตที่เป็นหนึ่งเดียว คือ จิตที่พ้นจากความเป็นสอง พ้นจากความเป็นธรรมดา เป็นจิตที่หลุดพ้น

เราจะเห็นได้ว่า การปฏิบัติโยคะครบทั้ง 8 ประการ ก็คือ การมี วิถีชีวิต ไปตามครรลอง ของโยคะ ซึ่งเป็นการนำพากายของผู้ฝึกให้มีความแข็งแรง ยกระดับจิตของผู้ฝึกให้สูงขึ้น จนไปสู่ เป้าหมายสุดท้าย อันได้แก่ ความหลุดพ้น (โมกษะ) คือ ความเป็นอิสระจากสิ่งผูกมัด ทั้งหลายทั้งปวง

เทคนิคการฝึกโยคะ

เทคนิคการฝึกโยคะทั้งหลายสามารถจัดแบ่งได้เป็น 6 ประเภท ในแต่ละประเภท ประกอบด้วยวิธีการฝึกที่หลากหลาย ดังนี้

1. อาสนะ (Asanas)
- 2.ปราณยามะ (Pranayamas)
- 3.มูทรา พันธะ (Mudras and Bandhas)
- 4.กฤษยา (Kriyas)
- 5.สมาธิ (Meditation)
- 6.การอบรมทัศนคติ (Attitude Training Practices)

1. อาสนะ (ASANAS)

อาสนะคือ อริยาบทเฉพาะเป็นการเหยียดยืดส่วนของร่างกาย แล้วคงตัวนิ่งไว้ เพื่อความนิ่งของร่างกาย เพื่อความสงบของจิต อาสนะเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับ การฝึกเทคนิคอื่นๆ ต่อไป

เป้าหมายของอาสนะ

อาสนะช่วยกระตุ้นสัญญาณประสาท-กล้ามเนื้อให้ทำงานอย่างเหมาะสมและ พัฒนาคความแข็งแรงของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (มีสเชิลโทน)

ประเภทของอาสนะ

ท่าอาสนะมีอยู่เป็นจำนวนมากมายมหาศาลและสามารถแบ่งออกได้เป็น3 กลุ่ม คือ

- 1) อาสนะเพื่อสมาธิ เป็นอริยาบทที่ทำให้ร่างกายตั้งตรงอยู่ได้อย่างมั่นคง เป็น เวลานานทั้งลำตัว คอ และศีรษะ โดยไม่ฝืน เช่น ท่านั่งเพชร ท่าปทุมอาสนะ ท่านั่งดอกบัว เป็นต้น
- ท่านั่งเพชร ท่าปทุมอาสนะ ท่านั่งดอกบัว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- 2) อาสนะเพื่อสร้างสมดุล (อาสนะเพื่อสุขภาพกาย) เป็นการเหยียดร่างกายแล้วนิ่ง ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ทำงานได้เป็นปกติ ทำให้เส้นเอ็นกระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่น ช่วยให้กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อพุงกระดูกสันหลังแข็งแรง กระตุ้นการทำงานของอวัยวะสำคัญภายในช่องท้อง ภายในช่อง ทรวงอก ให้ทำงานเป็นปกติ มีท่าอาสนะในกลุ่มนี้อยู่เป็นจำนวนมากหลายท่า ทั้งในอริยาบถนั่ง นอนและยืน เช่น กลุ่มท่านั่ง ได้แก่ ท่าคิม ท่าบิดสันหลัง ท่าหัวจรดเข่า เป็นต้น ท่าคิม ท่าบิดสันหลัง กลุ่มท่านอน ได้แก่ ท่างู ท่าธนู ท่าคับโถ ท่าปลา ท่าตักแตง เป็นต้น ท่างู ท่าธนู ท่าคับโถ กลุ่มท่านยืน ได้แก่ ท่ากมลโยนิ ท่าต้นไม้ ท่าภูเข่า เป็นต้น ท่ากมลโยนิ ท่าต้นไม้ ท่าภูเข่า
- 3) อาสนะเพื่อการผ่อนคลาย เป็นอริยาบถในท่านอน มีวัตถุประสงค์เพื่อผ่อนคลายทั้งกายและใจ ซึ่งมีอยู่เพียงไม่กี่ท่า เช่น ท่าศพ ท่าจระเข้ ท่าศพ ท่าจระเข้

หลักการฝึกอาสนะ

ธรรมชาติของอาสนะประกอบด้วย ทั้งกาย จิต ไม่ใช่เพียงกาย ดังนั้น จิตของผู้ฝึก ก็จะได้รับผล จากอาสนะด้วยเช่นกัน

1. สบาย ทำอาสนะด้วยความรู้สึกสบายตัว ไม่เกร็ง
2. นิ่ง อยู่ในอาสนะอย่างมั่นคง นิ่งสงบ
3. ใช้แรงใช้ความพยายามน้อยที่สุด
4. มีสติ คือ การมีสติกำหนดรู้ รู้ตัวอยู่ทุกขณะ

2. ปราณยามะ

ปราณยามะ คือ การฝึกเพื่อควบคุมระบบหายใจ ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกับ ระบบประสาทอัตโนมัติ เป้าหมายของปราณยามะ

เป้าหมายหลักก็เพื่อ ความสามารถที่จะควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ เพื่อไป ควบคุมอารมณ์ ควบคุมการ ทำงานของจิต และเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการฝึกเทคนิคโยคะ ขั้นสูง เช่น สมาธิ ประเภทของปราณยามะ

มีปราณยามะอยู่เป็นจำนวนมากซึ่งเป็นการเรียงลำดับหรือการผสมผสานวิธีการ หายใจหลายๆ รูปแบบ ผ่านทาง รูจมูก 2 ข้าง ผ่านทางรูจมูก 1 ข้าง หรือผ่านทางปาก ตำราโบราณ ระบุปราณยามะไว้ 8 ชนิด ดังนี้

1. อุจจัย (Ujjayi)
2. สุริยา เพทนา (Suryabhedana)
3. สิทธาการี (Sitkari)
4. สิทธารี (Sitati)
5. บาสตริกา (Bhastrika)
6. พรหมารี (Bhramari)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

7.มูรชา (Murcha)

8.พลาวิณี (Plavini)

ปราณยามะแบ่งได้เป็น 3 ขั้นตอน ควบคุมลมหายใจเข้า ควบคุมการกลั้นลมหายใจ ควบคุมลมหายใจออก

1. พูรากะ (Puraka) ควบคุมลมหายใจเข้า

2. เรชากะ (Rechaka) ควบคุมลมหายใจออก

3. กุมภกะ (Kumbhaka) ควบคุมการกลั้นลมหายใจ ฝึกปราณยามะอย่างไร การกลั้นลมหายใจให้นานโดยไม่รู้สึกอึดอัด คือ สาระสำคัญของปราณยามะ อย่างไรก็ตาม ในเบื้องต้น ผู้ฝึกหลีกเลี่ยงการกลั้นลมหายใจ เน้นเพียงการ ควบคุมอัตราส่วนลมหายใจเข้าต่อลมหายใจออก เป็น 1 ต่อ 2 โดยไม่กลั้นลมหายใจ ฝึกตามขีดความสามารถของตนเองโดยไม่ฝืน ซึ่งวัดได้จากเมื่อหายใจออกเป็น รอบสุดท้ายของการฝึกแล้ว ลมหายใจเข้าต่อจากนั้นต้องเป็นปกติ คือ ยังคง ช้าและสงบ

3. พันธะและมูทรา

พันธะและมูทรา คือ การล็อกและควบคุมกล้ามเนื้อทั้งควบคุม และกล้ามเนื้อ อัดโนมิติของร่างกาย

เป้าหมายของพันธะและมูทรา คือ คลายการกระตุกตัวของอวัยวะสำคัญภายในช่องท้อง พัฒนาระบบไหลเวียนเลือดช่วยให้สารอาหารไปเลี้ยงเซลล์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความ มั่นคงทางอารมณ์

ประเภทของพันธะและมูทรา

พันธะที่ฝึกกันโดยทั่วไป มีอยู่ 3 ชนิดคือ

1. จาลนตะพันธะ (Jalandhara Bandha) การล็อกคาง
2. มูลาพันธะ (Mula Bandha) การล็อกทวาร
3. อุทธิยานะพันธะ (Uddiyana Bandha) การล็อกท้อง

มูทราเมื่ออยู่เป็นจำนวนมาก มีทั้งการกดนิ้ว ปิดประสาทสัมผัส เช่น ปิดตา ปิด หู ฯลฯ นอกจากนั้น

อาสนะบางท่าก็เรียกว่า มูทรา เพราะมันทำให้เกิดผล เช่นเดียวกับที่เราได้รับจากพันธะและมูทรา เช่น โยคะมูทรา, สิงหะมูทรา

ฝึกพันธะและมูทราอย่างไร

การฝึกพันธะและมูทรานั้นคล้ายคลึงกัน เป็นการกดล็อกอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง

4. กริยา

กริยา คือ การทำความสะอาด การชำระล้าง แบ่งเป็น 6 กลุ่ม ซึ่งเป็นที่มาของศัพท์ สัทกริยา Shat-kriyas (สัทแปลว่า 6)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เป้าหมายของกริยา เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการปรับตัวของเนื้อเยื่อ ซึ่งถือเป็นพื้นฐานของอวัยวะของระบบต่างๆ และเพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการตอบสนองของเนื้อเยื่อ ผลก็คือ ผู้ฝึกสามารถควบคุมกลไกตอบสนองอัตโนมัติ reflexes ต่างๆ ได้ดีขึ้น เอื้อต่อความสมดุลของกลไกกาย-จิต สัมพันธ์

ประเภทของกริยา

แบ่งออกได้เป็น 6 กลุ่ม ซึ่งในแต่ละกลุ่มก็แบ่งย่อยออกไปมากมาย

1. เคาติ (Dhauti) ทางเดินอาหารส่วนบน
2. บาสติ (Basti) ทางเดินอาหารส่วนล่าง
3. เนติ (Neti) โพรงจมูก
4. ตราตะกะ (Trataka) ตา
5. นาอูลิ (Nauli) ช่องท้อง
6. กะปาละบาติ (Kapalabhati) ทางเดินระบบหายใจ

ฝึกกริยาอย่างไร

องค์ประกอบที่ใช้ทำการชำระล้าง ได้แก่

1. อากาศ (กะปาละบาติ)
2. น้ำ (ชล เนติ)
3. อาศัยการเสียดสี (สูทรา เนติ วัสตระ เคาติ)
4. อาศัยการเคลื่อนไหว (นาอูลิ)
5. สมာธิ

สมาธิคือ การฝึกควบคุมการทำงานของจิต เริ่มด้วยการ ถอนการรับรู้จากสัมผัส ภายนอกจนสามารถตัดขาดจากการรับรู้ภายนอก เป้าหมายของสมาธิ สมาธิเป็นการทำให้จิตสงบได้เป็นอย่างดี หลักพื้นฐานของสมาธิคือ พัฒนาการรับรู้ ความรู้สึกภายในตนเอง ประเภทของการฝึกสมาธิ

เทคนิคการฝึกสมาธิมีอยู่มากมาย เป็นกระบวนการที่ค่อย ๆ ต็มดู้า ผู้ฝึกค่อย ๆ เฟ่งสติ โดยมุ่งลงสู่สิ่งเพียงสิ่งเดียว ไม่ว่าจะเป็นวัตถุ เสียง สัญลักษณ์หรือความรู้หนึ่งๆ เช่น การกำหนดรู้ลมหายใจ การเปล่งเสียงโอม ฝึกสมาธิอย่างไร เป็นการเสี่ยง หากจะฝึกสมาธิ โดยปราศจากการเตรียมความพร้อมด้วยอาสนะ หรือปราณยามะ อย่างเพียงพอในลำดับขั้นของเทคนิคโยคะ สมาธิถือเป็นการฝึกขั้นสูง

5. การอบรมทัศนคติ เทคนิคในการอบรมทัศนคติ เรียกว่า ยามะ และ นียามะ คือ การควบคุมพฤติกรรมของตนเองเพื่อพัฒนาทัศนคติที่เหมาะสม การอบรมทัศนคตินี้ถือเป็นการฝึกขั้นพื้นฐาน ก่อนการฝึกเทคนิคโยคะใดๆ

ยามะ หรือ ข้อห้าม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. อหิงสา (Ahimsa) การแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง
2. สัตยา (Satya) การถือสัตย์ ไม่พูดปด
3. อัสเตีย (Asteya) การไม่ขโมย
4. พรหมจริยา (Brahmacharya) การประพฤติตนไปบนหนทางแห่งพรหม
(ไม่ใช่เพียงแค่เรื่องจริยธรรมทางเพศเท่านั้น)
5. อปริกรหะ (Aparigraha)

นियามะ หรือ ข้อควรปฏิบัติ

1. เศาจะ (Sauca)
2. สันโตษ (Santosh)
3. ตบะ (Tapas)
4. สวาทยา (Svadhya)

การไม่ถือครองวัตถุเกินความจำเป็น หมั่นรักษาความสะอาดกาย ชำระใจให้บริสุทธิ์ พอใจในสิ่งที่ตน

มีอยู่

อดทน อดกลั้น หมั่นศึกษาตนเอง เรียนรู้โยคะ

5. อิศวร ปณิธาน (Ishvara-pranidhana) มีศรัทธา ด้านความปลอดภัย ข้อควรระวังในการทำอาสนะเป็นที่ทราบกันแล้วว่าโยคะ มีเทคนิคต่าง ๆ ในการฝึก การฝึกให้ถูกต้องและรับประโยชน์สูงสุดจากการฝึก อย่าฝึกจากตำราเพียงอย่างเดียวควรได้รับการเรียนจากครูสอนที่มีทักษะในการสอนที่ถูกต้อง และก่อนฝึกผู้เรียนจะต้องทราบเป้าหมายในการฝึกของแต่ละเทคนิค และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกเทคนิคต่าง ๆ ของโยคะ การฝึกปฏิบัติโยคะเป็นปัจเจกเฉพาะคน หลักในการฝึกโยคะคือ ใช้ความรู้สึกเป็นตัวนำ ปิดประสาทสัมผัสทั้งห้า พัฒนาการรับรู้ ความ เป็นไปภายใน มีสติมองย้อนกลับเข้าสู่ภายใน และสงบ ตลอดการฝึกอาสนะควรเป็นไปทีละขั้น ๆ อย่างช้า ๆ นุ่มนวลทั้งตอนเข้าและตอนออกจากท่า พยายามคงในตำแหน่งสุดท้ายไว้สักครู่ โดย ไม่ฝืน อย่าหักโหมเกินขีดจำกัดของตน การฝึกอาสนะไม่ได้เป็นเพื่อการเปรียบเทียบ แข่งขันใด ๆ กำหนดรู้กับผลของอาสนะที่มีต่อเราทั้งกายและใจ หลังอาสนะแต่ละท่าควรพักในท่าศพ เป็นที่ทราบกันดี อาสนะนั้นให้ผลดีต่อผู้ฝึก แต่เมื่อมีปัญหาสุขภาพยังอาจทำอาสนะ บางท่าได้โดยต้องปรึกษาแพทย์ โดยหลีกเลี่ยงท่าที่จะกระทบต่ออาการที่เป็นอยู่ เช่น

ทำยืนด้วยไหล่ ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง โรคหัวใจ ไม่ควรฝึก ท่างู ผู้ฝึกใหม่ ให้सनท่าห่างประมาณ 1 สอก เพื่อป้องกันการเป็นตะคริว ท่าคีม ผู้ที่เป็นหมอนรองกระดูกพลัดหรือกระดูกหลังอักเสบ ห้ามฝึกท่านี้

(หายแล้วสามารถฝึกได้) ท่าธนู ผู้ที่เป็นไส้เลื่อน หลังโก่งมาก ๆ และวัยโรคจำไส้ ห้ามทำ ท่าศิวะ อาสนะเบื้องต้น ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง , ไชมันในเลือดสูง, หมอนรอง กระดูกเคลื่อน ห้ามทำท่านี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ข้อจำกัดของสตรี

อาสนะเป็นผลดีต่อมนุษย์ทั้งชายและหญิง อย่างไรก็ตาม ในช่วงมีประจำเดือนแรงกต จากท่าอาสนะอาจกระทบกระเทือนต่ออวัยวะของระบบสืบพันธุ์ เช่น อาจทำให้เลือดออกมากขึ้น จึงควรงดการฝึกอาสนะ โดยเฉพาะท่าที่เกิดแรงกตในบริเวณดังกล่าว ผู้หญิงมีครรภ์จะต้อง ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนจะทำอาสนะใด ๆ ด้านประสิทธิผล

คุณประโยชน์ของโยคะกับการส่งเสริมสุขภาพ

โดยพื้นฐานโยคะเป็นปรัชญาแขนงหนึ่ง เป็นแนวคิด เป็นวิถีชีวิตครอบคลุมทุก แง่มุมของชีวิต ปัญญา อารมณ์ สมองและกายภาพ โยคะวิวัฒนาการจิตสำนึกของมนุษย์หรือ การพัฒนาตนเองของมนุษย์ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญตลอดประวัติศาสตร์มนุษย์มานับพันปี การ เรียนรู้โยคะนำมามนุษย์ไปสู่สมาธิ ลดการปรุงแต่งของจิต ลดการปรุงแต่งของพฤติกรรมและเกิดการ ตระหนักรู้ถึงเป้าหมายและกระบวนการของชีวิต วิถีแบบองค์รวมของโยคะ นำเราไปสู่สุขภาพที่ดี ขึ้นและขจัดปัญหาทั้งทางกายและทางใจ และเป็นที่ยอมรับแล้วว่า อาสนะเป็นขั้นที่ 3 ในมรรค 8 แห่งโยคะ สามารถแบ่งอาสนะได้เป็น 2 กลุ่ม

1. อาสนะเพื่อเสริมสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย เช่น ท่าภูซงค์ ธนู ซาลาภา
2. อาสนะเพื่อสมาธิ เช่น ปทุมอาสนะ สิทธาอาสนะ สวัสติกะ สัมมาอาสนะ

ซึ่งผู้ฝึกอาสนะก็แบ่งได้เป็น 2 กลุ่มดังนี้

1. กลุ่มที่มุ่งเน้นไปเรื่องของกาย (กลุ่มสร้างสมดุลกาย)
2. กลุ่มที่มุ่งเน้นไปยังเรื่องของจิต (กลุ่มพัฒนาจิต)

ซึ่งผู้ฝึกทั้ง 2 กลุ่มดังกล่าว ฝึกโยคะเพื่อความปรารถนาที่จะรักษาระบบประสาทและระบบฮอร์โมนให้ทำงานได้ดี เนื่องจากสุขภาพโดยรวมขึ้นกับระบบทั้ง 2 นี้ ส่วนกลุ่มที่ฝึกอาสนะ เพื่อสมาธิ เพื่อกำจัด การรบกวนทางกายจากกิจกรรมทางจิต และกลุ่มที่ฝึกอาสนะเพื่อสมาธิมีการฝึกอาสนะ เพื่อสร้างสมดุลด้วยนั้นมิวิตถุเพิ่มเติมคือ ต้องการฝึกประสาทให้แข็งแรง เพื่อรองรับปฏิกิริยาจากพลัง ที่เรียกว่า กุณฑาลินี ซึ่งจะเกิดขึ้นในระหว่างฝึก การปลุกพลังกุณฑาลินี ถือเป็นเป้าหมายหลักของกลุ่มพัฒนาจิต ซึ่งจากผลของอาสนะทั้งสองกลุ่ม เราอาจจะศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างกาย- จิต ตามคำโบราณที่ว่า จิตที่แข็งแรงอยู่ในกายที่ แข็งแรง ตัวอย่างเช่น คนที่แข็งแรงและสุขภาพดีจะมีอารมณ์ที่มั่นคง ขณะที่คนไข้โรคและอ่อนแอจะมีอารมณ์แปรปรวน ซึ่งเป็นที่มาของคำว่า กายมีผลต่อจิต การฝึกอาสนะเพื่อสร้างสมดุลเน้นไปที่การฝึกกายและกระดูกสันหลัง โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะ

ฝึกประสาทและสมอง ให้พร้อมสำหรับการฝึกโยคะในขั้นสูงต่อไป ซึ่งการ

ฝึกอาสนะเพื่อสร้างสมดุลเป็นการจัดปรับท่าต่างๆ เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่าง หลากหลาย สุดท้ายเพื่อเอื้อต่อการนั่งสมาธิ ส่วนอาสนะเพื่อสมาธิเป็นการนั่งในท่าที่สบาย โดย มีการจัดปรับเพิ่มเติมเพื่อเอื้อต่อ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาการฝีกสมาธิ เพื่อให้นั่งได้นานที่สุดเป็นชั่วโมง ๆ ซึ่งเป็นการ เตรียมร่างกายให้พร้อมต่อการฝีกปรณยามะ ฝีกควบคุมประสาทสัมผัส ฝีกกำหนดจิตให้นิ่ง ฯลฯ

จากที่กล่าวมาอาจสรุปได้ว่า อาสนะเพื่อการเสริมสร้างสมดุค มีจุดมุ่งหมายสำคัญ 2 ประการคือ

1. เพื่อให้ระบบของร่างกายทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ
2. ฝีกระบบประสาทและสมองเพื่อการฝีกโยคะขั้นสูง

สำหรับจุดมุ่งหมายประการแรก เป็นที่ทราบดีว่าร่างกายประกอบด้วยเนื้อเยื่อต่างๆ หลายชนิด หากเนื้อเยื่อเหล่านี้อยู่ในสภาพดี สุขภาพรวมก็พลอยดีไปด้วย ซึ่งการฝีกทำอาสนะ เพื่อสร้างสมดุคมีผลต่อการรักษาเนื้อเยื่อต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพดี เราก็สามารถสรุปได้ว่า อาสนะ เพื่อสร้างสมดุคนั้น มีผลดีต่อสุขภาพสภาวะที่ทำให้เนื้อเยื่อต่างๆ มีความสมบูรณ์แข็งแรง ตาม ศาสตร์แห่งกายวิภาค สุขภาพของเนื้อเยื่อขึ้นกับปัจจัย 3 ประการ ดังนี้

1. ได้รับสารอาหารที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ ได้รับฮอร์โมนต่าง ๆ จากระบบ ฮอร์โมนที่เหมาะสมสม่ำเสมอ
2. มีการจัดของเสียออกจากเนื้อเยื่ออย่างมีประสิทธิภาพ
3. ระบบประสาทที่เชื่อมโยงกับเนื้อเยื่อเหล่านี้ อยู่ในสภาพปกติ ทำงานได้ดี

องค์ประกอบที่จำเป็นต่อเนื้อเยื่อ ได้แก่ โปรตีน ไขมัน น้ำตาล วิตามินเกลือแร่ และออกซิเจน ซึ่งนำพาไปโดยเลือด ใน 4 อย่างแรกนั้น ได้มาจากอาหารและผู้ที่มนุษย์กินดื่ม เข้าไป สารทั้ง 4 นี้ ไม่เพียงขึ้นกับปริมาณและคุณภาพของอาหารที่เราบริโภค หากแต่ยังขึ้นกับ ประสิทธิภาพของระบบย่อยอาหาร , ระบบดูดซึมสารอาหาร และระบบไหลเวียนของเลือดอีกด้วย

ประโยชน์ของฝีกอาสนะด้านการเสริมสร้างสุขภาพกาย มีดังต่อไปนี้

1. ประโยชน์ต่อระบบย่อยอาหาร อวัยวะสำคัญของระบบย่อยอาหาร ได้แก่ กระเพาะ ลำไส้เล็ก ตับอ่อน และตับ ทั้งหมดอยู่ในช่องท้อง ล้อมรอบด้วยกล้ามเนื้อท้องที่แข็งแรง และรองรับด้วยกระดูกเชิงกราน ธรรมชาติได้จัดกลไกที่จะนวดอวัยวะเหล่านี้โดยอัตโนมัติตลอดเวลา 24 ชั่วโมง การนวดตามธรรมชาติที่สำคัญเกิดจากกล้ามเนื้อหน้าท้อง และกล้ามเนื้อกระบังลม ในการหายใจออกทุกครั้ง กล้ามเนื้อหน้าท้องจะหดตัว ดันอวัยวะทุกชิ้นในช่องท้อง (รวมทั้งระบบย่อยอาหาร) ขึ้นและลง ขณะที่หายใจเข้ากระบังลมจะดันอวัยวะในช่องท้องให้เคลื่อนลง ดันให้ป่องออกมาด้านหน้าและช่วยคลายกล้ามเนื้อหน้าท้อง การนวดนี้เกิดประมาณ นาทีละ 14-18 ครั้งไปอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา การนวดตามธรรมชาตินี้จะได้ผลดี ก็ต่อเมื่อร่างกายมีกล้ามเนื้อหน้าท้องที่แข็งแรง และยืดหยุ่นเพียงพอ หากไม่การนวดก็บกพร่อง ระบบย่อยอาหารก็บกพร่อง คนที่มีอาการอาหาร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ไม่ย่อยนั้นเกิดจากกล้ามเนื้อหน้าท้องที่แข็งเกินหรืออ่อนแอเกินไป และอาสนะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงตลอดจนเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ไม่เพียงเท่านั้น อาสนะยังเป็นการกวดอวัยวะต่างๆ ภายในช่องท้องที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งเราไม่พบในระบบการออกกำลังกายอื่นๆ เลย เพราะการยืด-หดกล้ามเนื้อ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อ ซึ่งเราจะไม่พบในระบบการออกกำลังกายอื่นๆ เลย

ท่าที่มีประโยชน์ต่อระบบย่อยอาหาร มีดังนี้

- ท่างู ท่าตั๊กแตน และท่าธนู เป็นการเหยียดกล้ามเนื้อหน้าท้องและเป็นการหด กล้ามเนื้อหลัง
- ท่าโยคะมุทธา ปังลิโมทนาและท่าคันทิโก เป็นการหดกล้ามเนื้อหน้าท้องและยืดกล้ามเนื้อหลัง
- ท่าบิดสันหลัง ช่วยยืด หด กล้ามเนื้อข้างลำตัวของช่องท้อง
- ท่าอุทธานะพันธุ เป็นการกวดอวัยวะในช่องท้องตามแนวตั้ง
- นาอูลิ เป็นการกวดอวัยวะในช่องท้องแนวนอน

ซึ่งการฝึกอาสนะดังกล่าวแล้วทำให้การกวดตามธรรมชาติเกิดขึ้นอย่างเต็มประสิทธิภาพ และยังเป็นตัวจริงให้อวัยวะต่างๆ ในช่องท้องอยู่ตามตำแหน่งของมัน ทำให้ระบบย่อย อาหารและระบบดูดซึมสารอาหารได้ทำหน้าที่ของมันอย่างสมบูรณ์

2. ประโยชน์ต่อระบบไหลเวียนของเลือด

ระบบที่จำเป็นสำหรับการนำสารอาหารไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย คือ ระบบไหลเวียนของเลือด อวัยวะสำคัญของระบบนี้ ได้แก่ หัวใจ, เส้นเลือดแดง, เส้นเลือดดำ และ หลอดเลือดที่เชื่อมระหว่าง หลอดเลือดแดงและดำ

อวัยวะที่สำคัญที่สุดของระบบนี้ก็คือ หัวใจ ด้วยการหดและคลายตัวของหัวใจ ที่ ทำให้เลือดไหลเวียนไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย หัวใจทำด้วยกล้ามเนื้อที่แข็งแรงที่สุด แต่เราก็ สามารถเพิ่มความแข็งแรงให้กับมันได้ด้วยท่าต่างๆ ดังนี้

- ท่าอุทธานะ นาอูลิ เป็นการยกกระบังลมขึ้นสูงชันมากจนสามารถช่วยกวดส่วนล่างของหัวใจ เป็นการเพิ่มหรือลดความดันในช่องอก จึงเป็นการกวดหัวใจไปในตัว
- ท่างู ตั๊กแตน ท่าธนู และท่าคันทิโก ช่วยเพิ่มความดันในช่องอก
- ท่ากลับบนลงล่าง ทำยืนด้วยไหลและท่าศิระชะอาสนะ ช่วยให้หลอดเลือดดำพาเลือดไหลกลับสู่หัวใจโดยไม่ต้องทำงานหนัก

3. ประโยชน์ต่อระบบหายใจ

อวัยวะหลักของระบบหายใจ คือ ปอด อย่างไรก็ตาม การหายใจที่ดีไม่ได้ขึ้นกับ ประสิทธิภาพของปอด เท่านั้น กล้ามเนื้อที่รับผิดชอบในระบบหายใจก็มีความสำคัญยิ่งเช่นกัน ซึ่ง ต้องแข็งแรงและอยู่ในสภาพดี นอกจากนั้นช่องทางที่อากาศจะเดินทางเข้าสู่ปอดก็ต้อง ปลอดภัย เพื่อให้อากาศเข้าสู่ปอดได้เต็มที่ เราจะพบว่า ระบบหายใจขึ้นกับปัจจัย 3 ประการ

- 1) ปอดต้องมีสุขภาพดี
- 2) กล้ามเนื้อของระบบหายใจต้องแข็งแรง
- 3) ท่อทางเดินของระบบหายใจต้องปลอดโปร่ง

อาสนะ ช่วยพัฒนาปัจจัยทั้ง 3 ดังกล่าวได้ดังนี้

1. สุขภาพของปอดขึ้นกับความยืดหยุ่นของเนื้อปอดและถุงลมขนาดจิ๋วที่ประกอบ ขึ้นมาเป็น ตัวปอด หากปอดมีความยืดหยุ่นดี ถุงลมทั้งหลายอยู่ในสภาพดี สุขภาพของปอดก็ดี อาสนะช่วยเสริม สภาวะทั้ง 2 นี้ คือ

- ท่าตักแตก ท่านกยุง ซึ่งทั้ง 2 ท่านี้ ต้องหายใจเข้าลึก และจำเป็นกลั้น ลมหายใจไว้ชั่วคราว ซึ่ง สร้างแรงดันขึ้นในปอด แรงดันนี้จะอัดอากาศเข้าไปยังถุงลมขนาดจิ๋วนี้จน ทัว การทำท่าเหล่านี้ สม่าเสมอทุกวัน ทำให้ถุงลมทุกถุงได้มีโอกาสทำงาน ส่งผลให้ถุงลมทำงาน ต่อเนื่องตลอด ไม่ว่าแรงดันใน ปอดจะมากหรือน้อยก็ตาม ซึ่งท่าตักแตกจะช่วยสร้างความยืดหยุ่น ปอด เพราะที่ฝึกเราหายใจเข้าลึกแล้ว วกกลับ

ระหว่างนั้นปอดได้เหยียดเต็มที่ การทำท่าตักแตก วันละ 3-7 ครั้ง จะสร้างความยืดหยุ่นของปอดได้ อย่างเพียงพอ ช่วยให้ถุงลมขนาดจิ๋วทุกถุงได้ ทำงานและช่วยให้ปอดยืดหยุ่น

2. ความแข็งแรงระบบกล้ามเนื้อในระบบหายใจ การหายใจเข้าลึกในท่าตักแตก การหายใจ ออกสุดในท่าอุทธานะและนาอูลิ ทำให้กล้ามเนื้อระบบหัวใจแข็งแรง

3. ความปลอดโปร่งของทางเดินหายใจ ทางเดินหายใจของมนุษย์จะถูกขวางด้วย ทอนซิล อักเสบ เนื่องจากในจมูก ฝ้าจมูกไหลเรื่อรัง ช่องจมูกเบี้ยว ฯลฯ อาสนะช่วยได้ในกรณี ของ ทอนซิล ฝ้าจมูกเรื่อรัง แต่ไม่สามารถช่วยได้ในกรณีของความผิดปกติเชิงโครงสร้าง ท่ากลับ บน ลงล่าง ยืนด้วยไหล่ ท่าปลา ชิวะพันระ สิงหะมุทรา ช่วยอาการทอนซิล ฝ้าจมูกเรื่อรังได้ กล่าวคือ อาสนะมีส่วน

ช่วยทำให้ทางเดินหายใจโปร่งขึ้นได้

4. ประโยชน์ต่อระบบฮอร์โมน

สุขภาพของเนื้อเยื่อไม่ได้ขึ้นกับเพียงองค์ประกอบ 5 อย่าง โปรตีน ไขมัน น้ำตาล

วิตามินเกลือแร่ และออกซิเจน เท่านั้น หากยังขึ้นกับฮอร์โมนที่หลั่งออกมาจากต่อมฮอร์โมน

ภายในร่างกายด้วย ต่อการทำงานของระบบฮอร์โมน ไทรอยด์ พิทูอิทารี ต่อมไพเนียล ต่อมอดิ นาล อัณฑะ รังไข่ คือ ต่อมฮอร์โมนที่สำคัญของร่างกาย ความบกพร่องของต่อมเหล่านี้จะ ส่งผลกระทบที่รุนแรงต่อร่างกาย ซึ่ง อาสนะ มีส่วนช่วยให้การทำงานของต่อมเหล่านี้เป็นปกติ

ดังนี้

- ท่ากลับบนลงล่าง ท่ายืนด้วยไหล่ ท่าปลา ชิวะพันระ สิงหะมุทรา เอื้อต่อการทำงานของไท รอยด์อย่างพิเศษ

- ทำคีร์ชะอาสนะส่งผลดีต่ออัมไฟเนี่ยลและพิทิวิตารี ทาง ธนู อุทธิยานะ และ นาอูลิ ดีต่ออัมมอดินาล
- ทำยืนด้วยไหล่ อุทธิยานะ และนาอูลิ ดีต่ออัมพะและรังไข่

5. ประโยชน์ต่อระบบขับถ่าย

สุขภาพของเนื้อเยื่อยังขึ้นกับการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ

ภาพอีกด้วย ของเสียของร่างกาย ได้แก่ คาร์บอนไดออกไซด์ กรดยูริก ยูเรีย ปัสสาวะ อุจจาระ ซึ่งประกอบด้วย สิ่งที่ย่อยไม่ได้และสิ่งที่ย่อยไม่หมด ของเสียเหล่านี้ส่วนใหญ่เป็นพิษ หากปล่อยให้มันดูดซับกลับเข้าสู่ร่างกายก็จะเป็นโทษ ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ของเสียเหล่านี้ควรถูกขับจากร่างกายอย่างเหมาะสม คาร์บอนไดออกไซด์ถูกขับด้วยระบบหายใจ กรดยูริก ยูเรีย ปัสสาวะถูกขับถ่ายโดยกระเพาะปัสสาวะ น้ำดี อุจจาระถูกขับถ่ายด้วยลำไส้ใหญ่ ดังนั้นเรา สามารถกล่าวได้ว่า การขับของเสียออกจากร่างกายจะเป็นไปโดยประสิทธิภาพ หากระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายปัสสาวะทำงานได้ดี ซึ่งเราได้กล่าวถึงผลดีของอาสนะ ต่อระบบหายใจและระบบย่อยอาหารแล้ว ส่วนระบบขับถ่ายปัสสาวะ อวัยวะที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ไต กระเพาะปัสสาวะและท่อ ปัสสาวะ ในบรรดาอวัยวะเหล่านี้ที่สำคัญคือ ไต ที่ทำหน้าที่ขับของเสียจริงๆ ที่เหลือทำหน้าที่เป็น เพียงภาชนะเสียมากกว่า ไต ก็อยู่ติดช่องท้องด้านหลัง ซึ่งอาสนะทั้งหลายล้วนช่วยในการกดนวด ช่องท้อง อันส่งผลให้ไตทำงานได้ดีขึ้นด้วย เช่น อาสนะ ดังนี้

- ทำอุทธิยานะ นาอูลิ ทำโยคะมูทรา

6. ประโยชน์ต่อระบบประสาท

สุขภาพของร่างกายขึ้นกับความเป็นปกติของระบบประสาท ที่เชื่อมโยง ติดต่อกันระหว่างทุก ๆ ส่วนของร่างกาย อวัยวะสำคัญของระบบประสาท คือ สมอง ถัดไปคือ แกนประสาท โดยมีเส้นใยประสาทเล็กๆ แดกกิ่งก้านสาขาออกไปทั้งจากสมองและแกนประสาท แผ่ไปตามส่วนต่างๆ ตลอดทั่วทั้งร่างกาย เครือข่ายของระบบประสาทโยงใยอย่างสมบูรณ์ เรียกได้ว่า เนื้อเยื่อทุกทุกส่วนของร่างกาย มีระบบเชื่อมต่อของตัวเอง และด้วยการเชื่อมต่อนี้แหละ เนื้อเยื่อจึงสามารถ ทำงาน ของมันได้ หากเส้นใยเหล่านี้เกิดความบกพร่อง การทำงานของ เนื้อเยื่อก็คงพลอยบกพร่องไปด้วย และหากการเชื่อมโยงเหล่านี้เสียหาย เนื้อเยื่อก็คงไม่สามารถทำงาน ได้อย่างสิ้นเชิง ยกตัวอย่างเช่น หากใยประสาทที่ลำไส้ใหญ่ไม่เชื่อมต่อเนื้อเยื่อของลำไส้ใหญ่ ลำไส้ใหญ่ก็ไม่ทำงาน ผลก็คือ อาการท้องผูก หากใยประสาทที่ใบหน้าถูกตัดขาดหรือเป็นอัม พฤษ์ กล้ามเนื้อแก้มที่เชื่อมต่อกับใยประสาทนั้น ก็ไม่เกิดการยึดหดตัว คงสภาพคลายตัวอยู่ กล้ามเนื้อข้างแก้มที่ยังทำงานอยู่ก็จะดึงเอากล้ามเนื้อแก้มไปด้วย รูปหน้าก็บิดเบี้ยวไป อันเป็น ลักษณะที่พบเห็นได้ของผู้ป่วยอัมพฤษ์ ดังนั้น เราจะเห็นได้ว่า เนื้อเยื่อของร่างกาย จะเป็นปกติ ได้ก็ต่อเมื่อระบบประสาทเชื่อมโยงทำงานได้เป็นปกติ

อาสนะสามารถรักษาอาการการทำงานของระบบประสาทให้ทำงานได้เป็นปกติ ดังนี้

- ทำกล้ามเนื้อกลาง ทำศีรษะอาสนะ ส่งเลือดจำนวนมากไปยังสมอง ทำให้สมองประสาทแข็งแรง
- ทำอาสนะทุกท่าช่วยบริหารแกนประสาท ไม่ว่าจะเป็นการก้มตัวไปข้างหน้า เงย แอนตัวไปข้างหลังและบิดตัวไปทางซ้าย-ขวา อาสนะช่วยสร้างความยืดหยุ่นให้แกนประสาท อันนำไปสู่สุขภาพที่ดีของแกนประสาท ซึ่งทอดตัวอยู่ตลอดแนวกระดูกสันหลัง ทั้งยังทำให้เส้น Sympathetic 2 เส้น ที่อยู่ในกล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลังแข็งแรงด้วย
- อูทธานะและนาอูลิ เป็นการฝึกกระบังลม ซึ่งมีส่วนช่วยรักษาสุขภาพของแกนประสาทและ Sympathetic cord ไยประสาทจากสมองและแกนประสาทนั้น มีอยู่เป็นจำนวนมากในช่องลำตัว ทั้งช่องทรวงอกและช่องท้อง ซึ่งทั้งอาสนะ อูทธานะ และนาอูลิ ล้วนเป็นการบริหารอวัยวะต่างๆ ในช่องลำตัว อันรวมไปถึงไยประสาทต่างๆ ที่อยู่ภายในด้วย
- ท่าตักแตน กลีบบนลงล่าง ยืนด้วยไหล่ ช่วยดูแลไยประสาทส่วนล่างของร่างกาย ตลอดทั่วขาทั้ง 2 ข้าง
- ท่านกยูง ตักแตน กลีบบนลงล่าง ยืนด้วยไหล่ ฯลฯ ช่วยดูแลไยประสาทส่วนบนของร่างกาย ตลอดจนถึงแขนทั้ง 2 ข้าง ดังนั้น อาสนะจึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพไม่เพียงสมองและแกนประสาท หากครอบคลุมไปทั่วทั้งร่างกาย อาสนะ ช่วยด้านกายวิภาค ทั้ง 3 ประการ ช่วยเรื่องการลำเลียงสารอาหาร ออกซิเจน ฮอริโมน ไปยังเนื้อเยื่อ ช่วยขับถ่ายของเสียออกจากเนื้อเยื่ออย่างมีประสิทธิภาพ และ ช่วยให้ระบบไยของประสาททำงานได้เป็นปกติ เนื้อเยื่ออันเป็นโครงสร้างพื้นฐานของทุก อวัยวะ ทุกระบบในร่างกายก็ทำงานได้เป็นปกติ เกิดความประสานกลมกลืนระหว่างการทำงาน ของเนื้อเยื่อทั้งหลาย อันเป็นการคงสุขภาพของร่างกาย

7. ประโยชน์ต่อกระดูก สมอง เราได้ทำความเข้าใจไปแล้วถึงผลดีของอาสนะต่อกระดูกสันหลังและสมอง นเป็น อวัยวะสำคัญของระบบประสาทกระดูกสันหลังและสมอง ยังเป็นอวัยวะสำคัญต่อการฝึกทาง

จิตวิญญาณด้วย หากกระดูกสันหลังและสมองไม่พร้อม ผู้ฝึกก็มักประสบปัญหาขณะฝึกทางด้านจิตวิญญาณ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเตรียมสมอง (รวมถึงกระดูกสันหลัง) เพื่อการฝึกดังกล่าว

8. ประโยชน์ต่อกล้ามเนื้อ

ผลดีของอาสนะที่มีต่อกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพที่ดีเช่นกัน ถ้าเราไม่มีกล้ามเนื้อหรือว่ากล้ามเนื้อบกร่อง ก็ยากที่จะทำอะไรได้ เช่น หากกล้ามเนื้อทรวงอก และกล้ามเนื้อหน้าท้องบ

พร่อง เราจะเจ็บไข้ได้ป่วยง่ายมาก ผู้หญิงที่กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อสะโพกอ่อนแอ มีแนวโน้มที่จะแท้ง รวมไปถึงมีความเสี่ยงที่ลูกจะเสียชีวิตตอนคลอด อาสนะมีส่วนช่วยพัฒนากล้ามเนื้อ ในด้านของกล้ามเนื้อทรวงอกและกล้ามเนื้อ หน้าท้อง อาสนะช่วยได้เป็นอย่างดี สำหรับกล้ามเนื้อแขน-ขา รวมถึงกล้ามเนื้อทุกส่วนของ ร่างกาย อาสนะช่วยรักษาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหล่านี้ได้ อย่างไรก็ตาม อาสนะมีข้อจำกัด คือ ไม่สามารถบริหารให้กล้ามเนื้อแขน-ขาใหญ่โต แข็งแรงกว่าปกติได้

อาสนะเพื่อสมาธิ คือ การจัดตัวอยู่ในตำแหน่งที่สบายที่สุด ให้ได้นานที่สุด เพื่อฝึก ปราณยามะ ควบคุมประสาทสัมผัส ฝึกกำหนดจิตให้นิ่ง และสมาธิ ต่อไปเรามาศึกษาลักษณะ ทางกายวิภาคและประโยชน์ของอาสนะเพื่อสมาธิ

อาสนะเพื่อสมาธิ ประกอบด้วยคุณสมบัติทางกายภาพ 3 ประการ ดังนี้

1. กระดูกสันหลังตั้งตรง ยึดหน้าท้อง เพื่อลดแรงกดที่อวัยวะต่างๆ ในช่องท้อง จิตใจ ปลอดภัยจากข้อจำกัดของร่างกาย
2. เลือดไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงที่บริเวณสะโพกเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะที่ส่วนปลาย ของกระดูกสันหลัง
3. ลดการผลิตคาร์บอนไดออกไซด์ของร่างกาย การเคลื่อนไหวช้าลง ทั้งปอดและหัวใจ แยกความรู้สึกทางร่างกายออกไปจากจิต เหตุผลอีกประการหนึ่งก็คือ ขณะอยู่ในอาสนะเพื่อสมาธิ จิตจะต้องอิสระจากข้อจำกัดทางกาย กล่าวคือ ต้องจัดร่างกายให้อยู่ในตำแหน่งที่ง่าย สบาย และสมดุลที่สุด การคง แผ่นหลังตั้งตรง ร่างกาย

เป็นรูปสามเหลี่ยม อยู่บนฐานที่มั่นคง มือปล่อยวางสบายบนเข่าหรือส้น เท้า เป็นตำแหน่งที่เหมาะสมที่สุด บางคนอาจเถียงว่า ตำแหน่งในท่านอน สบายกว่า แต่ตำแหน่ง ในท่านอนนั้น แม้ร่างกายสบายกว่า แต่ก็ไม่เหมาะสมสำหรับสมาธิ เพราะผู้ฝึกจะเผลอหลับไป ดังนั้น การนั่งหลังตรงนี้จึงเป็นทกที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการนั่งสมาธิ เราจะพบประโยชน์ของการตั้งหลังตรง การนั่งหลังตรงทำให้เราต้องดึงกล้ามเนื้อหน้า ท้อง ซึ่งเป็นผลดีต่ออวัยวะภายในช่องท้อง หากเรานั่งสบายเกินไป คือ งอตัว ช่องท้องจะเว้าเข้า กล้ามเนื้อหน้าท้อง คลายตัว ซึ่งเมื่อนั่งเป็นเวลานาน (เพราะอาสนะเพื่อสมาธิมักใช้เวลาานาน บาง ที่เป็นเวลาหลายชั่วโมง) ก็จะก่อให้เกิดโรคได้ เช่น ท้องผูก ลักษณะทางกายภาคประการที่สองของอาสนะเพื่อสมาธิคือ การที่เลือดไหลเวียนมา

หล่อเลี้ยงบริเวณสะโพกได้เป็นอย่างดี เป็นการเพิ่มความแข็งแรงให้กับกระดูกและประสาทบริเวณ ปลายล่างของกระดูกสันหลัง อาสนะเพื่อสมาธิทุกท่าเป็นการกดทับอวัยวะของร่างกายส่วนล่าง โดยเฉพาะที่ขาทั้งสอง กล้ามเนื้อตลอดขาทั้งสองจะนิ่งไม่ทำงานเป็นเวลานาน ทำให้เลือดไหลเวียนมาเลี้ยงที่สะโพก เชิงกรานมากเป็นพิเศษ

ลักษณะทางกายภาคอันสุดท้าย คือ ลดการผลิตคาร์บอนไดออกไซด์ เนื่องจากอาสนะ เพื่อสมาธินั้น ใช้กล้ามเนื้อ แต่เพียงน้อย กล่าวได้ว่า ยกเว้นท่านอนแล้ว อาสนะเพื่อสมาธิเป็นการ ใช้แรงกล้ามเนื้อน้อย เมื่อการใช้กล้ามเนื้อ

น้อยคาร์บอนไดออกไซด์ก็น้อยไปด้วย

เป็นที่ยอมรับในทางกายวิภาคว่า ปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์มีผลโดยตรงกับการทำงานของปอด หากมีปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ในร่างกายมาก ปอดก็จะทำงานมากตามไปด้วย ในทางตรงกันข้าม ปอดจะทำงานช้า หากปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ในร่างกายมีเพียง จำนวนน้อย และเข้ นกันการทำงานของหัวใจสัมพันธ์โดยตรงกับการทำงานของปอด เมื่อปอด ทำงานน้อยลง หัวใจทำงานน้อยลง ช้าลงด้วย ดังนั้น ในอาสนะเพื่อสมาธิร่างกายใช้กล้ามเนื้อแต่ น้อย ผลิตคาร์บอนไดออกไซด์น้อย ปอดก็ทำงานน้อยลง หัวใจก็เต้นช้าลง เมื่ออยู่ในอาสนะเพื่อ สมาธิเป็นเวลานาน เช่น ติดต่อกันเป็นเวลาครึ่งชั่วโมง สมองใจก็สงบ การเต้นของหัวใจก็สงบ การหายใจจะเกิดเฉพาะที่บริเวณหน้าท้อง (กล้ามเนื้อทรวงอกไม่ทำงาน) เป็นการ ขยับเข้า-ออกที่ หน้าท้องอย่างแผ่วเบา ช่วยให้ผู้ฝึกสังเกตเห็นการทำงานของปอดได้อย่างชัดเจน ณ ห้วงขณะนี้เป็นสภาวะที่จิตของผู้ฝึกค่อนข้างเป็นอิสระจากการเคลื่อนไหวของกาย ไม่ว่าจะเบี่ยงกล้ามเนื้อที่ ควบคุมได้หรือ กล้ามเนื้ออัตโนมัติ ผู้ฝึกจะพบว่าสามารถกำหนดจิตให้ลึกลง สามารถแยกจิตออกจากความนึกคิด เผชิญอยู่กับ ความจริงแท้และผลานเป็นหนึ่งในเดียวกับสภาวะสูงสุดด้านสมประโยชน์ การฝึกโยคะ เมื่อผู้ฝึกมีทักษะการฝึกที่ ถูกต้องแล้วสามารถฝึกปฏิบัติได้ด้วยตัวเอง เป็นกิจกรรมที่ใช้พื้นที่ในการฝึกน้อยมาก แม้แต่ห้องพักเล็ก ๆ ก็ สามารถฝึกอาสนะได้ จึงง่ายต่อ การฝึกเพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพด้วยตนเอง

อ้างอิงโดย นางสิริพิมล อัญชลีสังกาศ (Mrs.Siripimon Andhalisankasa) นักวิชาการสาธารณสุข 7 ว. กองการแพทย์ทางเลือก

2.2.3. ข้อมูลแนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติบำบัด

2.2.3.1. ประวัติความเป็นมาศาสตร์ธรรมชาติบำบัด

ธรรมชาติบำบัด (Naturopathy หรือ Naturopathic Medicine) เป็นการแพทย์ทางเลือก รูปแบบหนึ่งที่มี พื้นฐานมาจากความเชื่อในเรื่องของแนวคิดเกี่ยวกับพลังชีวิต(vitalism) ซึ่งระบุว่า เป็น พลังงานพิเศษที่ทำให้ สิ่งมีชีวิตดำรงอยู่ได้ หรือ เรียกว่าพลังงานชีวิต (vital energy หรือ vital force) ซึ่ง สามารถควบคุมการทาหน้าที่ และกระบวนการต่างๆ ของร่างกายได้เช่น การเผาผลาญภายในร่างกาย (metabolism) การสืบพันธุ์ การเจริญเติบโต และการปรับตัว ธรรมชาติบำบัดสนับสนุนให้ใช้วิธีการแบบ องค์ รวม (holistic approach) ด้วยการรักษาที่ไม่เป็นอันตรายหรือรุนแรงต่อชีวิต (non-invasive treatment) โดย หลีกเลี่ยงการใช้ยาและการผ่าตัด ธรรมชาติบำบัดสมัยใหม่ เกิดขึ้นที่เยอรมันเมื่อต้น ศตวรรษที่ 19 บุกเบิกโดยนักบำบัดหลายคน เช่น วิน เซนต์ ไพรสนิทซ์ (Vincenz Priessnitz) ที่เชื่อว่าน้ำ บำบัดสุขภาพได้และเรียกการบำบัดด้วยน้ำ ว่า วารีบำบัด (Hydrotherapy) ทั้งนี้ยังเป็นผู้วางรากฐาน การ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บำบัดสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ (Nature Cure) ซึ่งในปลาย ศตวรรษที่ 19 พระชาวบาวาเรียน ชื่อ เซบาสเตียน คไนป์ (Sebastian Kneipp) ได้มีโอกาสรักษา เบเนดิกส์ ลัส (Benedict Lust) ซึ่งป่วยเป็น วัณโรค ด้วยการรักษาโดยใช้น้ำ (water cure) จนอาการดีขึ้น เขาจึงนำการรักษา ด้วยสิ่งที่เป็นธรรมชาติ บำบัดเหล่านี้เผยแพร่ไปยังอเมริกา และได้รับการขนานนามว่า “บิดาของธรรมชาติบำบัด แห่ง สหรัฐอเมริกา นับเป็นจุดเริ่มต้นที่คนอเมริกาหันมาสนใจเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวมมากขึ้น

2.2.3.2. ความสำคัญของการแพทย์ธรรมชาติบำบัด (Naturopathic medicine)

คือ การดูแลสุขภาพที่ครอบคลุม ทั้งระบบโดยการใช้การแพทย์ผสมผสานและการแพทย์ ทางเลือกและส่งเสริมความสามารถของบุคคลในการเยียวยาตนเองโดยผ่านวิธีการให้ความรู้ การส่งเสริม และการบำบัดรักษา (Bastyr University 1999) โดยรวม ความรู้ที่มีมาช้านานในเรื่องเกี่ยวกับธรรมชาติ และการบำบัดที่ไม่ใช่ยาเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของร่างกายมนุษย์ในยุคปัจจุบัน ซึ่งแพทย์ ธรรมชาติบำบัดโดยปกติแล้วจะต้องมีการฝึกฝนในความรู้ที่หลากหลายอย่าง กว้างขวางในการแพทย์ ทางเลือก ซึ่งรวมถึงสมุนไพร โยมิโอพาธี การนวด วารีบำบัด สรีรวิทยาทางการแพทย์ พฤติกรรมมนุษย์ การแพทย์แผนจีน การแพทย์อายุรเวท การฝังเข็ม การบำบัดด้วยอาหาร การฝึกหายใจ การฝึกโยคะ ตลอดจนการปฏิบัติทางคลินิก การทำผ่าตัดเล็ก เกสซิวทยา และสูติศาสตร์

ธรรมชาติบำบัด (Naturopathy) เป็นการแพทย์ทางเลือกสาขาหนึ่งที่ดูแลรักษาร่างกายและ จิตใจโดยใช้ ขบวนการธรรมชาติ ซึ่งอยู่บนหลักการที่ว่า “โรคทุกชนิดทั้งทางร่างกายและจิตใจของคนเรา สามารถเยียวยารักษา ตัวเองได้ ถ้าร่างกายอยู่ในสภาวะสมดุลปกติ” สาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ นั้นเป็น ผลมาจากการดำเนินชีวิตที่ผิดธรรมชาติ หลักการของธรรมชาติบำบัดเป็นการทำให้ร่างกายที่เสียสมดุลฟื้น คืนสู่สภาวะสมดุลด้วยตัวเอง โดยมีวิธีการต่างๆ ที่หลากหลาย โดยมีมุมมองของการเกิดโรคว่ามีเพียง สาเหตุ เดียวคือการสูญเสียความสมดุลของร่างกาย และถือว่าปัจจัยภายนอก เช่น การติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส หรือ สารที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้ เป็นเพียงปัจจัยรองเท่านั้น แต่ปัจจัยหลัก คือ ความอ่อนแอและขาด ภูมิคุ้มกันของ ร่างกาย โดยหลักการนี้ นักบำบัดเชื่อว่าสามารถช่วยรักษาผู้ป่วยทุกคนให้หายจากโรคได้ ไม่ว่าผู้ป่วยจะอายุ เท่าใดก็ตามเป็นที่ยอมรับว่าธรรมชาติบำบัดมีประโยชน์อย่างมากจึงแพร่หลายไปทั่วโลก เช่น สหรัฐอเมริกา อังกฤษ แคนาดา ออสเตรเลีย อินเดีย โดยมีการเปิดหลักสูตรการอบรมและมี สถาบันการศึกษาด้านธรรมชาติ บำบัดที่ได้รับการรับรองจากประเทศเหล่านี้ นอกจากนี้การรักษาโรคนั้นยังมีความปลอดภัยและเป็นที่ยอมรับอย่าง มากในปัจจุบัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.3.3. ลักษณะเฉพาะที่สำคัญของธรรมชาติบำบัด (Salient Features of Naturopathy)

1. สาเหตุและการรักษาของโรคทุกโรคเป็นหนึ่งเดียวกัน ยกเว้นสภาวะที่เกิดจากบาดแผลและสิ่งแวดลอม สาเหตุของโรคทุกโรคเกิดจากสิ่งเดียวกัน เช่น การสะสมของสิ่งที่ทำให้เกิดโรคในร่างกาย การรักษาโรคทุกโรคคือ การขจัดสิ่งที่ทำให้เกิดโรคออกจากร่างกาย

2. สาเหตุอันดับแรกของการเกิดโรคคือการสะสมของสิ่งที่ทำให้เกิดโรค เชื้อแบคทีเรีย และเชื้อไวรัสที่เข้าสู่ร่างกายและมีชีวิตอยู่ในร่างกายภายหลังจากการสะสมของสิ่งที่ทำให้เกิดโรคเมื่อร่างกายมีบรรยากาศที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของเชื้อโรคก็จะเกิดโรคขึ้น

3. โรคเฉียบพลันต่างๆเป็นความพยายามของร่างกายในการเยียวยาตนเอง ดังนั้นจึงเป็นมิตรของเราไม่ใช่ศัตรู โรคเรื้อรังเป็นผลของการรักษาที่ผิดและการยับยั้งโรคเฉียบพลัน

4. ธรรมชาติเป็นนักบำบัดที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ร่างกายของมนุษย์โดยตัวเองแล้วมีพลังในการเยียวยาเพื่อป้องกัน ตนเองจากโรคและฟื้นฟูสุขภาพถ้าสุขภาพไม่แข็งแรง

5. ธรรมชาติบำบัดไม่ได้เป็นการบำบัดเฉพาะโรค แต่เป็นการบำบัดร่างกายทั้งหมดของผู้ป่วยที่เป็นสาเหตุ ทำให้เกิดโรค และฟื้นฟูให้กลับสู่สภาพเดิม

6. ธรรมชาติบำบัดรักษาผู้ป่วยที่ทุกข์ทรมานจากโรคเรื้อรังได้อย่างประสบความสำเร็จ โดยใช้เวลานที่น้อยกว่า

7. ธรรมชาติบำบัดทำให้โรคที่ถูกสกัดกั้นไว้ปรากฏออกมา และกำจัดออกไปอย่างถาวร

8. ธรรมชาติบำบัดรักษาความผิดปกติทุกๆด้านในเวลาเดียวกัน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

9. ธรรมชาติบำบัดรักษาร่างกายแบบองค์รวม (Heal the whole person)

10. ตามหลักของธรรมชาติบำบัด “อาหารเป็นยาเพียงชนิดเดียว” (Food is only the medicine) ไม่มี การใช้ยาที่ใช้ภายนอกอื่นๆ

11. การสวดมนต์ตามความเชื่อทางศาสนาของแต่ละบุคคลเป็นส่วนสำคัญประการหนึ่งของการรักษา (ตามที่มหาตมะ คานธี ได้กล่าวว่า “Rama Nama เป็นการรักษาตามธรรมชาติที่ดีที่สุด”)

2.2.3.4. ศาสตร์การแพทย์ทางเลือกและเทคนิคที่ใช้บำบัดในหลักวิธีแบบธรรมชาติบำบัด

การดูแลรักษามีความหลากหลาย ขึ้นอยู่กับผู้บำบัด และขอบเขตของการ ได้รับการอบรมหรือการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ปฏิบัติงาน รวมถึงลักษณะของผู้ป่วยแต่ละคนว่าจะใช้วิธีการใดที่ทำให้ตนเองหายหรือบรรเทาจากความเจ็บป่วยนั้น ซึ่งแต่ละพื้นที่จะมีวิธีที่ไม่เหมือนกัน แต่จุดมุ่งหมายนั้นเป็นไปตามหลักของธรรมชาติบำบัด เกือบทั้งสิ้น วิธีที่ส่วนใหญ่นิยมใช้ได้แก่

1. โภชนาการคลินิก (Clinical nutrition) การให้คาปรึกษาทางด้านโภชนาการทั้งผู้ป่วยและผู้มีสุขภาพดี ทั้งในเรื่องสุขลักษณะอนามัย การอดอาหาร การให้อาหารเสริม การล้างพิษ(Detoxification)
- 2.สมุนไพร (Botanical medicine) สมุนไพรทางการรักษา Botanical medicine is often used to treat many ailments.
3. การแพทย์โฮมีโอพาธี (Homeopathic medicine)
- 4.กายภาพบำบัด (Physical medicine) มีวิธีการบำบัดในวิธีต่างๆ เช่น การนวดกล้ามเนื้อ กระตุก กระตุกสันหลัง ซึ่งแพทย์อาจต้องใช้เครื่องอัลตราซาวด์ ทาการวินิจฉัย นอกจากนี้ยังมีการใช้ไฟฟ้าเพื่อให้เกิดความร้อนในร่างการเพื่อรักษาโรคบางอย่าง (diathermy) การออกกำลังกาย การนวด การใช้น้ำ การใช้ความร้อนความเย็น
5. การแพทย์ตะวันออก (Oriental medicine) การฝังเข็ม (Acupuncture)
6. การคลอดตามแนวธรรมชาติบำบัด (Naturopathic obstetrics) คือ ผู้ป่วยมักคลอดเองที่บ้าน โดยมีแพทย์ธรรมชาติบำบัดให้การดูแลทั้งก่อนคลอดและหลังคลอดซึ่งใช้เทคนิคการดูแลตามแบบแพทย์สมัยใหม่
- 7.จิตวิทยาทางการแพทย์ (Psychological medicine) เช่น การให้คาปรึกษา การจัดการกับความเครียด การใช้การสะกดจิต การใช้ไบโอฟีดแบ็ค (Biofeedback) และ การใช้เทคนิคการผ่อนคลาย
- 8.การผ่าตัดเล็ก (Minor surgery) ผู้ที่จบการแพทย์ธรรมชาติบำบัด หรือผู้ที่มีวุฒิปริญญาทางการแพทย์ธรรมชาติบำบัด (naturopathic doctors : N.D.s) จะสามารถทำการผ่าตัดเล็กได้ เช่น การผ่าตัดแผลตื้น การผ่าตัดนาสิ่งแปลกปลอมออกจากร่างกาย เป็นต้น

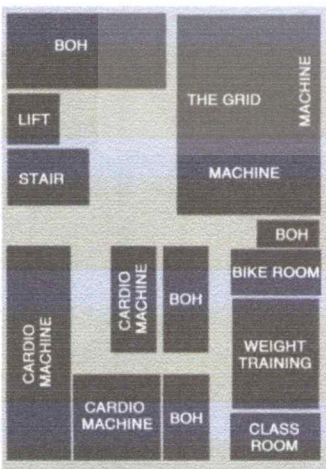
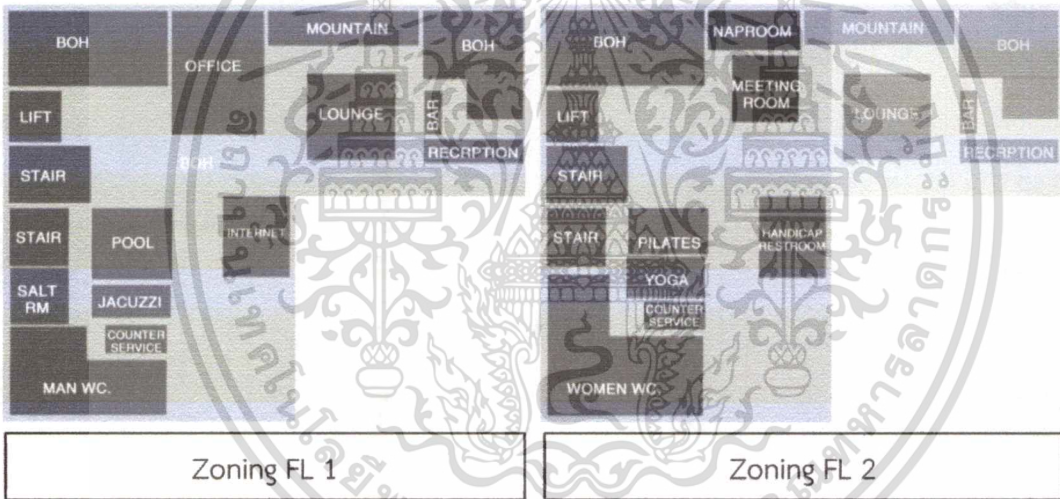
กรณีศึกษาเปรียบเทียบ

กรณีศึกษาที่ 1. VIRGIN ACTIVE, EMQUOTIER

ดิเอ็มควอเทีย ซอปปิง คอมเพล็กซ์ ชั้น 4

689 ถนน สุขุมวิท คลองตันเหนือ แขวงวัฒนา กรุงเทพฯ

267 สาขาใน 9 ประเทศทั่วโลก



Zoning FL 3

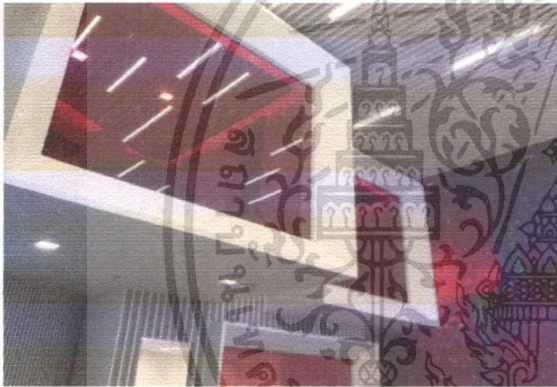
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



Entrance



Reception counter – Lounge – Mountain



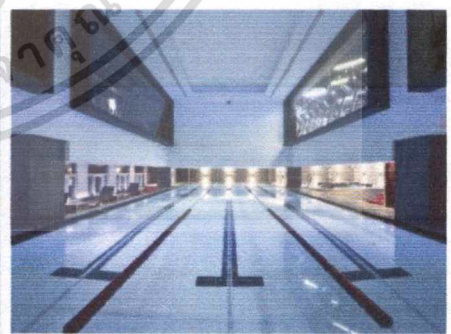
Nap room – Meeting room – Double



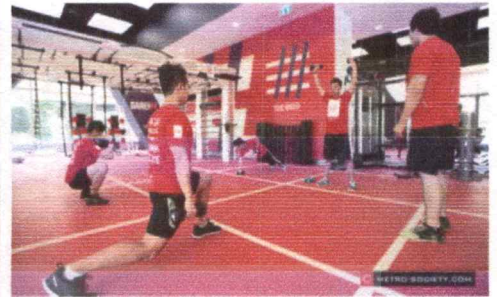
Mountain Climb



Pool- Spa – Jacuzzi - Salt room



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

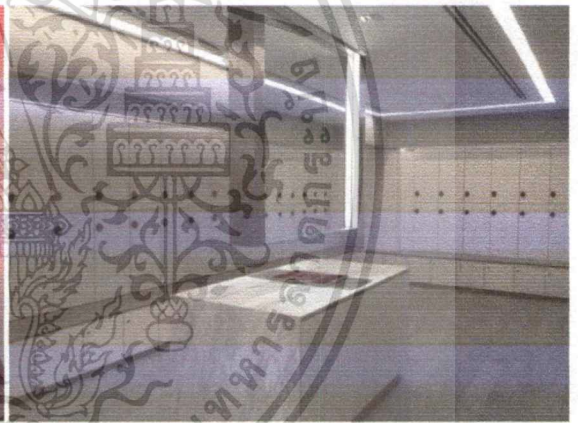


The Grid room 4 Functional Training
Grid Active - Grid Lean
Grid Strong - Grid Fit

ผลักดันให้ออกกำลังกายด้วยท่าทางการเคลื่อนไหวพื้นฐานของร่างกาย เพิ่มความยืดหยุ่นและความคล่องตัว



Nap room - Sleep



Locker - Restroom - Shower - Steam

ใช้ระบบ ลิขแบบคีย์การ์ด มีบริการชุดออกกำลังกาย ผ้าเช็ดตัว ผ้าขนหนู เสื้อคลุมอาบน้ำ ตู้ชาร์ตโทรศัพท์



Digital Graphic - Bike tour room

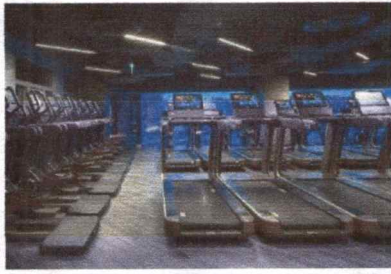


Weight Training - Strength Zone

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



Power plate – Mini Group



Hi-tech Cardio Machine



Pilates – Body balance

วิเคราะห์ เป็นศูนย์ออกกำลังกายที่มีพื้นที่ทำกิจกรรมหลากหลาย มีขนาดใหญ่ และแตกต่างจากหลายๆ แห่ง คือ มีสระว่ายน้ำในอาคาร มีพื้นที่กิจกรรมปั่นเขา ห้องสปาเกลือ มีบริการที่มากกว่า คือ บริการชุดออกกำลังกาย ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า ตู้ชาร์ตโทรศัพท์ ซึ่งรวมอยู่ในค่าสมาชิก สมาชิกนำเครื่องเท้าและชุดว่ายน้ำมาเอง

ISSUES	ANALYSIS
ภาพรวม	<ul style="list-style-type: none"> - ใช้รูปร่างรูปทรงเรขาคณิตมาเรียงต่อเป็น Pattern และเน้นด้วยแสงไฟ - ส่วน Relaxing Area ใช้สีเรียบแต่แฝง Detail ที่ทำให้เกิดความลึก ลวดลาย - ส่วน Energy Area พื้นสีเรียบ ใช้สีฉูดฉาดตาม Mass ผ่นังอาคาร เน้นด้วยไฟ - มีการวาง Pattern ไม่นิ่งในแนวทแยงมุม เกิดเส้นบางๆ ที่ช่วยกระตุ้นความรู้สึก
Interior Space	<ul style="list-style-type: none"> - แบ่งพื้นที่ เป็นสัดส่วนชัดเจน แยกด้วยระนาบกระจกใสและช่องเปิด - ข้อต่อย ลักซระการวางผังอาคารกำหนดทางเดินเป็นแนวยาว เดินผ่านหลายๆห้องกิจกรรม ทำให้รู้สึกไกลและเสียเวลา และยังไม่มีการนำองค์ความรู้เกี่ยวกับสภาพด้านอื่นมาเป็นส่วนหนึ่งของพื้นที่
Furniture	เรียบง่าย ทันสมัย ส่วนต้อนรับเน้นสีขาวดูสะอาดตา
Lighting	ไฟ daylight สว่างชัดเจนในส่วนออกกกลางกาย และโทนสีอุ่นในส่วนพักผ่อน ใช้ไฟ LED สร้างบรรยากาศด้วยสีต่างๆ และออกแบบเส้นไฟให้ดูโฉบเฉี่ยว ทันสมัยมากยิ่งขึ้น
Color	สีแดงโทนร้อนเพื่อกระตุ้นความตื่นตัว ในพื้นที่ที่ต้องใช้พลังงานเร็ว และจับคู่กับขาว สีน้ำเงิน ในพื้นที่ที่ต้องการความสมดุล หรือความผ่อนคลาย
Material	ลามิเนต พรม กระเบื้อง กระจก ยิปซัม แผ่นอะคูสติค หนังสือพิมพ์ - ข้อดี ดูแลง่าย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

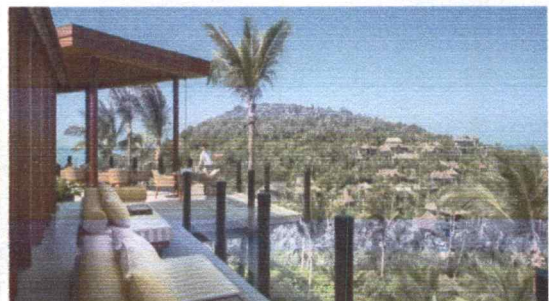
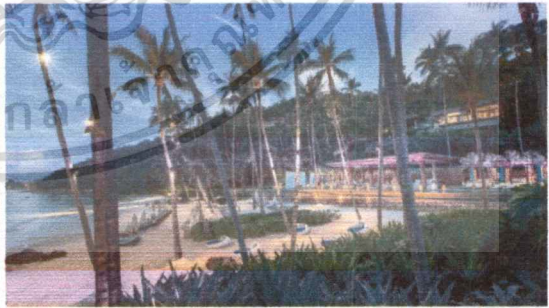
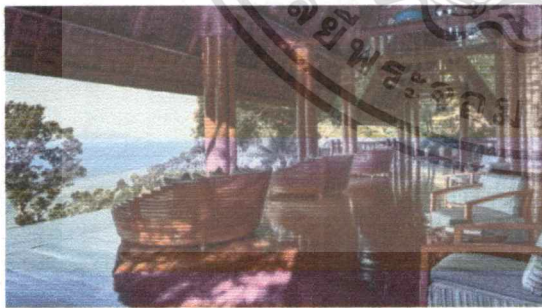
กรณีศึกษาที่ 2. FOUR SEASONS RESORT KOH SAMUI THAILAND

219 Moo 5 , Anghong Koh Samui Surat Thani 84140



PUBLIC AREA

- Lobby
- Restaurants
 - Koh ThaiKitchen and Bar
 - Pla Pla
 - CoCoRum Bar
- Bar
 - Koh Bar
 - CoCoRum Bar
- Pool
- Fitness
- Library
- Muay Thai Boxing Ring With A View



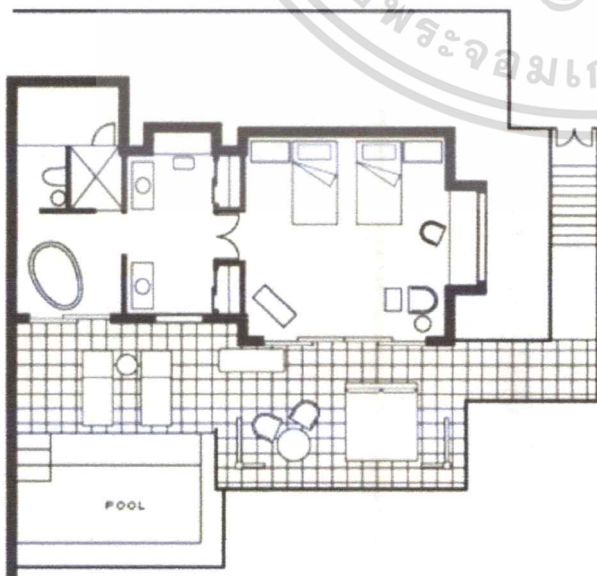
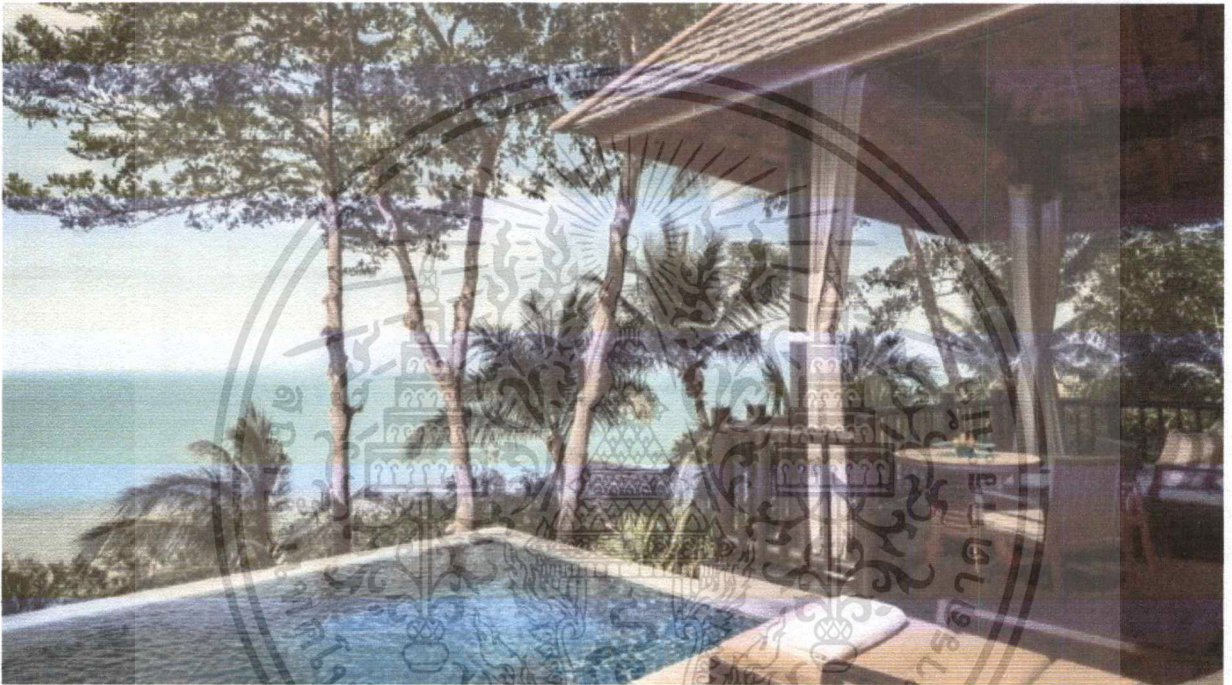
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

GUEST ROOM

มีทั้งหมด 70 ห้องพัก มีทั้งหมด 10 Type

VILLAS

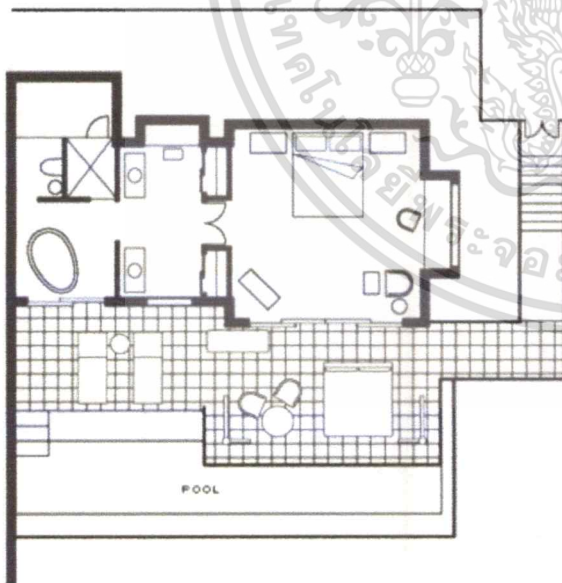
ONE-BEDROOM POOL VILLA



BEDS	One king bed or two twin beds
OCCUPANCY	3 adults, or 2 adults and 1 child/notes
EXTRA BED	One rollaway or two cribs
LOCATION	On a secluded hillside, away from the beach and overlooking the Gulf of Siam
VIEW	Gulf of Siam, surrounding islands and tropical gardens
SIZE	103 m2 (1,108 sq.ft.)
BATHROOMS	One full bathroom

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

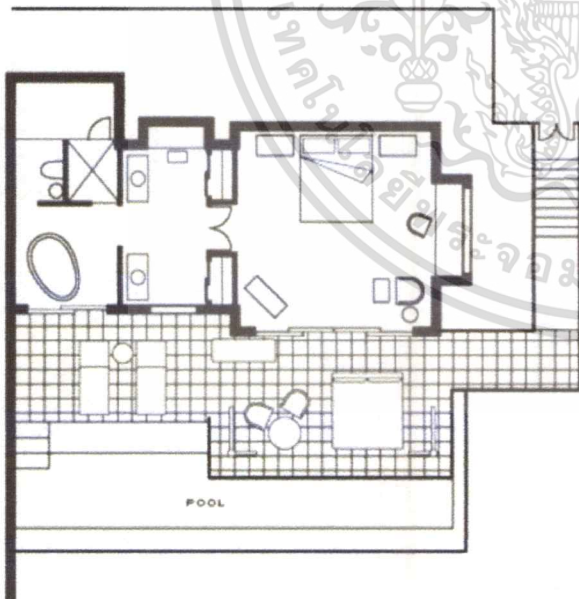
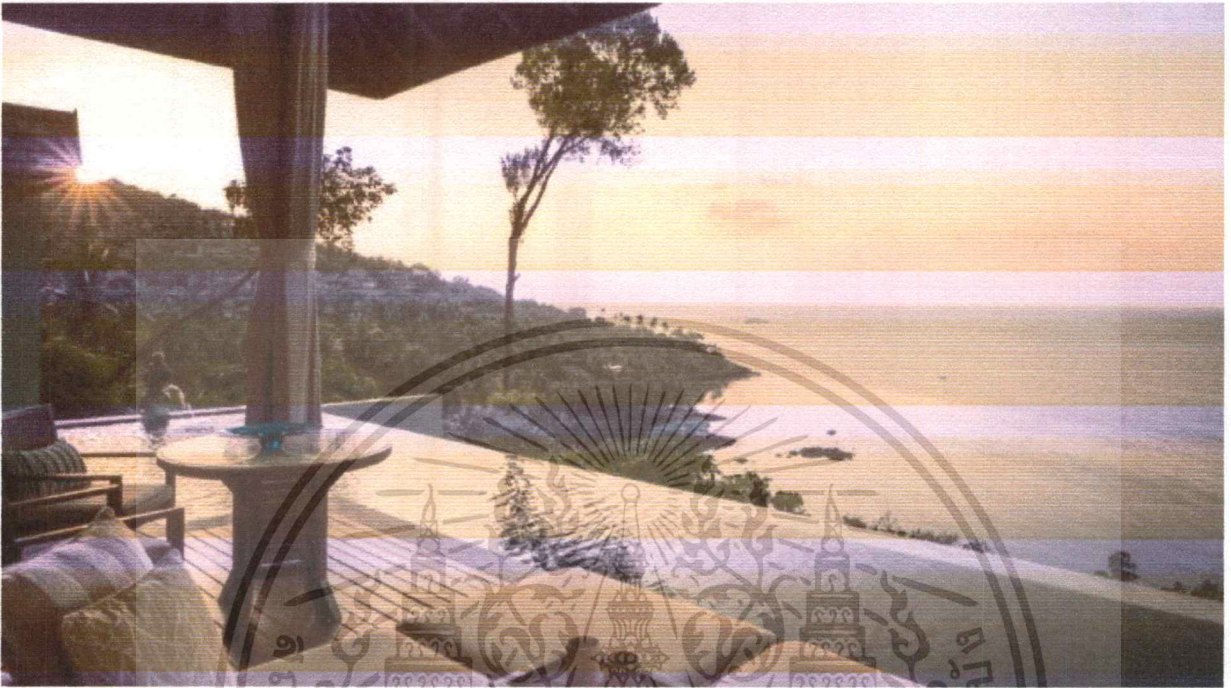
DELUXE ONE-BEDROOM POOL VILLA



BEDS	One king bed or two twin beds
OCCUPANCY	3 adults, or 2 adults and 1 child/notes
EXTRA BED	One rollaway or two cribs
LOCATION	On a secluded hillside, away from the beach and overlooking the Gulf of Siam
VIEW	Gulf of Siam, surrounding islands and tropical gardens
SIZE	103 m2 (1,108 sq.ft.)
BATHROOMS	One full bathroom

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

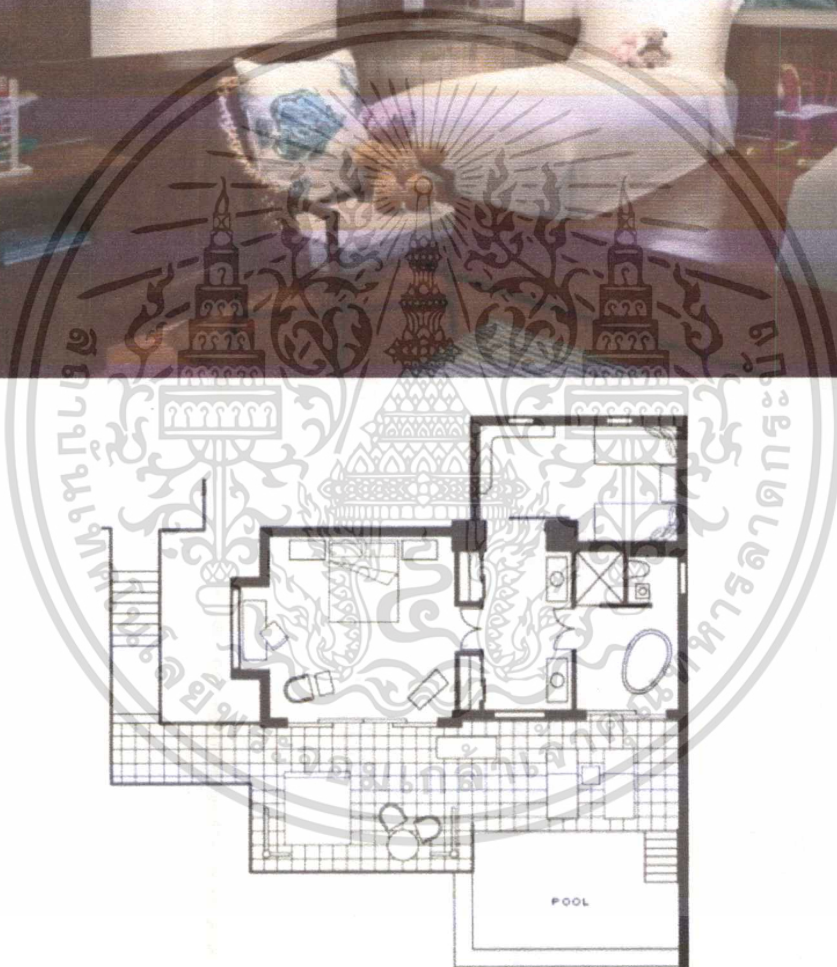
PREMIER ONE-BEDROOM POOL VILLA



BEDS	One king bed
CAPACITY	3 adults, or 2 adults and 1 child/notes
EXTRA BED	One rollaway or one crib
LOCATION	On a secluded hillside, away from the Beach and overlooking the Gulf of Siam
VIEW	Gulf of Siam, surrounding islands and tropical gardens
SIZE	103 m2 (1,108 sq.ft.)
BATHROOMS	One full bathroom

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

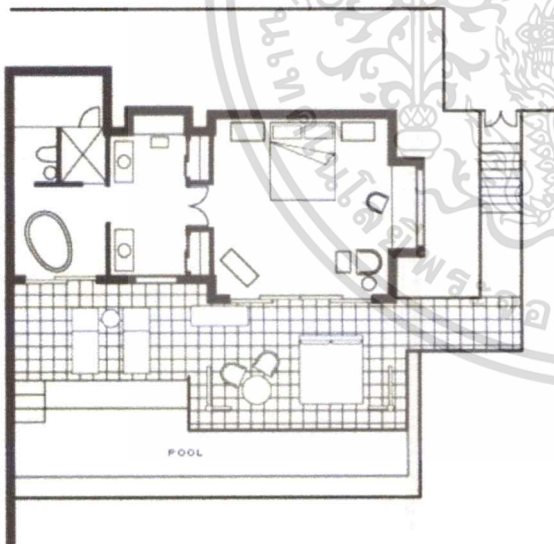
FAMILY POOL VILLA



BEDS	One king bed and two twin beds
OCCUPANCY	2 adults and 2 children notes
EXTRA BED	One crib
LOCATION	A short walk from the beach
VIEW	Gulf of Siam, surrounding islands and tropical gardens
SIZE	118 m2 (1,273 sq. ft.)
BATHROOMS	One full bathroom

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

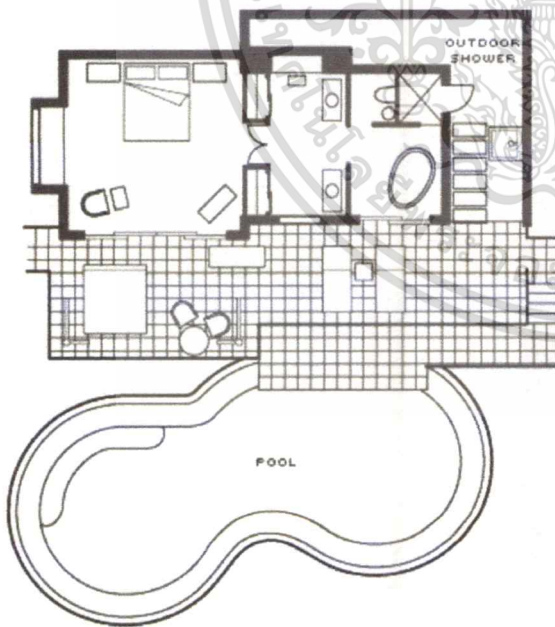
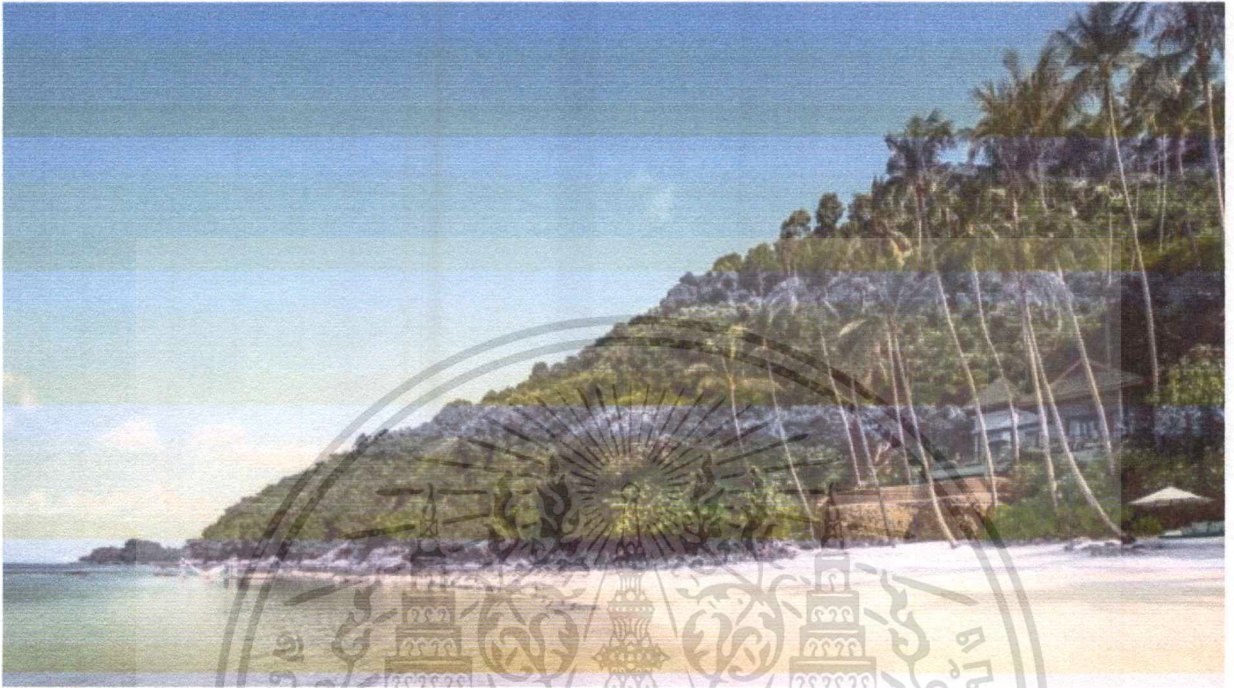
BEACHFRONT POOL VILLA



BEDS	One king bed
OCCUPANCY	3 adults, or 2 adults and 1 child/notes
EXTRA BED	One rollaway or one crib
LOCATION	In the first row of the Resort and less than a five-minute walk to the beach
VIEW	Resort's private beach and surrounding islands
SIZE	102 m ² (1,097 sq.ft.)
BATHROOMS	One full bathroom

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

BEACH VILLA WITH POOL



BEDS	One king bed
OCCUPANCY	3 adults, or 2 adults and 1 child/notes
EXTRA BED	One rollaway or one crib
LOCATION	On the Resort's private beach
VIEW	Gulf of Siam and surrounding islands
SIZE	125 m ² (1,345 sq.ft.)
BATHROOMS	One full bathroom, plus outdoor rain shower

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กรณีศึกษาที่ 3. CHIVA-SOM LUXURY HEALTH RESORT HUA HIN THAILAND

73/4 Patchkasem Road , Hua Hin Prachuab Khirikhan , 77110



HEALTH & WELLNESS

เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีและควมมีชีวิตชีวา, ชีวาศรมมีกายภาพบำบัดกว้างขวาง, ออกกำลังกาย, สปา และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านสุขภาพแบบองค์รวมเพื่อช่วยให้คุณผ่อนคลายฟื้นฟูและคืนความอ่อนเยาว์ เราวมการรักษาแบบโบราณของภาคตะวันออกเฉียงใต้ด้วยเทคนิคการวินิจฉัยแบบตะวันตก รวมไปถึงจิตใจร่างกายและจิตวิญญาณ บริการโปรแกรมส่วนบุคคลและการรักษา จากการควบคุมน้ำหนักและลดความเครียดในการฟื้นฟูผิวและอายุยืน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิธีการรักษาของเรามีมากถึง 150 รูปแบบ ปรับปรุงการออกกำลังกายของคุณด้วย Tai Chi, พิลาทิส และการฝึกอบรมส่วนบุคคลในชั้นเรียนและรักษาจิตใจและร่างกายของคุณด้วยเทคโนโลยี yogic, การรักษาที่สมบูรณ์แบบและการบริการทางการแพทย์

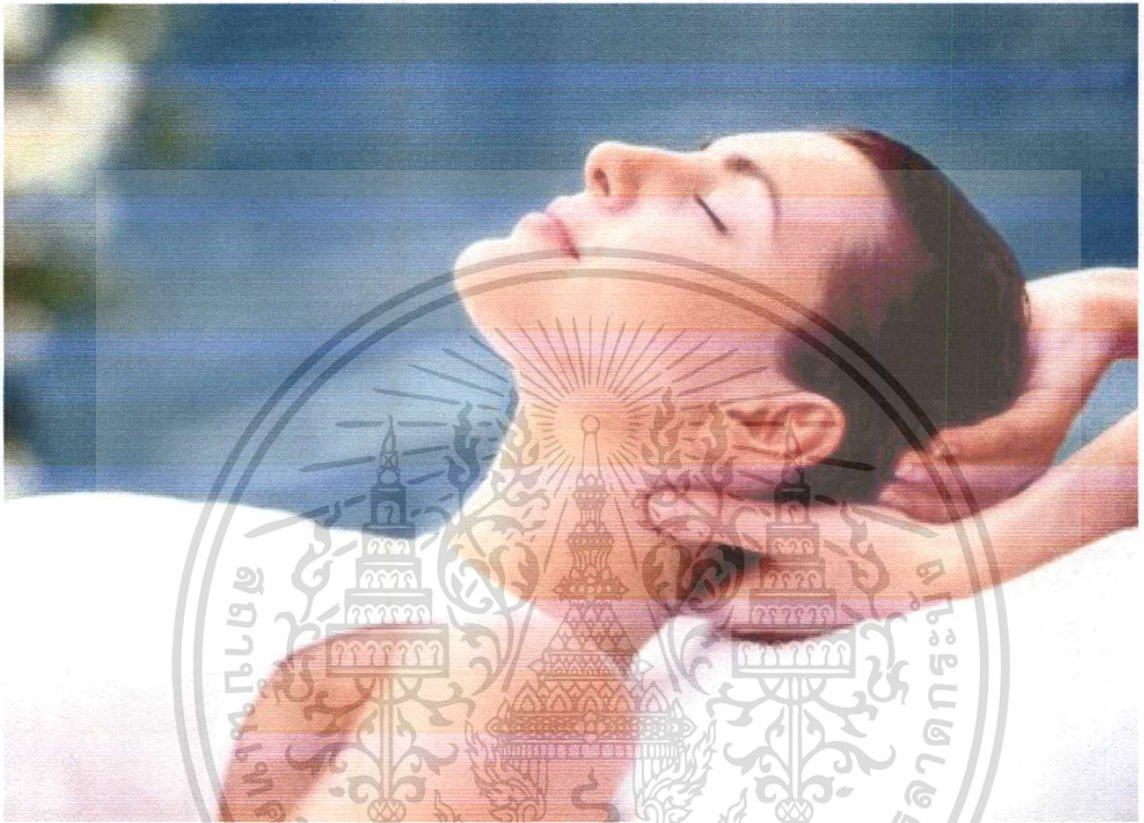
เริ่มต้นด้วยการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพและ สถานะสุขภาพของคุณ ความต้องการในระยะสั้นและระยะยาว มีการระบุกิจกรรมที่เหมาะสม ได้รับการแนะนำเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพหรือการเลือกโปรแกรมต่างๆ เช่น เลือกโปรแกรมการล้างพิษ หรือ ต้องการที่จะเริ่มดำเนินการในแผนสุขภาพเชิงป้องกันหรือจัดการกับปัญหาทาง อารมณ์



- ❖ Chiva-Som Signature Massage
- ❖ Chiva-Som Skin Haven Facial
- ❖ Chiva-Som Spa Haven Body Cleansing Cocoon
- ❖ Chiva-Som Signature Deep Hand Massage
- ❖ Chiva-Som Signature Herbal Massage

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

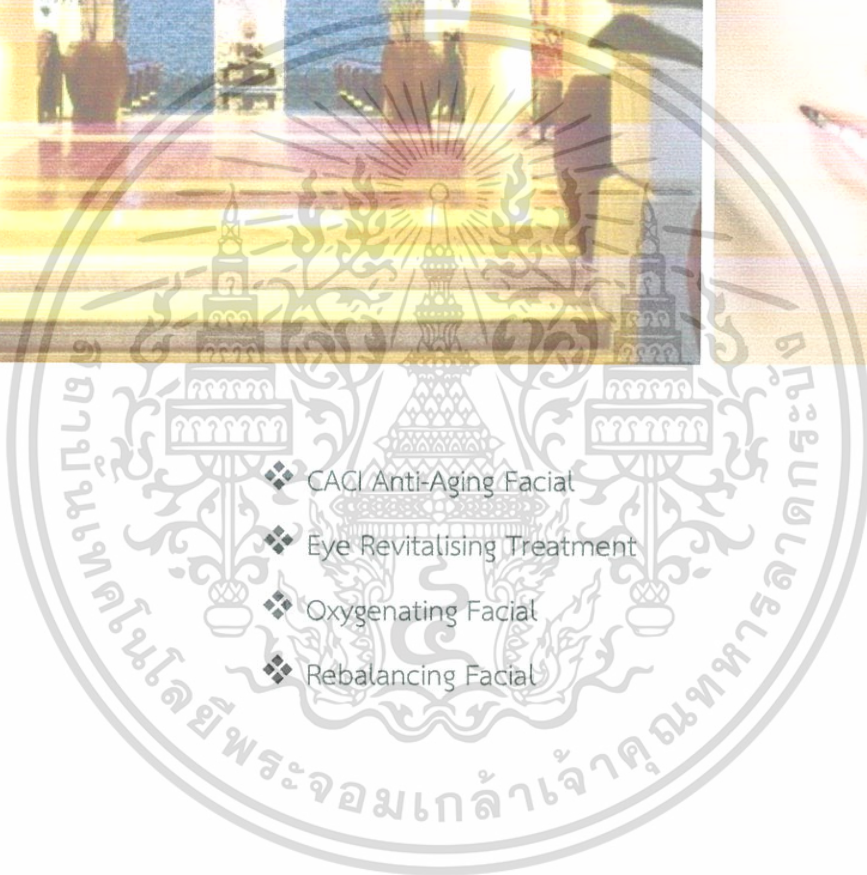
PURE SOURCE THERAP



- ❖ Aloe Vera Hair Intensive
- ❖ Aloe Body Mask
- ❖ Papaya Body Wrap

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

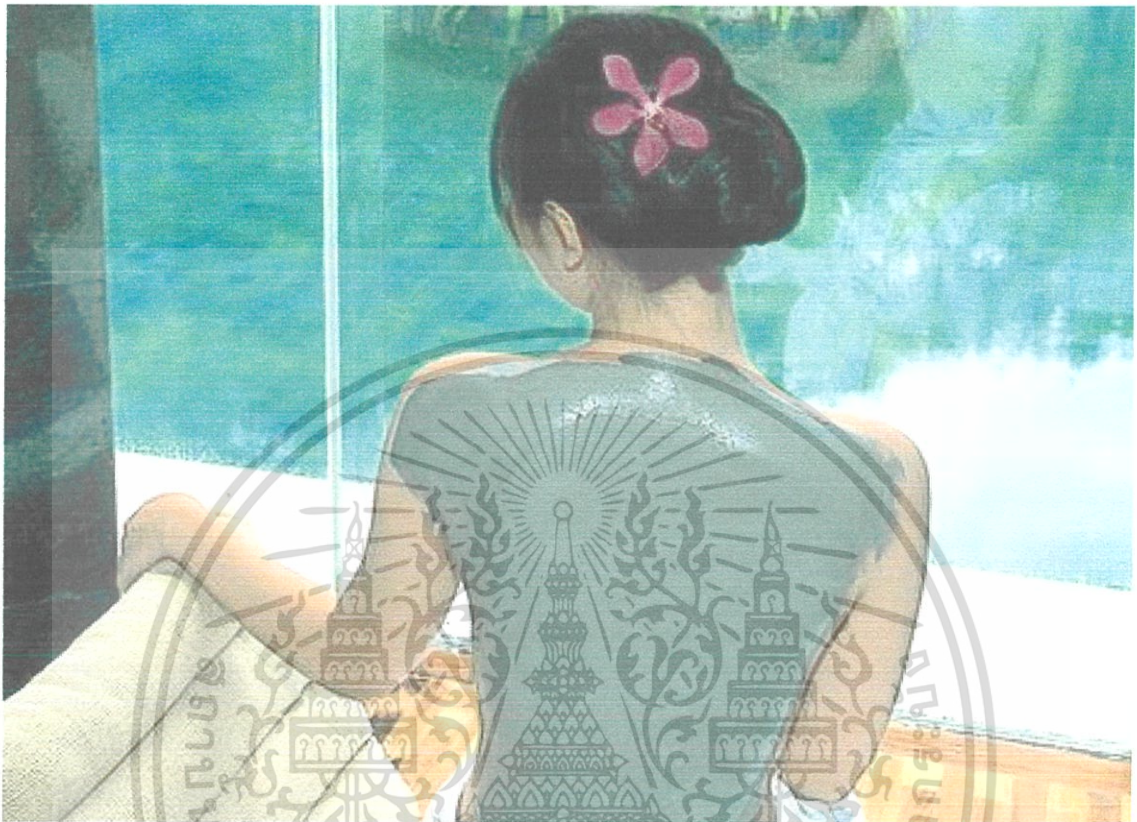
FACIAL THERAPY



- ❖ CAGI Anti-Aging Facial
- ❖ Eye Revitalising Treatment
- ❖ Oxygenating Facial
- ❖ Rebalancing Facial

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

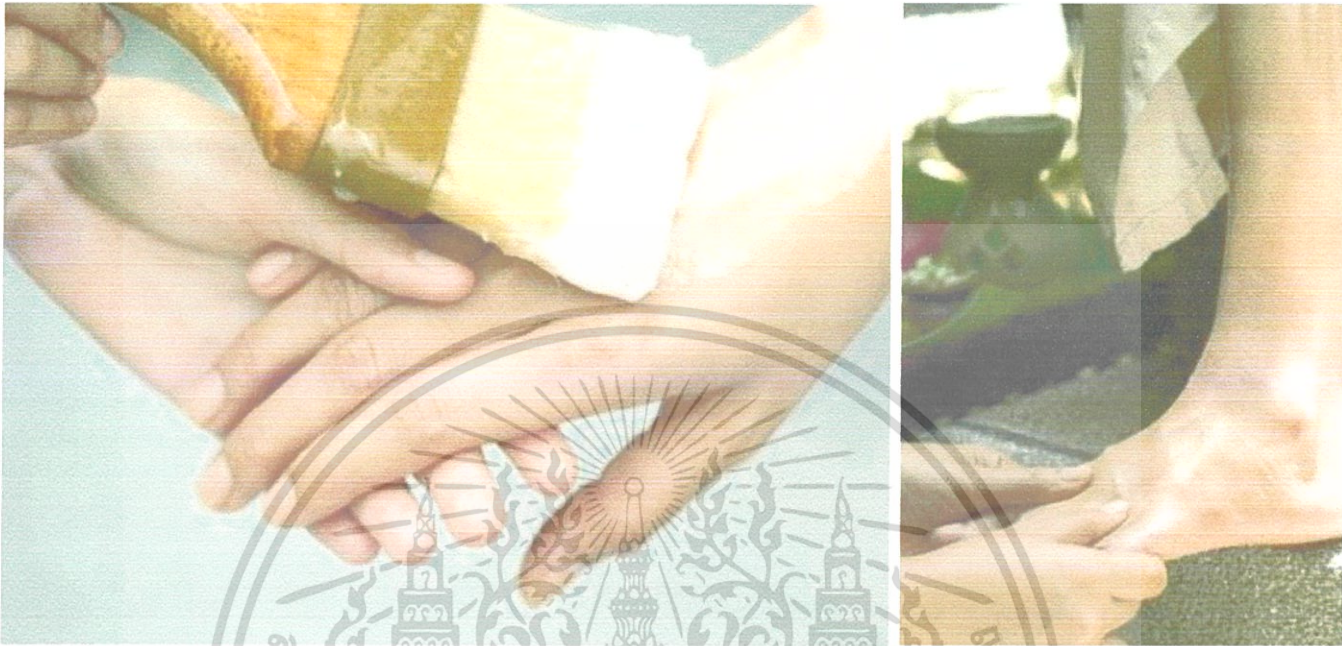
BODY THERAPY



- ❖ Accelerated Body Shaping Therapy
- ❖ Body Renewal Intensive
- ❖ Detoxifying Skin Therapy
- ❖ Jet Lag Therapy Package
- ❖ LPG Keymodule Endermology
- ❖ Moisturising Coconut Body Scrub

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

HAND AND FOOT THERAPY



- ❖ Luxury Hand Or Foot Treatment With Stone Therapy
- ❖ Manicure
- ❖ Nail Reshape & Polish Or Natural Buff
- ❖ Pedicure

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

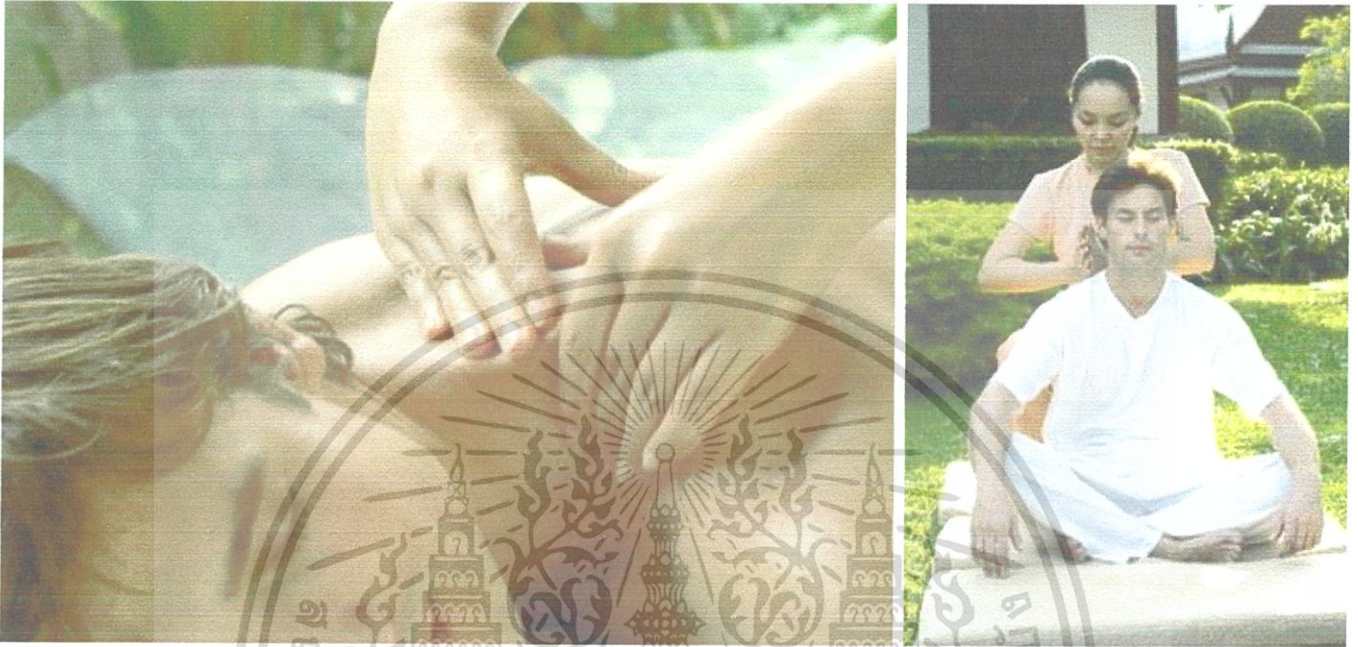
CRYSTAL THERAPY



- ❖ Sacred Crystal Chakra Balancing
- ❖ Sacred Crystal Healing
- ❖ Oriental Crystal Face Therapy

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

EXCLUSIVELY FOR MEN



- ❖ The Deep Blue Cleanse
- ❖ The Ultimate Shave
- ❖ The Volcanic Pumice Polish

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

MASSAGE THERAPY



- ❖ Abhyanga
- ❖ Five Elements Massage
- ❖ Manual Lymphatic Drainage
- ❖ Oriental Foot Ritual
- ❖ South Indian Body Pampering
- ❖ Traditional Thai Herbal Massage

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

HYDROTHERAPY



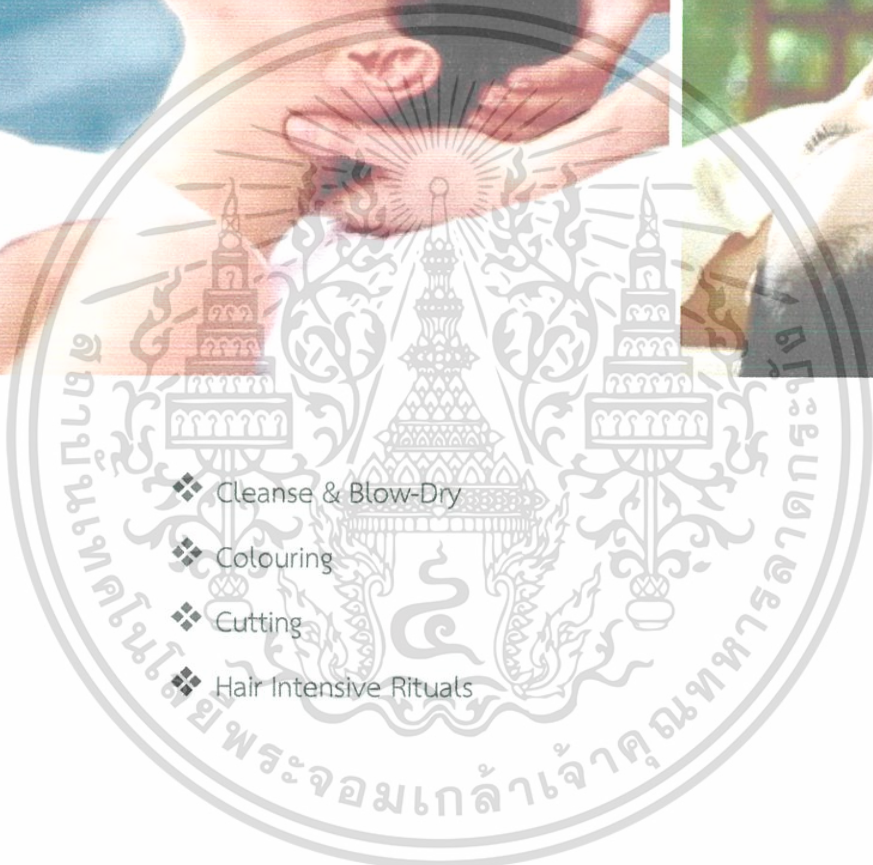
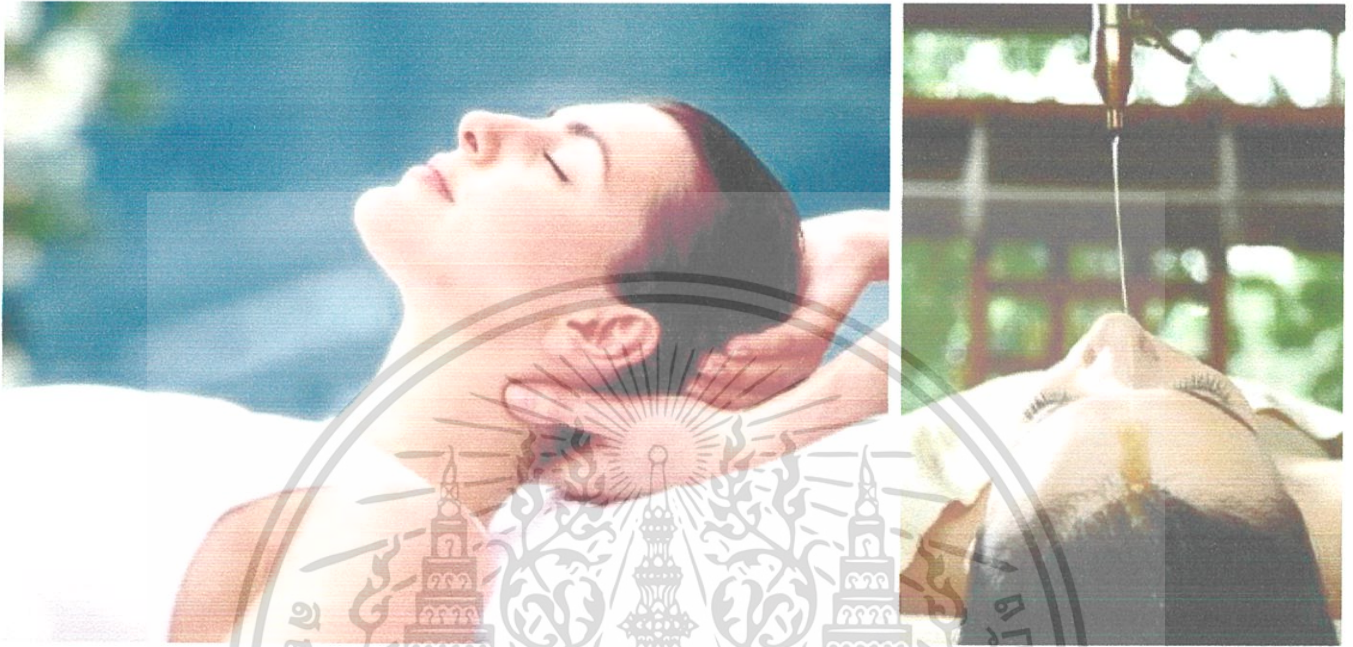
❖ Body Jet Blitz

❖ Detoxifying Balneotherapy

❖ Floatation Therapy

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

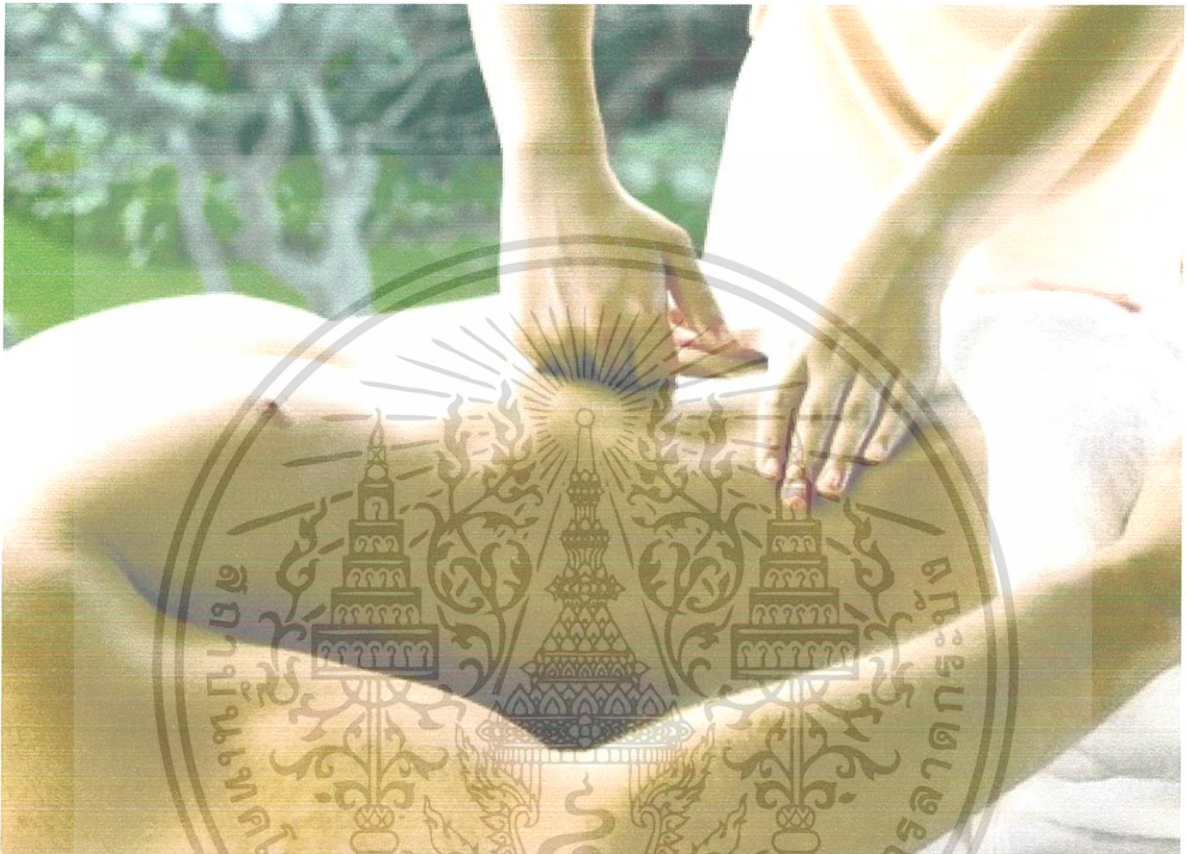
HAIR STUDIO SERVICES



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

HOLISTIC HEALTH

HOLISTIC TREATMENTS



- ❖ Acupuncture
- ❖ Chakra Balancing
- ❖ Colonic Hydrotherapy
- ❖ Crystal Massage
- ❖ Dry Skin Brushing
- ❖ Homeopathy
- ❖ Lithotherapy
- ❖ Naturopathic Consultation
- ❖ Quantum Therapeutic
- Acupressure Reflexology
- Chi Nei Tsang
- Craniosacral Therapy
- Detoxification
- Flower Remedies & Sensational Sprays
- Jala Neti
- Mien-Acupressure
- Nutrition Consultation
- Reflexology

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- ❖ Reiki
- Seiketsu Shiraku Acupuncture
- ❖ Shiatsu
- Shirobhyanga
- ❖ Therapeutic Lymphatic Drainage
- Vacuum-Cupping Massage



- ❖ Blood Testing
- ❖ Live Blood Tests

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

FITNESS

FITNESS FACILITY



- ❖ Gymnasium
- ❖ Pilates Studio
- ❖ Fitness Testing Room
- ❖ Yoga Pavilion
- ❖ Outdoor Swimming Pool
- ❖ Bathing Pavilion
- Dance Studio
- Kinesis Studio
- Yoga Sala
- Tai Chi Pavilion
- Watsu Pool

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

FITNESS CLASSES



- ❖ Mind & Body
- ❖ Aerobics & Dance
- ❖ Cardio & Fat Burning
- ❖ Strength, Flexibility & Body Tone
- ❖ Aqua Exercise
- ❖ Special Activity or Work shop

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3

กลุ่มเป้าหมาย พฤติกรรมและพื้นที่ใช้สอย

3.1. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย	ช่วงอายุ	วิเคราะห์ลักษณะ
กลุ่ม protien	20 ขึ้นไป	คนรักสุขภาพ ต้องการที่จะมีสุขภาพที่ดี
กลุ่ม fat	20 ขึ้นไป	เป็นคนอ้วน ที่ต้องการมีสุขภาพที่ดี ต้องการเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตให้ตนเองมีสุขภาพที่ดีมากยิ่งขึ้น
กลุ่ม carbs	20 ขึ้นไป	คนที่ต้องการพักผ่อนเชิงสุขภาพ ลองวิถีชีวิตใหม่ๆ

ตารางที่ 3.1 แสดงกลุ่มเป้าหมายและลักษณะ

คนในปัจจุบันเริ่มจะรักสุขภาพกันมากขึ้น แต่คนส่วนใหญ่ไม่รู้วิธีที่ถูกต้องในเรื่อง การกิน การนอน และการออกกำลังกาย จึงจำเป็นต้องมีสถานที่พักผ่อนเชิงสุขภาพ เพื่อเป็นการปรับทัศนคติและวิถีการดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง และส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีต่อไป

3.2. พฤติกรรมผู้ให้บริการ

แบ่งได้เป็น 2 ประเภทหลักคือ ผู้รับบริการและผู้ให้บริการ

ผู้รับบริการ ได้แก่ คนไทยและชาวต่างชาติ

ผู้ให้บริการ ได้แก่ ผู้บริหาร พนักงาน เจ้าหน้าที่ในระดับต่างๆใน

โครงการ

TIMETABLE

	06.00 am.	07.00 am.	08.00 am.	09.00 am.	10.00 am.	11.00 am.	12.00 pm.	13.00 pm.	14.00 pm.	15.00 pm.	16.00 pm.	17.00 pm.	18.00 pm.	05.00 am.
STAFF														
GUEST														
Lobby	++													++
Office	++												++	
Restuarent	++											++		
Pool & Pool Bar		++										++		
Geust Room	++													++
Fitness			++									++		
Spa			++									++		
Organic Art Cafe'			++									++		
Strong Shop			++									++		
W.C.	++												++	
Parking	++												++	

รูปที่ 3.1 แสดงระยะเวลาการใช้งานในโครงการ

พนักงานในแต่ละแผนกจะมีเวลาเข้างานแปรผันตามการรองรับผู้รับบริการ ตามรูปที่ 3.1 โดยผู้บริหาร และพนักงานในส่วนสำนักงานจะเข้างานก่อนเวลาเริ่มงานจริง 1 ชม. และออกงานหลังจากหมดการบริการ 1 ชม. และเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยประจำอยู่ 24 ชั่วโมง และมีการแบ่งผลัดเวลาการทำงานตามรูป

บทบาทและพฤติกรรม

เดินทางมาถึงรีสอร์ท จอดรถในที่ที่จัดไว้เฉพาะตรงไปห้องตักบัตรเพื่อลงเวลาเข้าทำงาน

ต่อจากนั้น ตรงไปส่วนที่ปฏิบัติหน้าที่ บางแผนกไปยังห้องแต่งตัวเพื่อเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นแบบฟอร์มของรี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สอร์ท ตรงไปยัง ส่วนที่ปฏิบัติหน้าที่โดยทางเข้าของเจ้าหน้าที่เฉพาะ และปฏิบัติหน้าที่ของตนจนหมดเวลาทำงานไป ตอกบัตรเพื่อลงเวลากลับแล้วจึงเดินทางกลับ โดยมีบทบาทตามตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 แสดงบทบาทของผู้ให้บริการของโครงการ

ผู้ให้บริการ	บทบาทหน้าที่และพฤติกรรม
ฝ่ายบริหาร	
President	-ควบคุมการทำงานของทุกฝ่ายให้เป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ -วางแผนการทำงานในเชิงนโยบายและควบคุมการบริหารในด้านธุรกิจทั้งหมด
Vice President	-ศึกษาแนวทางและเสนอนโยบายเพื่อการพัฒนา
- Consultant	-วางแผนการทำงานในเชิงนโยบายและควบคุมการบริหารในด้านธุรกิจทั้งหมด
- Research & Development	-ศึกษาแนวทางและเสนอนโยบายเพื่อการพัฒนา -แบ่งงานไปแต่ละแผนก ควบคุมและวางแผนการดำเนินงานตลอดจนกิจกรรมต่าง ๆ
ฝ่ายการตลาดและการขาย	
- Marketing & Sales Manager	รับผิดชอบเรื่องเทคนิคทางการตลาดที่สัมพันธ์กับนโยบาย
- Marketing Staff	โครงการ การติดต่อทางธุรกิจร่วมกัน ให้ข้อมูลการสมัครสมาชิก
- Sales Staff	
ฝ่ายการเงินและการบัญชี Finance & Accounting	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<ul style="list-style-type: none"> - Finance & Accounting Manager - Credit Manager - Paymaster - Cost Controller 	<p>รับผิดชอบเรื่องเกี่ยวกับบัญชีการเงิน บัญชีเงินเดือน บัญชีทรัพย์สิน ตลอดจนการจัดทางบุคคล งบกำไร-ขาดทุน และ งบการเงินอื่นๆ</p> <ul style="list-style-type: none"> - งานบัญชี (Control) หน้าที่ควบคุมรายได้และรายจ่ายทั้งหมด สวัสดิการของพนักงาน - งานบิล (Bill) หน้าที่รวบรวมจากทุกแผนก - งานการเงิน (Cashier) หน้าที่รวบรวมเงินทั้งหมดของโครงการที่รับจากแขก ส่วนบริการอื่นๆ รายการนี้สามารถตรวจสอบกันได้ - งานจัดซื้อ (Purchase) หน้าที่จัดซื้ออาหาร เครื่องดื่ม รวมทั้งอุปกรณ์สิ่งของต่างๆ
--	--



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	<ul style="list-style-type: none"> - วัสดุและอุปกรณ์ - อาหารเครื่องดื่ม
ฝ่ายประชาสัมพันธ์ Public Relation	
<ul style="list-style-type: none"> - Public Relation Manager - General Staff - IT Staff 	<ul style="list-style-type: none"> - รับผิดชอบเรื่องผู้สนับสนุนรายการให้แก่ฝ่ายบริการงานในศูนย์ฯ เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารของศูนย์แก่องค์กรอื่นๆ - รับผิดชอบเรื่องด้านงานประชาสัมพันธ์ เชื่อมโยงข่าวสารระหว่างบริษัท กับสื่อมวลชนแขนงต่างๆและรับผิดชอบ
<ul style="list-style-type: none"> - Receptionist 	<ul style="list-style-type: none"> - ควบคุมสิ่งพิมพ์สิ่งได้กับสาธารณะ - หน้าที่จัดทำทะเบียน การสมัครสมาชิก และทำใบข้อมูล ส่งไปยังแผนกต่างๆที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้การทำงานประสาน - เก็บรักษาสิ่งของที่มีค่าของสมาชิกที่นำมาฝาก
สปาบำบัด Spa Therapy	
<ul style="list-style-type: none"> - Spa Manager 	ควบคุมดูแลการทำงานของแผนกสปาทั้งหมดให้ได้มาตรฐานตามนโยบายโครงการ
<ul style="list-style-type: none"> - Therapist 	บริการการนวด ตามระยะเวลากำหนด
<ul style="list-style-type: none"> - Store Keeper 	รับผิดชอบและควบคุมดูแลจำนวนอุปกรณ์และผลิตภัณฑ์ที่ใช้ประกอบการทำสปาและนวด
ฝ่ายฟิตเนส Fitness	
<ul style="list-style-type: none"> - Fitness Manager 	ควบคุมดูแลการทำงานของแผนกฟิตเนสทั้งหมดให้ได้มาตรฐานตามนโยบายโครงการ
<ul style="list-style-type: none"> - Personal Training Group 	วางแผนการจัดการจำนวนครูฝึกกับสมาชิก วางแผนและพัฒนาเทคนิคการออกกำลังกาย ฝึกครูฝึกหัด บริการสอนการออกกำลังกายกับสมาชิกตัวต่อตัว
<ul style="list-style-type: none"> - Group Exercising Group 	วางแผนและพัฒนาเทคนิคการออกกำลังกาย วางแผนการจัดตารางการสอนให้เข้ากับจำนวนครู บริการสอนการออกกำลังกายกับสมาชิกใน Class
ฝ่ายร้านอาหาร	
<ul style="list-style-type: none"> - Restaurant Manager 	ควบคุมจัดการบริหารด้านการบริการอาหารเครื่องดื่ม การเตรียมบริการและความพร้อมของบริการ ในส่วนนี้ร่วมแผนก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	การจัดซื้อและจัดการเกี่ยวกับการทำบัญชีและควบคุมการรับซื้อของเข้าโรงแรมทุกชนิดและจัดส่งไปยังแผนกต่างๆ
- Chef	-หัวหน้าครัวเป็นผู้ควบคุมและสั่งการเกี่ยวกับชนิดและจำนวนของอาหาร -คิดเมนูอาหาร โดยคำนวณสารอาหารให้เหมาะสมต่อหน่วยบริโภค
- Kitchen Staff	เตรียมอาหาร ทำอาหาร ทำความสะอาด อยู่ในครัว รับผิดชอบทั้งในส่วนอาหาร ขนมและเครื่องดื่ม ให้ได้คุณภาพและตามสัดส่วนที่กำหนด
- Servant	บริการส่งอาหารให้กับลูกค้า
- Cashier	เก็บเงินค่าบริการและอาหาร
ฝ่ายช่างเทคนิค Technical & Maintenance	
- Technical & Maintenance Manager	รับผิดชอบและควบคุมการซ่อมบำรุง การรักษาสภาพอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพดีในการใช้งาน
- Equipment Technician	ช่างเทคนิค อุปกรณ์ ดูแลและซ่อมบำรุงเครื่องออกกำลังกายและเครื่องกลอื่นๆ
- Electrical Engineer	วิศวกรไฟฟ้า ดูแลระบบไฟฟ้าและการผลิตไฟ การหมุนเวียนใช้ไฟในอาคารให้ปลอดภัย
ฝ่ายบุคคล Human Resources	
- Human Resources Manager	หน้าที่รวบรวมประวัติของพนักงานทั้งหมด วางแผนกำลังคน ควบคุมด้านสวัสดิการ คัดเลือกและรับสมัครพนักงานใหม่
- Staff	ควบคุมรายได้ให้เหมาะกับค่าครองชีพ กำหนดสภาพความเป็นอยู่ สวัสดิการ รวมไปถึงการอบรมพนักงาน ให้มีความรู้ทันเหตุการณ์ ประกอบด้วยหน้าที่ ดังนี้ - ทำทะเบียนประวัติพนักงาน - จัดครัวและห้องพักรับประทานอาหารพนักงาน
- Security Staff	รับผิดชอบและดูแลความปลอดภัยในบริเวณในและนอกอาคาร
- Messenger	รับส่งของตามระยะเวลาที่กำหนด
ฝ่ายทำความสะอาด Housekeeping	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<ul style="list-style-type: none"> - Housekeeper Head - Cleaner 	<p>หน้าที่ควบคุมการรักษาความสะอาดเรียบร้อยบริเวณห้องพัก แขก และบริเวณโรงแรม รวมทั้งอำนวยความสะดวกในเรื่อง เครื่องใช้สอยแก่ผู้รับบริการ</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Gardener 	<ul style="list-style-type: none"> -ดูแลความสะอาดเรียบร้อยของสวนและสภาพแวดล้อม โดยรวม ในและนอกอาคาร -ดูแลรักษาความสะอาดและระบบการหมุนเวียนของน้ำ

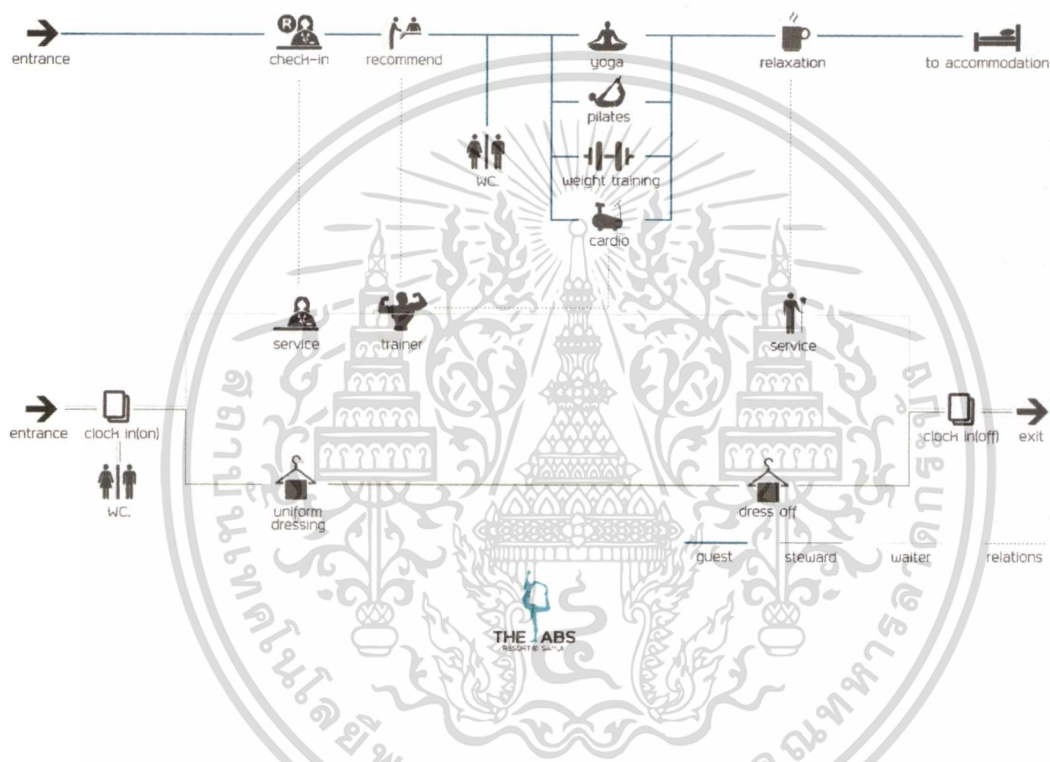
3.3 พฤติกรรมผู้รับบริการ

ประเภทของผู้รับบริการ แบ่งเป็น 3 ประเภทคือ กลุ่มคนรักสุขภาพ
กลุ่มคนอ้วนและกลุ่มคนที่ต้องการมาพักผ่อนในรูปแบบการให้บริการเชิง
สุขภาพ

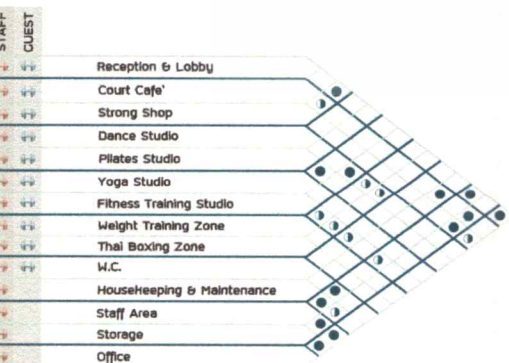
พฤติกรรมการใช้โครงการ เพื่อมาเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต ในรูปแบบ
การรักษาสุขภาพ คือ การกินที่ดี การนอนที่ดี และการออกกำลังกายที่
ถูกต้อง เพื่อกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้ดียิ่งขึ้น ห่างไกลจากโรค และมี
คุณภาพชีวิตที่ดี

3.4.2. พื้นที่ฟิตเนส

USER BEHAVIOR fitness

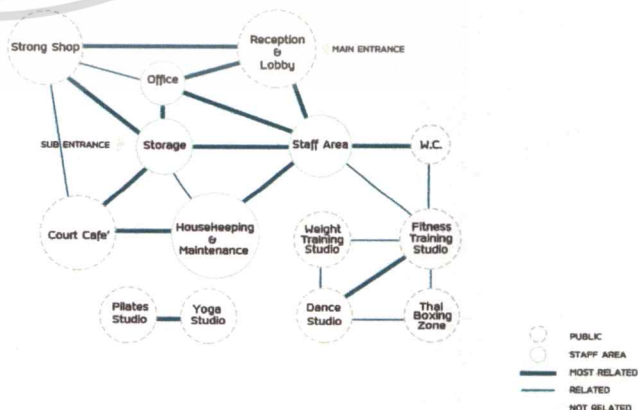


RELATIONSHIP MATRIX
FITNESS



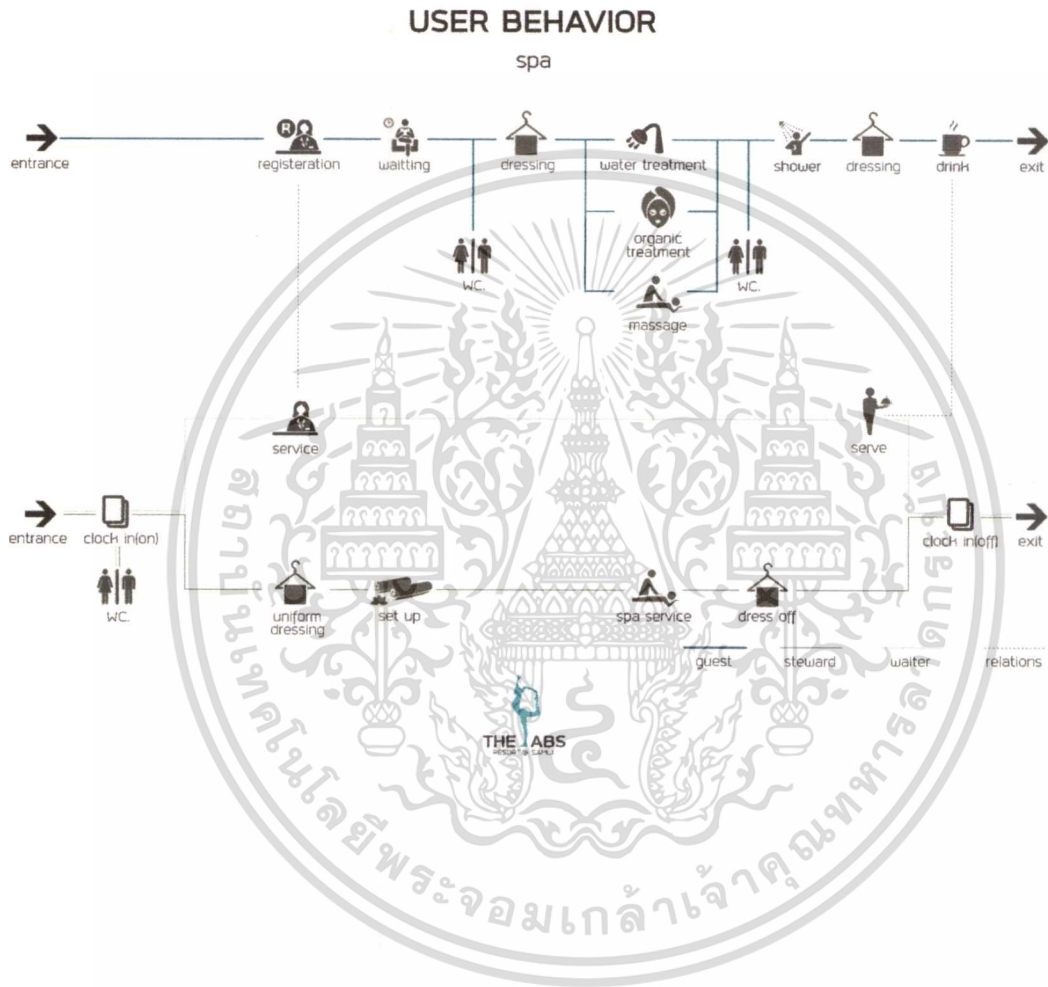
● MOST RELATED
◐ RELATED
○ NOT RELATED

BUBBLE DIAGRAM
FITNESS



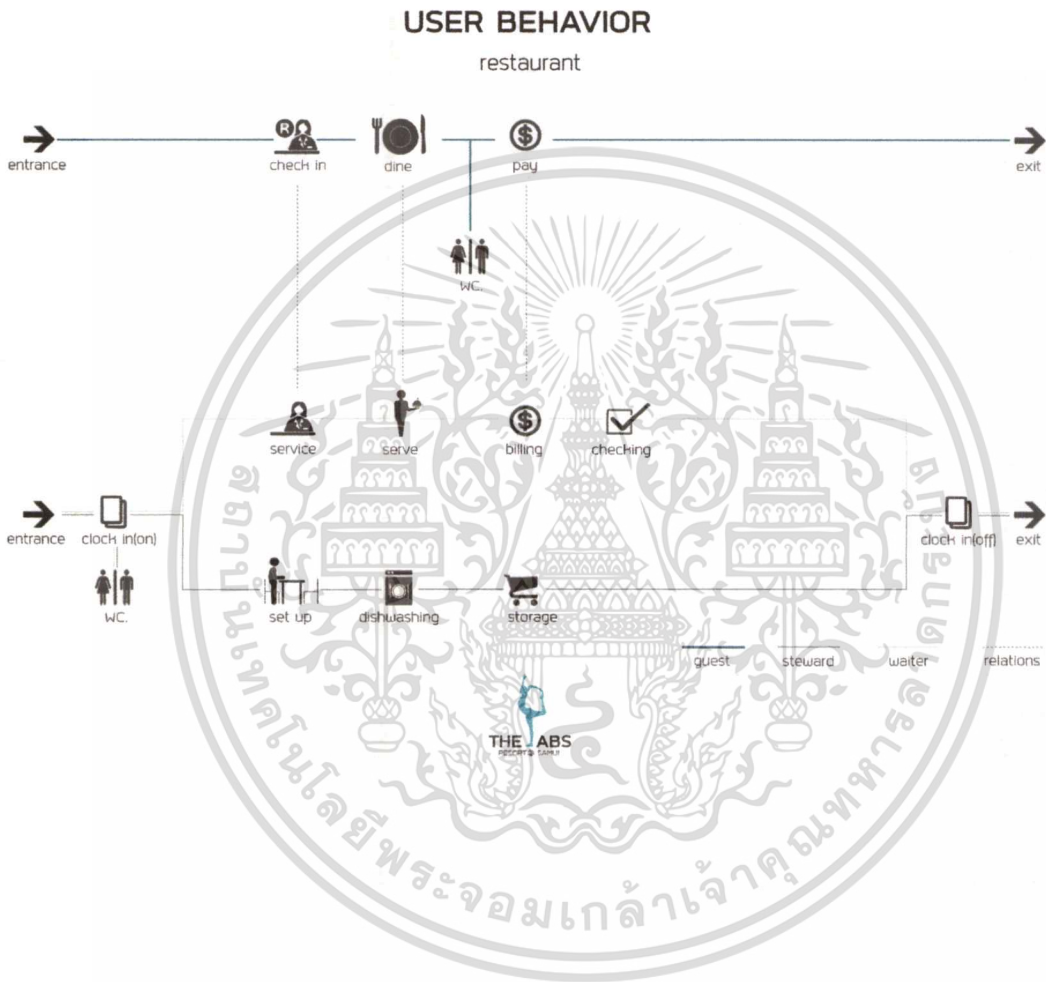
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.4.3. พื้นที่สปา



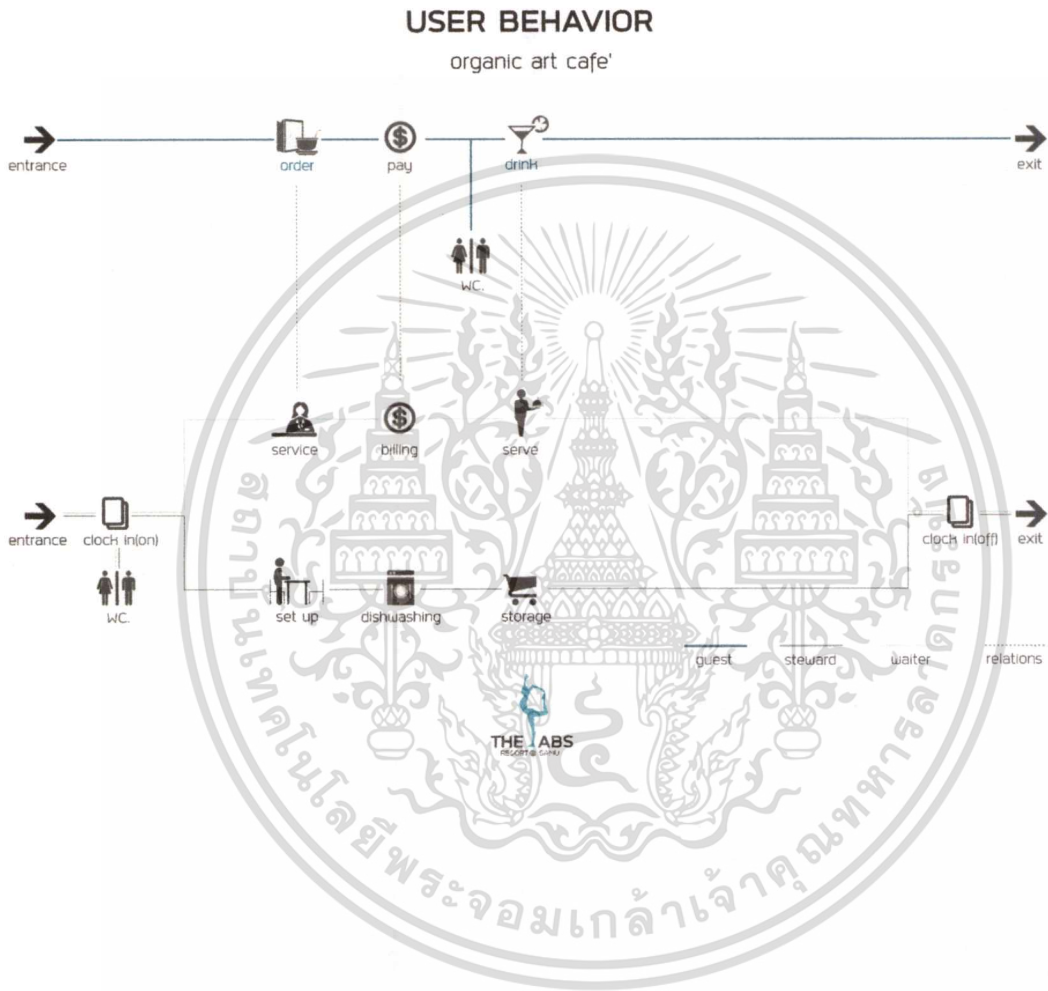
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.4.4. พื้นที่ร้านอาหาร



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

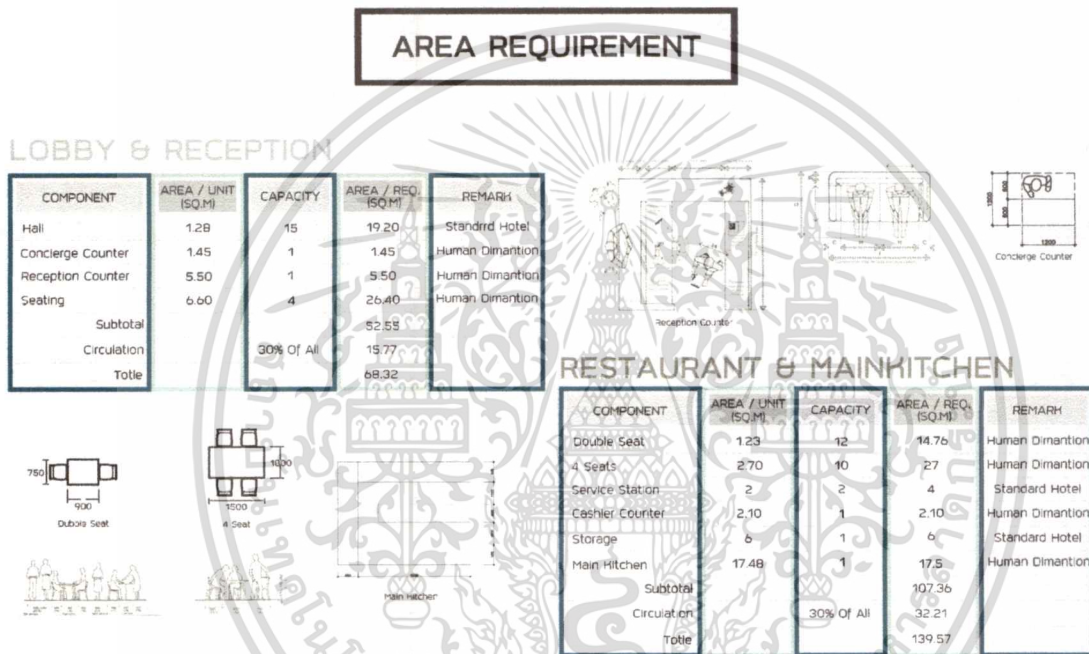
3.4.5. พื้นที่ Organic Art Cafe'



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.5. พื้นที่ที่ต้องการ

3.5.1 พื้นที่ส่วน Lobby & Reception และ ร้านอาหาร



3.5.2. พื้นที่ส่วนฟิตเนส และ Strong Shop

AREA REQUIREMENT

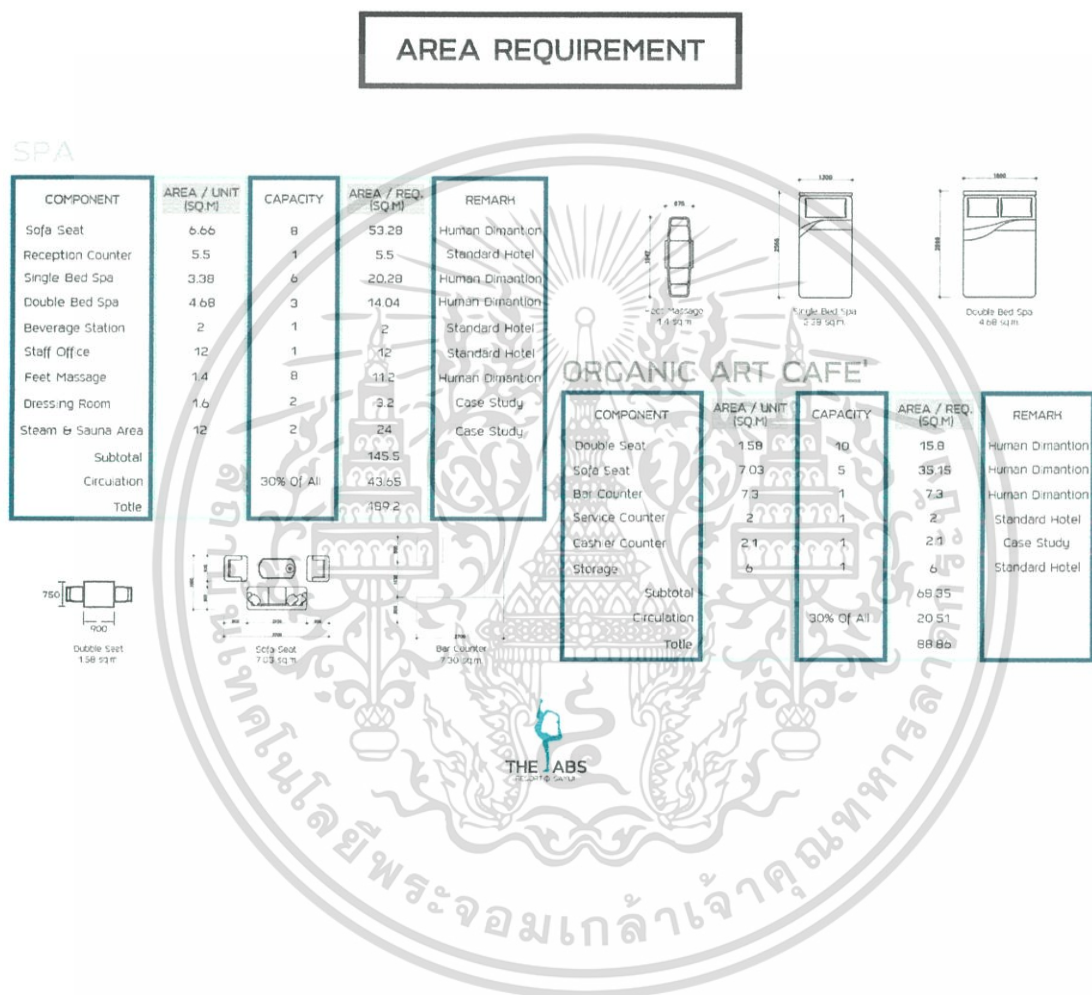
FITNESS

COMPONENT	AREA / UNIT (SQ.M)	CAPACITY	AREA / REQ. (SQ.M)	REMARK
Reception	2	1	2	Human Dimantion
Lounge	20	1	20	Case Study
Office	25	1	25	Human Dimantion
Streching Area	2	4	8	Case Study
Treadmill	2	10	20	Case Study
Resistance Machine	2	10	20	Case Study
Resistance Rack	3.50	2	7	Case Study
Weight Training Zone	2.50	8	20	Case Study
Dance Studio	100	1	100	Case Study
Pilates Studio	80	1	80	Case Study
Yoga Studio	80	1	80	Case Study
Fitness Training Studio	120	1	120	Case Study
Thai Boxing Zone	6	3	18	Case Study
Restroom	2.30	10	23	Human Dimantion
Cleanung Storage	7.25	1	7.25	Human Dimantion
Equipment Storage	25	1	25	Human Dimantion
Subtotal			675.25	
Circulation		30% Of All	172.59	
Totle			747.83	

COMPONENT	AREA / UNIT (SQ.M)	CAPACITY	AREA / REQ. (SQ.M)	REMARK
Reception & Cashier	2	1	2	Human Dimantion
Product Menu Area	2	5	10	Case Study
Waiting Area	2	3	6	Human Dimantion
Storage	25	1	25	Human Dimantion
Subtotal			43	
Circulation		30% Of All	12.9	
Totle			55.9	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.5.3 พื้นที่ส่วน สปา และ Organic Art Cafe'



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำไปสู่การออกแบบ

4.1. การวิเคราะห์ที่ตั้ง (Site Analysis) และ การวิเคราะห์อาคาร (Building Analysis)

สภาพอากาศที่นี่เป็นสภาพอากาศเขตร้อน และมีอุณหภูมิที่อบอุ่นตลอดทั้งปี ปกติแล้วจะมีอุณหภูมิอยู่ที่ 28-33 องศาเซลเซียส ในเวลากลางวัน และอากาศเย็นลง 2-3 องศา ในเวลากลางคืน

ในช่วงระหว่างเดือนกันยายนถึงเดือนพฤศจิกายน จะเป็นช่วงที่มีฝนตกชุก อย่างไรก็ตาม ลักษณะจะเป็นเหมือนลมมรสุมมากกว่าฤดูฝน ซึ่งถือว่าเป็นช่วงฤดูที่จำเป็นมากต่อสภาพธรรมชาติในเขตร้อน และก็ยังเป็นผลดีต่อปริมาณความต้องการน้ำบนเกาะอีกด้วย

สภาพภูมิประเทศของเกาะสมุย

ทิศเหนือ ติดต่อกับทะเล เขตอำเภอเกาะพะงัน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ทิศใต้ ติดต่อกับทะเล เขตอำเภอขนอม จังหวัดนครศรีธรรมราช

ทิศตะวันออก ติดต่อกับทะเลอ่าวไทย

ทิศตะวันตก ติดต่อกับทะเล เขตอำเภอดอนสัก อำเภอกาญจนดิษฐ์ อำเภอไชยา

อำเภอท่าฉาง และอำเภอเมืองฯ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

4.1.1 กลุ่มอาคาร Lobby

BUILDING ANALYSIS
W Retreat hoh samui thailand
4/1 Moo 1 Tambol Maenam , Surat Thani , Hoh Samui , 84330

- Main Lobby Building
- 3 Levels Building
- 2 Levels Parking area
- Built on Terrain
- Modern Architecture

4.1.2 กลุ่มอาคาร Facilitie

BUILDING ANALYSIS
W Retreat hoh samui thailand
4/1 Moo 1 Tambol Maenam , Surat Thani , Hoh Samui , 84330

- Facilitie Building
- 3 Levels Building
- Semi Outdoor Architecture
- Modern Architecture

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.1.3. กลุ่มอาคารห้องพักตามเนินเขา

BUILDING ANALYSIS
 W Retreat Hoh samui thailand
 4/1 Moo 1 Tambol Maenam , Surat Thani , Hoh Samui , 84330

- Tropical Oasis & Jungle Oasis
- 1 Levels Building
- Built on Terrain
- 3 Terraced Villas
- Ferro Concrete Structure
- Modern Architecture

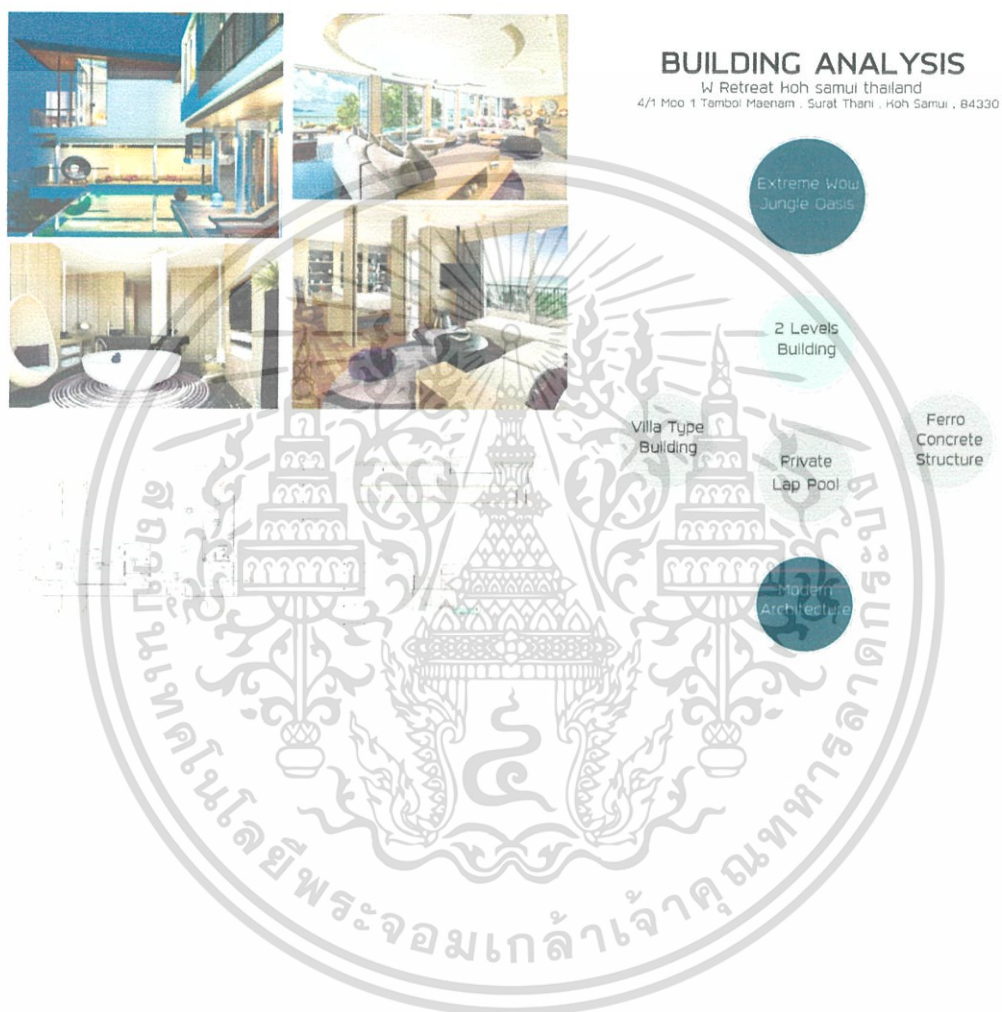
4.1.4. กลุ่มอาคารห้องพักริมชายหาด

BUILDING ANALYSIS
 W Retreat Hoh samui thailand
 4/1 Moo 1 Tambol Maenam , Surat Thani , Hoh Samui , 84330

- WOW Jungle Oasis
- 1 Levels Building
- Villa Type Building
- Private Lap Pool
- Ferro Concrete Structure
- Modern Architecture

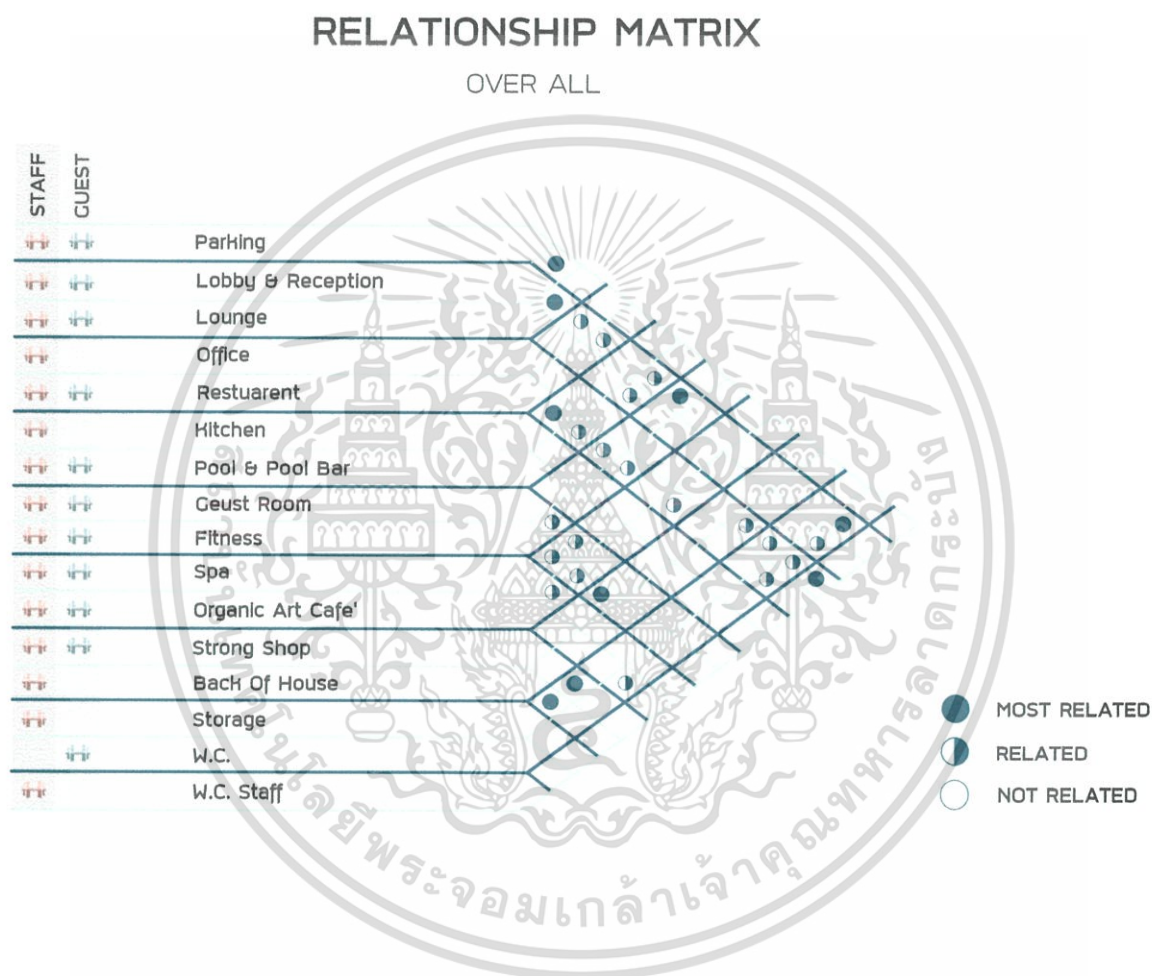
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.1.5. อาคารที่พักขนาดใหญ่



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.2 แผนภาพความสัมพันธ์ของพื้นที่ (Relationship Matrix)



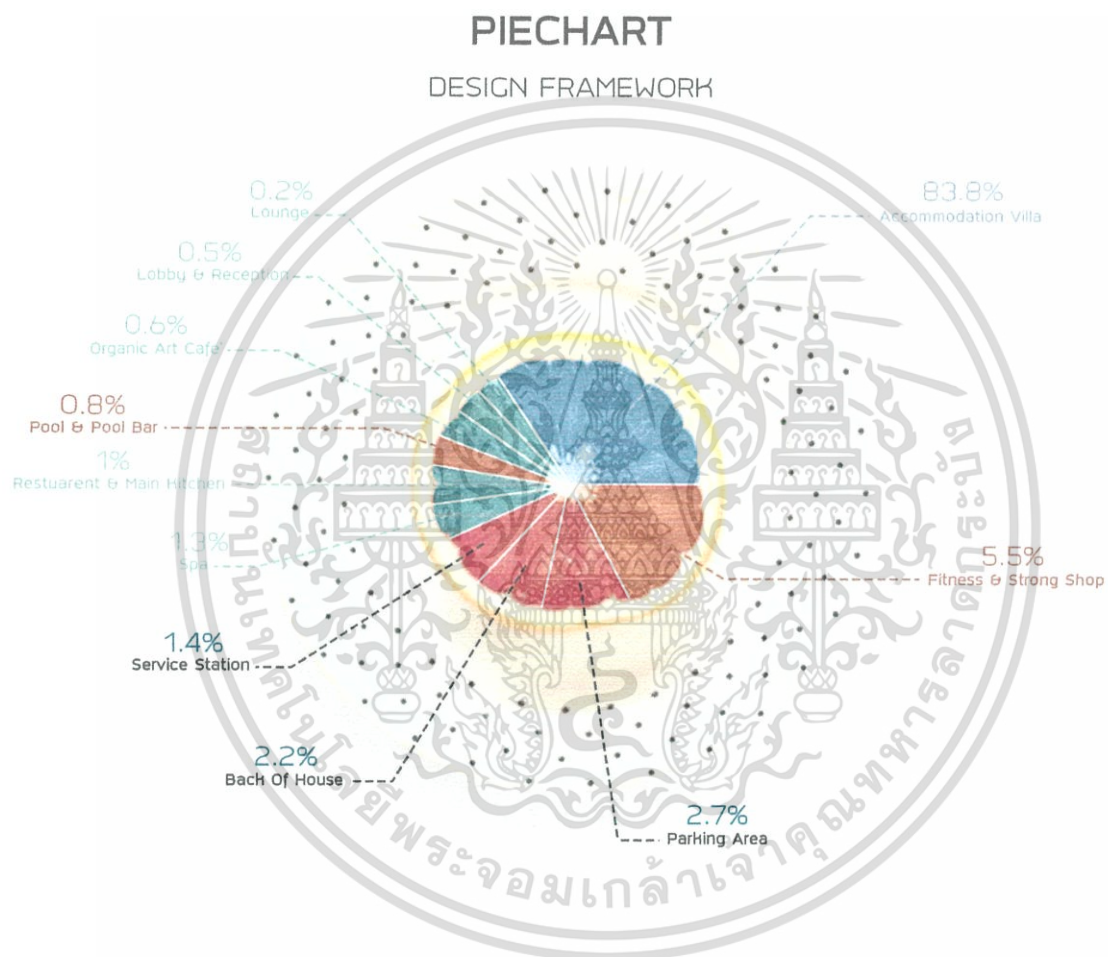
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3 แผนภาพความสัมพันธ์ของพื้นที่แบบวงกลม



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

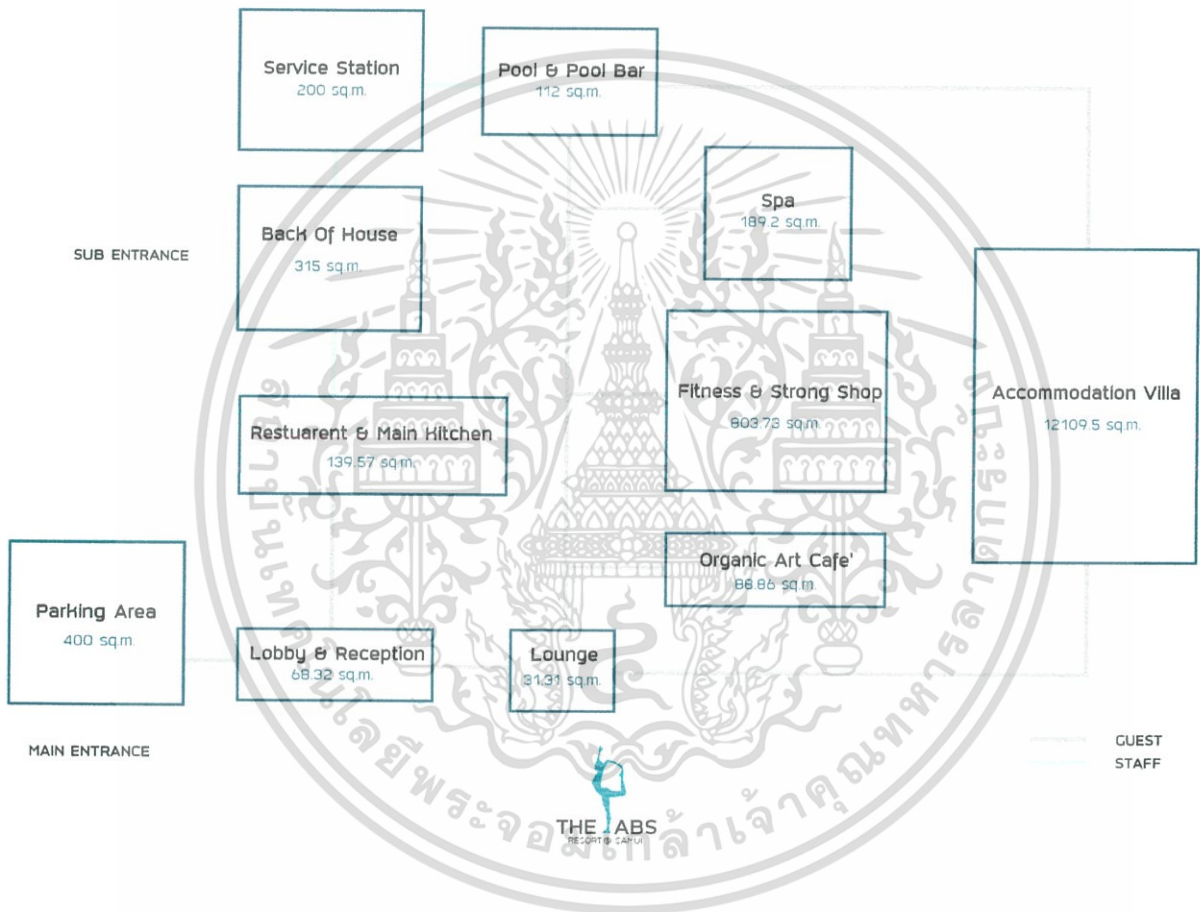
4.4 แผนภูมิวงกลมเปรียบเทียบขนาดพื้นที่ (Pie Chart)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

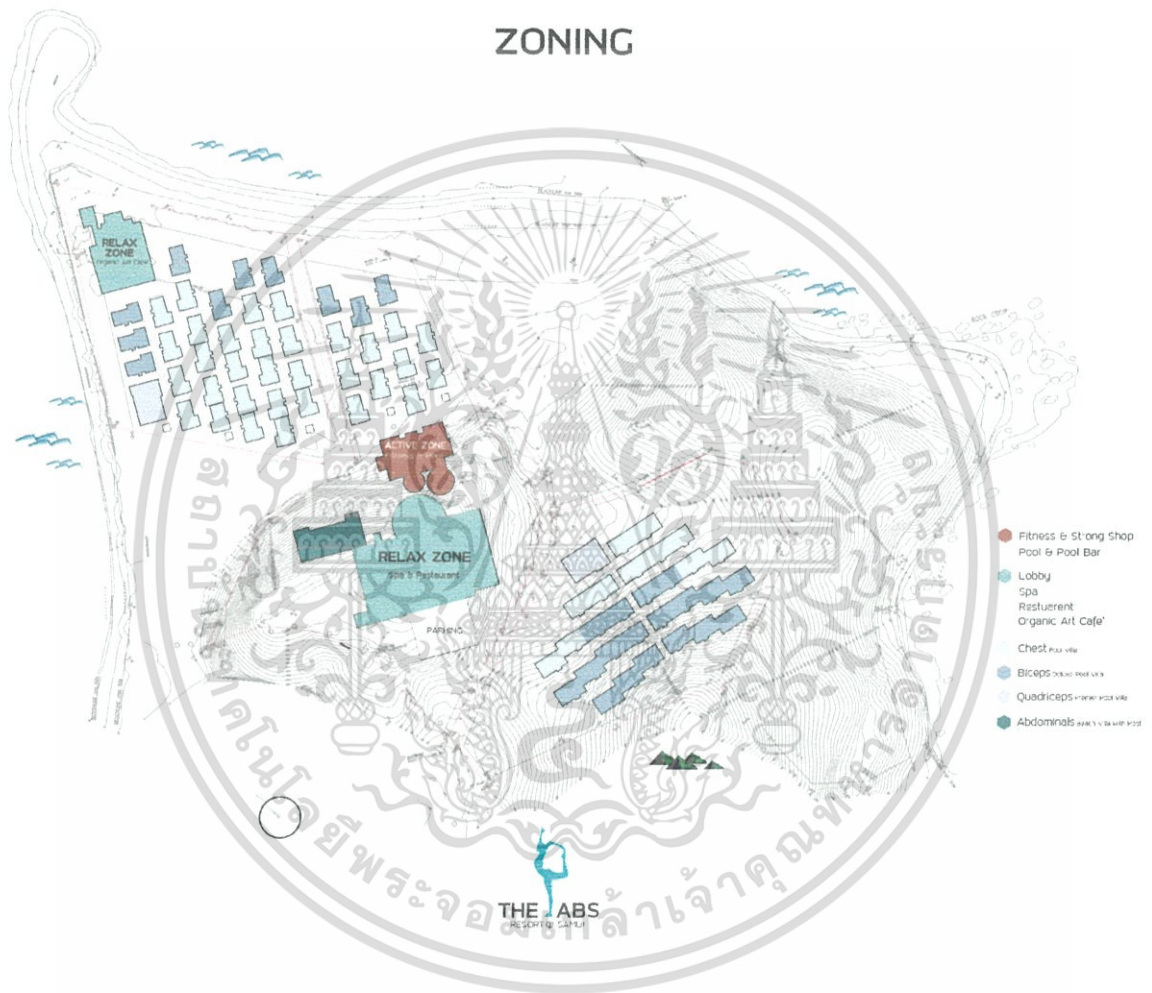
4.5 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของพื้นที่กับขนาดของพื้นที่ (Functional Diagram)

FUNCTIONAL DIAGRAM



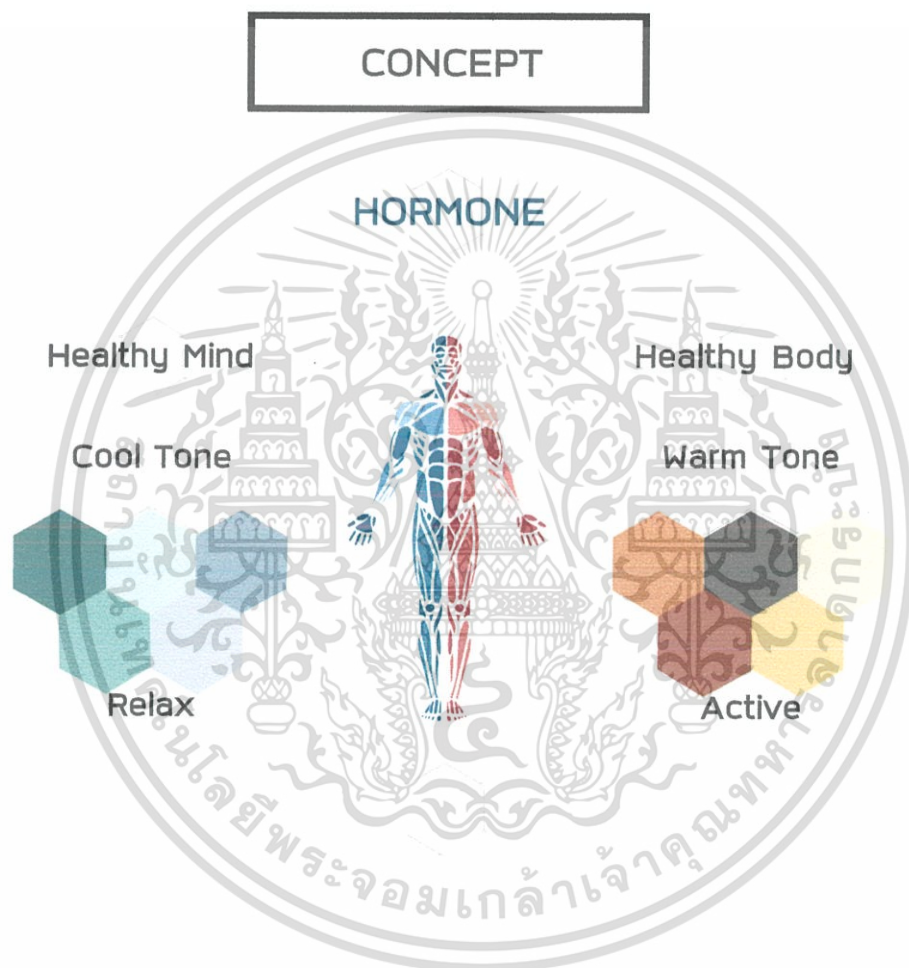
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.6 การวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์ของพื้นที่ ขนาดพื้นที่ และเส้นทางสัญจร (Zoning)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

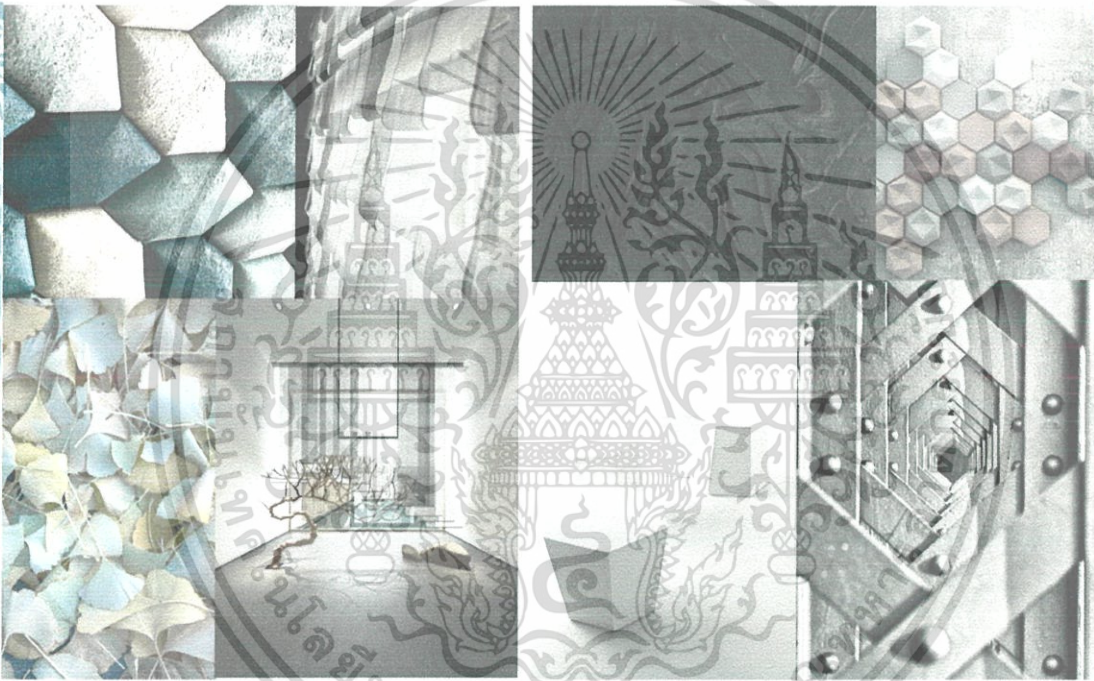
4.7 แนวคิดในการออกแบบ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.8 ซิม หรือ Mood Board

MOOD CONCEPT



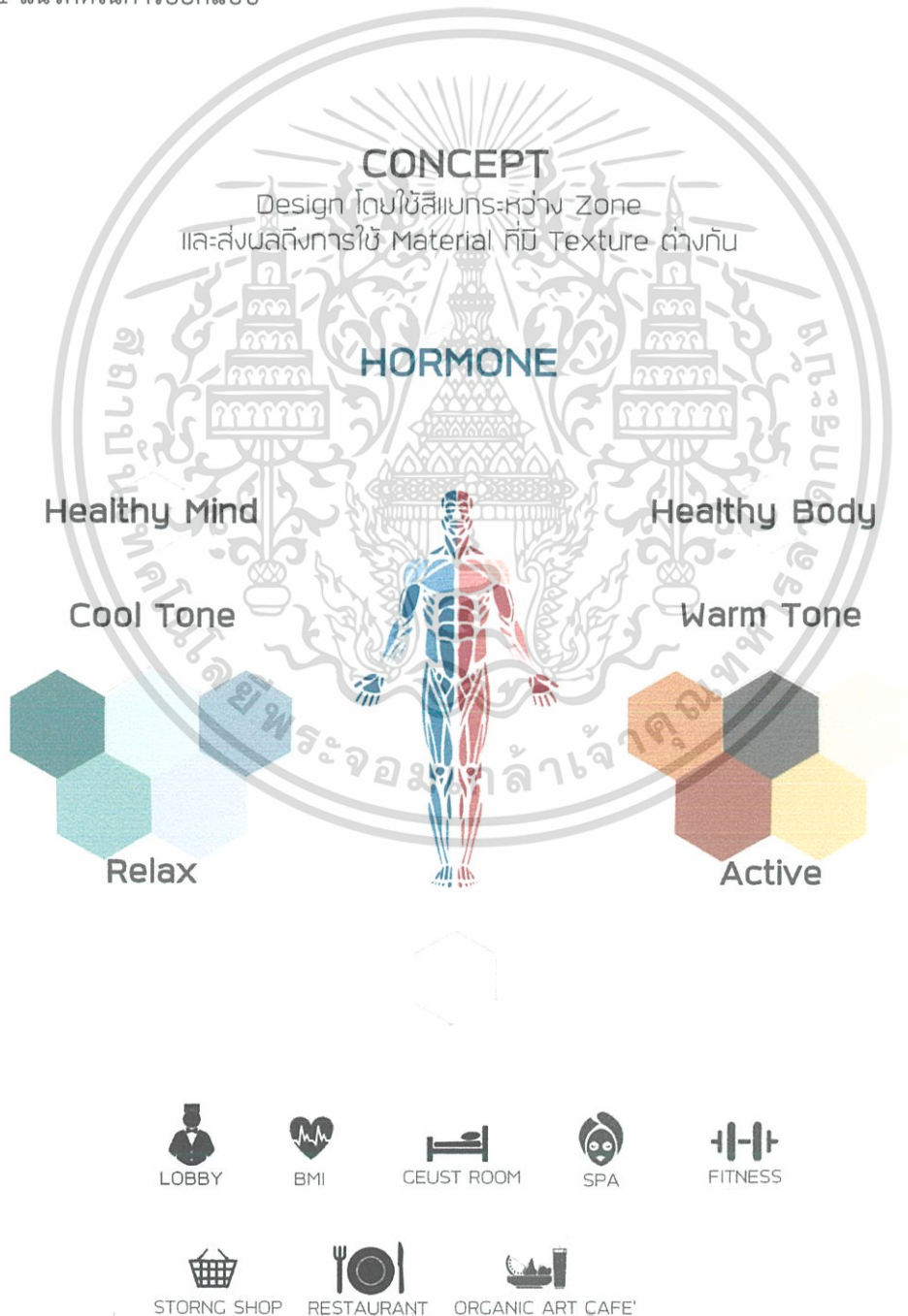
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5

รายละเอียดผลงานการออกแบบ

5.1 การออกแบบ

5.1.1 แนวคิดในการออกแบบ



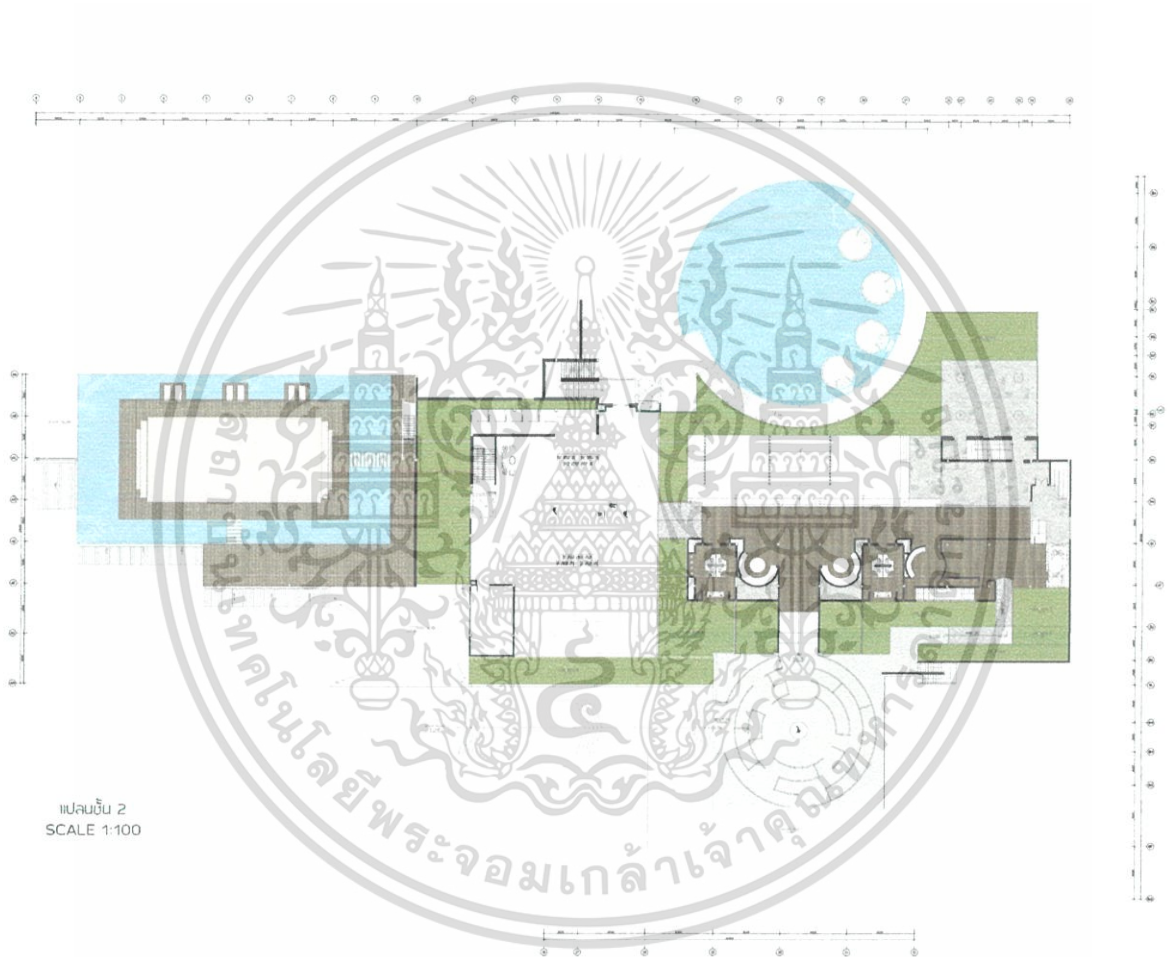
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.1.2 แผนผังแสดงบริเวณ



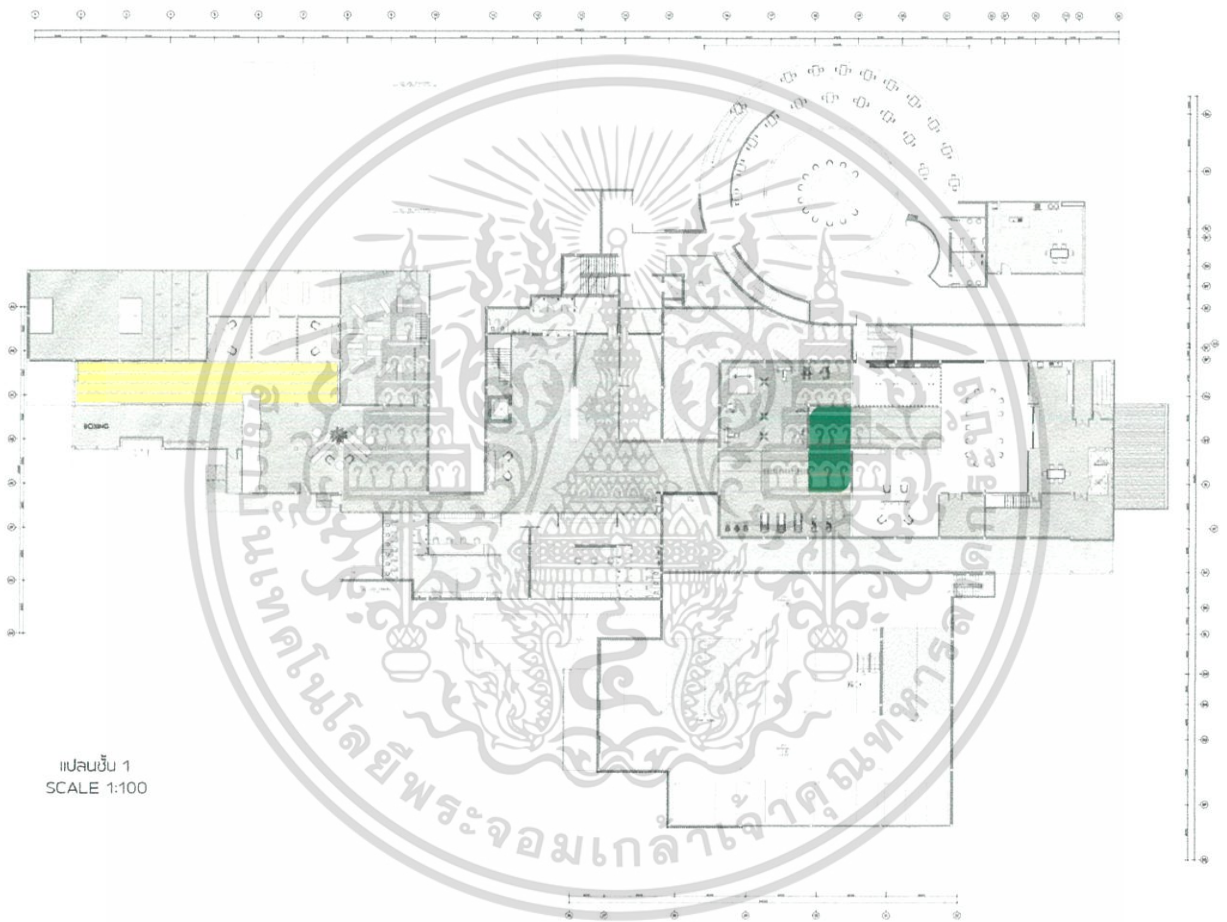
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.1.3 แผนผังพื้นที่



แผนผังพื้นที่ชั้น 2

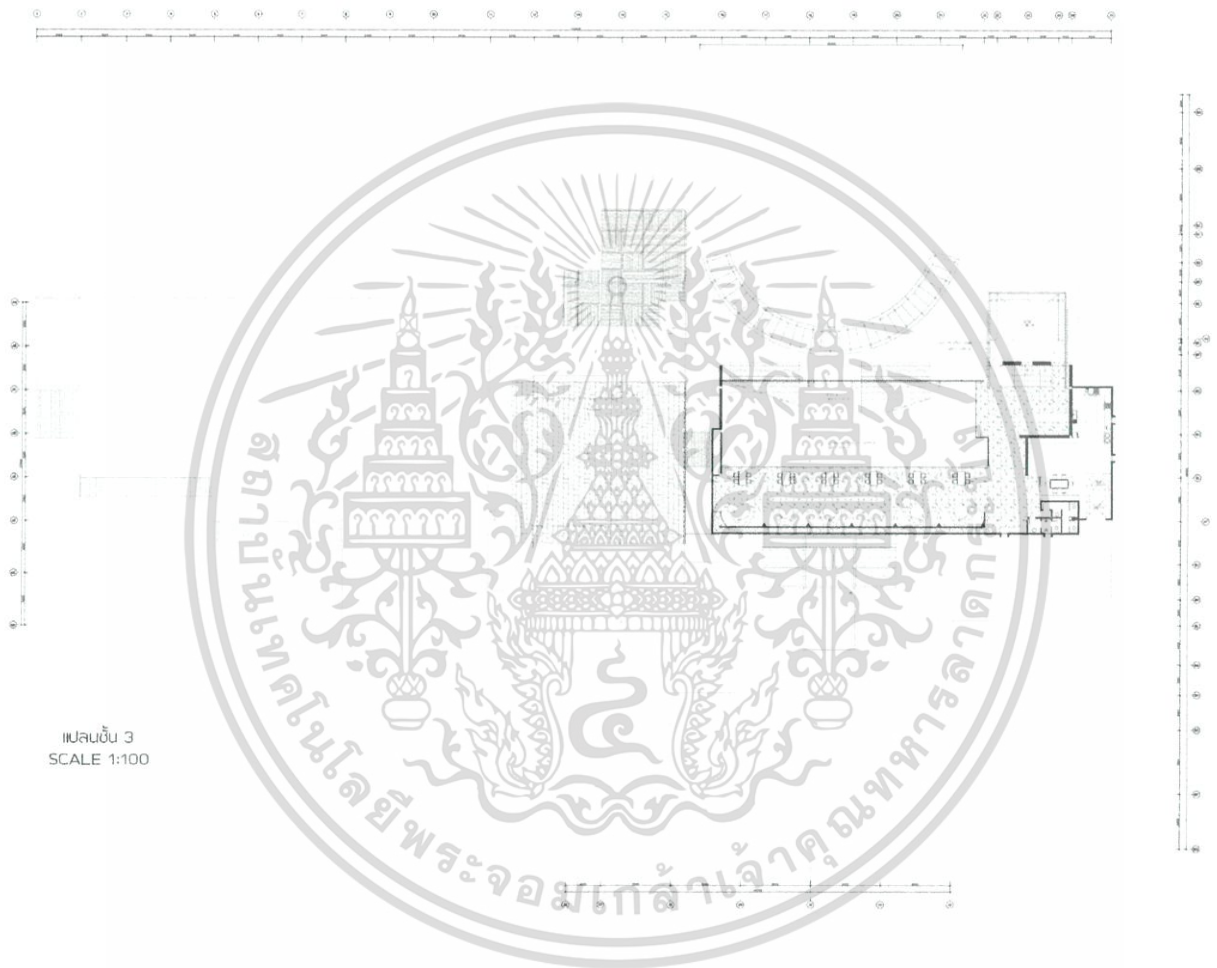
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



แปลนชั้น 1
SCALE 1:100

แผนผังพื้นชั้น 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



แผ่นชั้น 3
SCALE 1:100

แผนผังพื้นชั้น 3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แปลนชั้น 2
SCALE 1:100

แผนผังพื้นชั้น 2 อาคารสภา

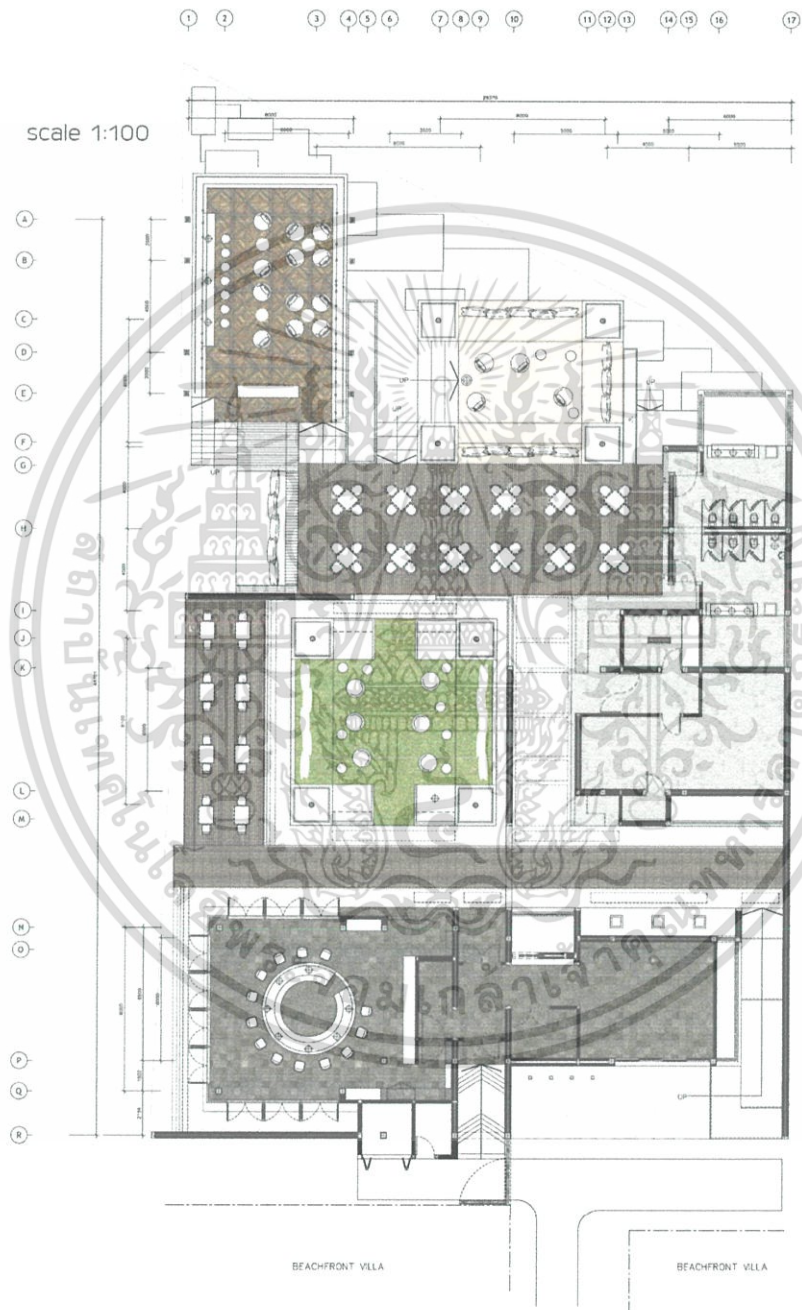
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



แปลนชั้น 3
SCALE 1:100

แผนผังพื้นที่ 3 อาคารสปา

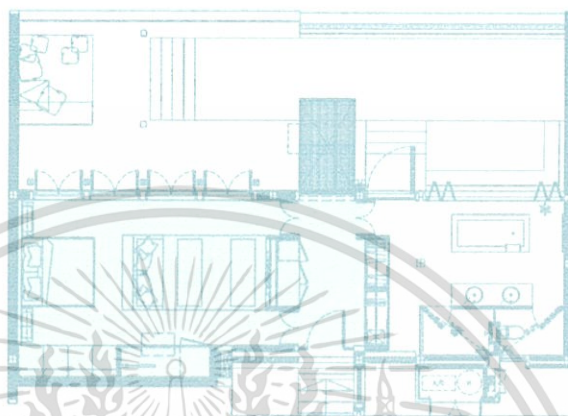
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



แผนผังพื้นที่อาคาร Organic Art Café'

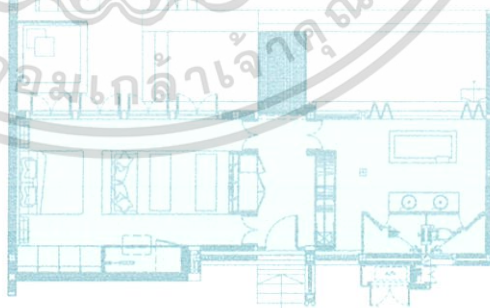
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

CHEST POOL VILLA



แผนผังพื้นที่ห้องพัก Chest Pool Villa

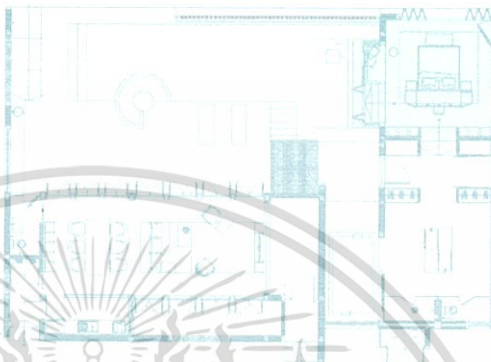
BICEPS DELUXE



แผนผังพื้นที่ห้องพัก Bicep Deluxe Pool Villa

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

QUADRICEPS PREMIER



แผนผังพื้นที่ห้องพัก Quadriceps Premier Pool Villa

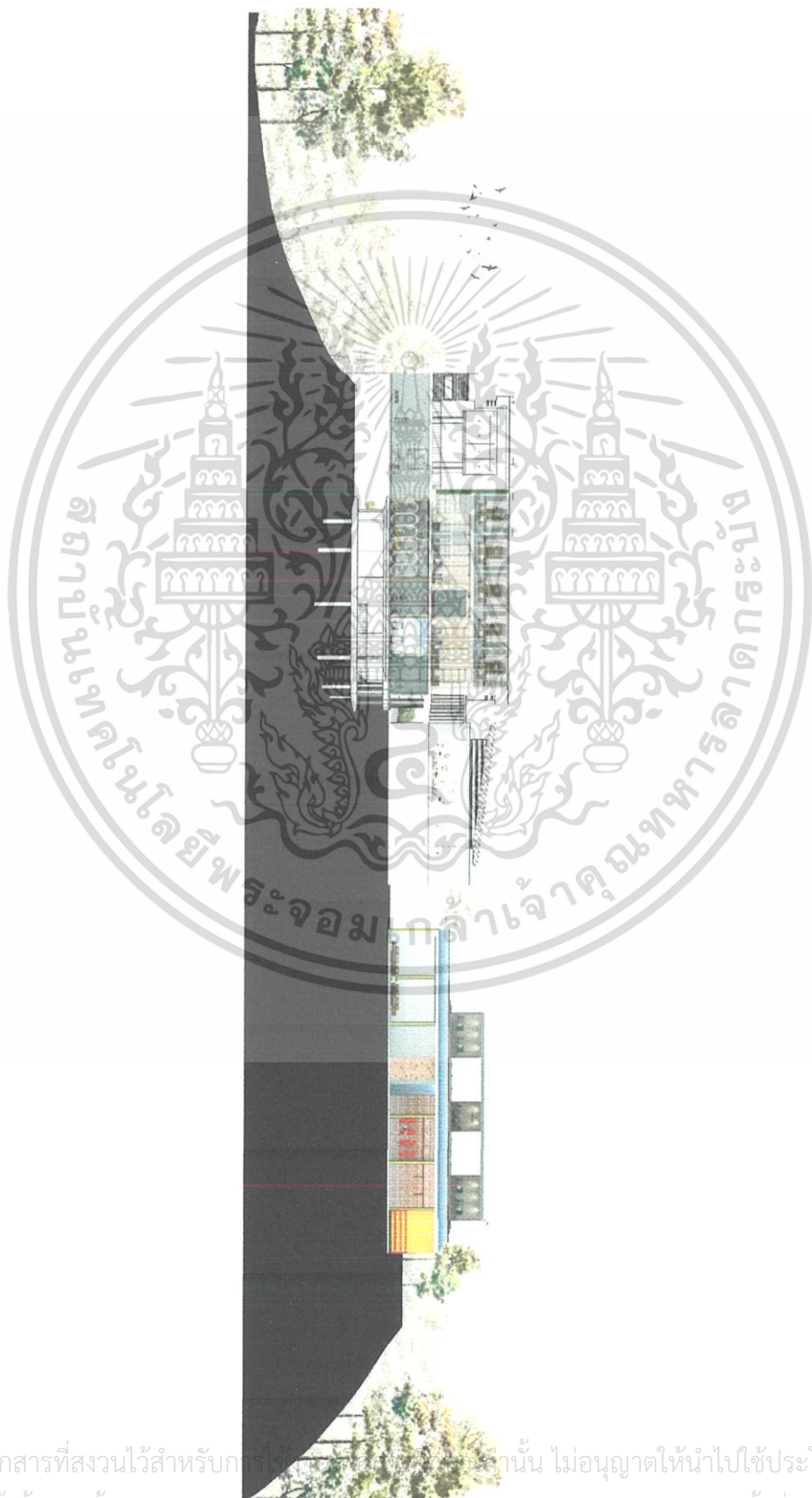
ABDOMINALS



แผนผังพื้นที่ห้องพัก Abdominals Beach Villa With Pool

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.1.4 รูปตัดอาคาร

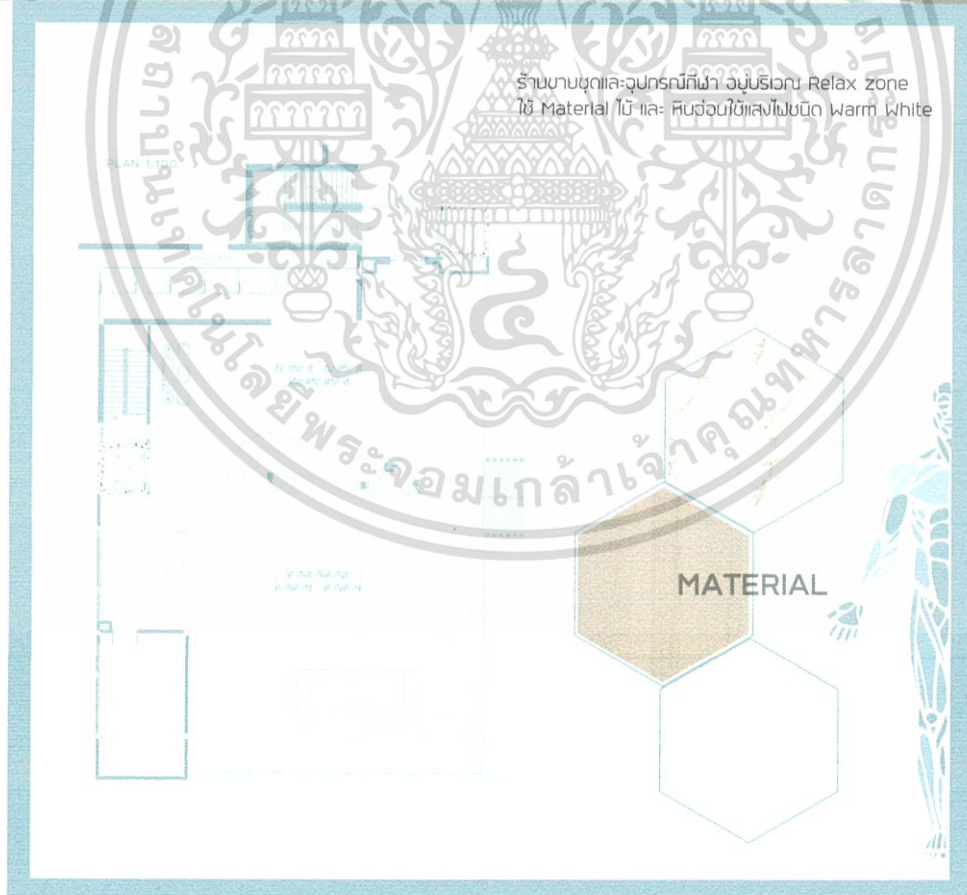


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับภายในเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

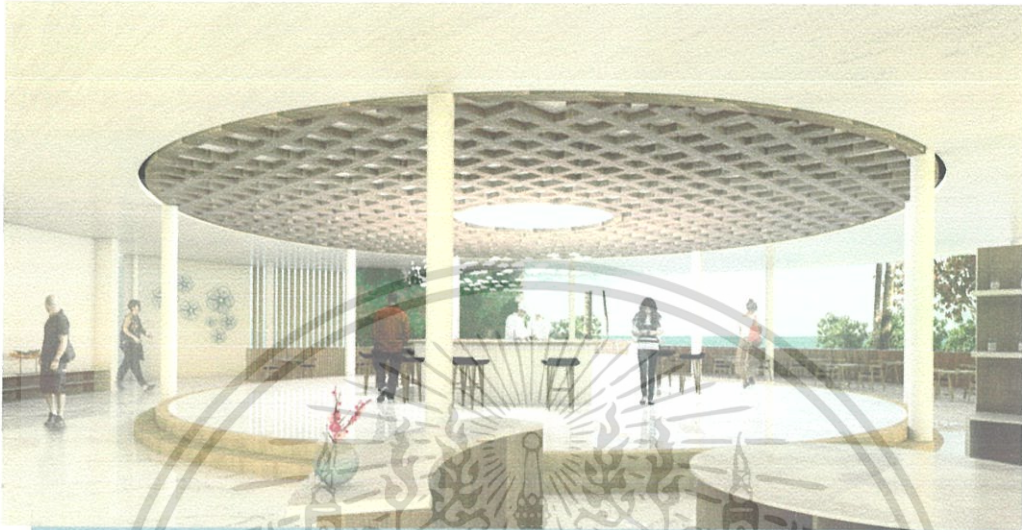
5.1.5 ทัศนียภาพและแนวความคิด



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



JAPANESE RESTAURANT

ร้านอาหารญี่ปุ่น จมูบริเวณ Relax zone
ใช้ Material ไม้ และ สีวอลล์ใช้แสงไฟชนิด Warm White
ให้ความรู้สึกอบอุ่นคลา

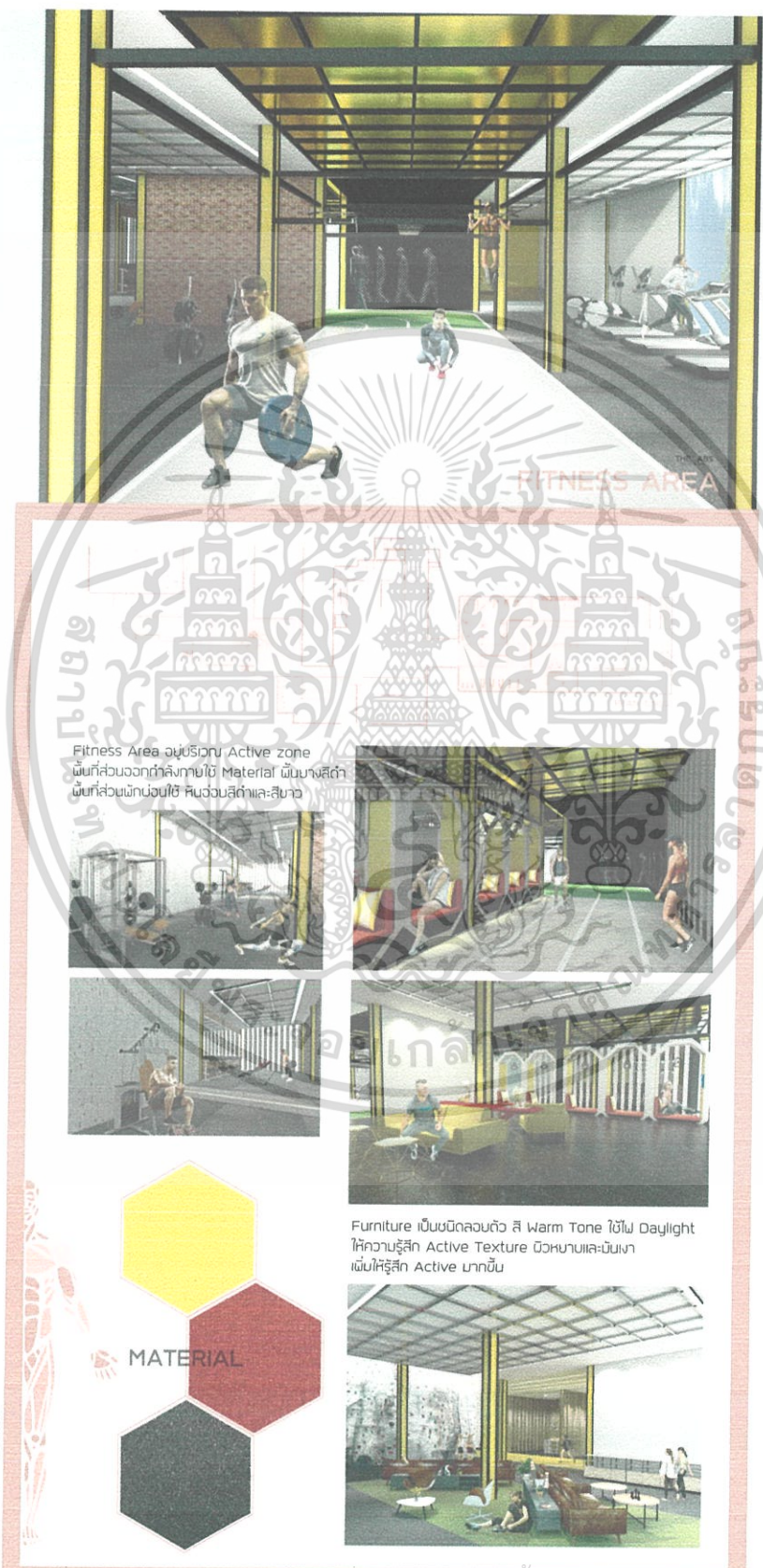
THE ABS

PLAN

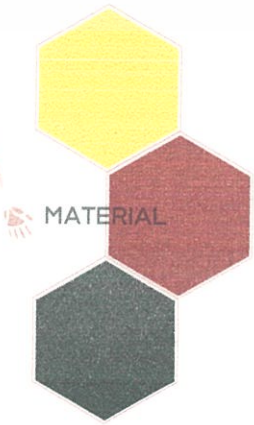
MATERIAL

WADJAI TECHATO 55020158

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



Fitness Area อบอุ่น Active zone
 พื้นที่ส่วนวงกลมด้านล่างทำไม้ Material พื้นบางสีดำ
 พื้นที่ส่วนผนังท่อนไม้ ผนังวงรีสีดำและสีขาว

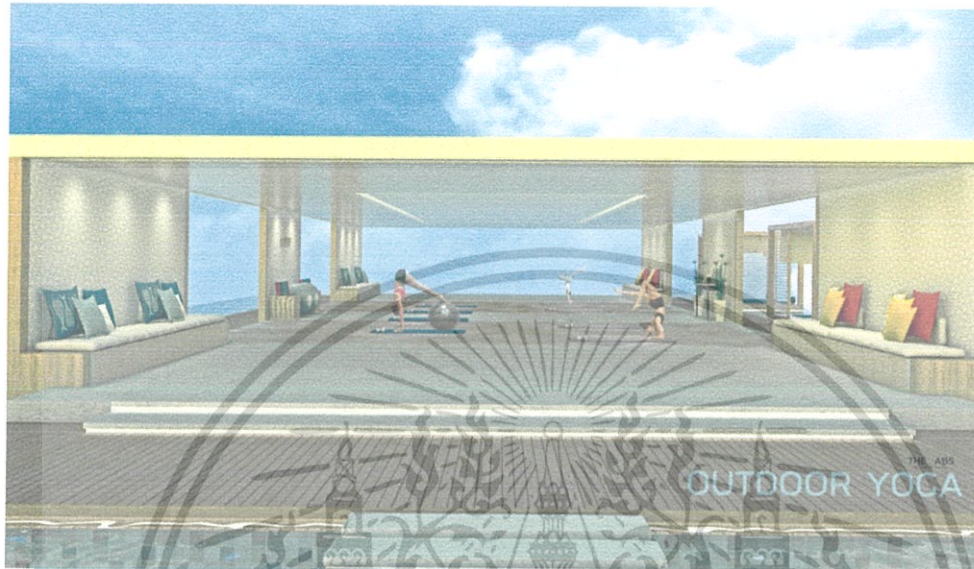


Furniture เป็นชนิดลอนตัว สี Warm Tone ใช้ไม้ Daylight
 ให้ความรู้สึก Active Texture ไม้ทาบและเน้นเงา
 พื้นให้รู้สึก Active มากขึ้น



WADJAI TECHATO 55030159

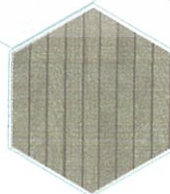
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



.ลานโยคะกลางแจ้ง เป็นพื้นที่ Relax zone ใช้ Material ไม้
แสงไฟ warm white มีน้ำล้อมรอบ ทำให้รู้สึกสบาย



MATERIAL



WADKAI TECHATO S5020158

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



อาคารสาขา วิทยาลัยบูรณ Relax zone ผนังใช้ Material หินขัด counter เป็น Furniture Built-in Top หินฉนวน แสงไฟชนิด Warm White ให้ความรู้สึกอบอุ่นคล้าย

MATERIAL

WADJAI TECH-ATO 55020158

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ร้านเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ-อโยธยารวม Relax zone
 พื้นใช้ Material ไม้ Furnitureเป็น counter Built-In
 ใช้แสงไฟชนิด Warm White ให้ความรู้สึกอบอุ่นกลาง

WADKAI TECHATO 5502015B

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



CHEST POOL VILLA

THE ABS

ห้องนอนเป็น Villa ตั้งอยู่บนเนินเขา วิวดูใบ Relax zone
 ใช้ Material ไม้เล-หินสีจาง โทนสี Cool Tone
 ใช้อ่างอาบน้ำวิวไม้สไตลิ่งวอร์ม เช่น แสงไฟชนิด Warm White
 ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย

3.34 x 10.00

MATERIAL

WACHAI TECH-ATD 55020158

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



QUADRICEPS PREMIER

ห้องพักเป็น Pool Villa ๒ห้องหมด 2 ห้อง ตั้งอยู่ริมทะเล 1 ห้อง บนบีนเบะ 1 ห้อง จัดอยู่ใน Relax zone ใช้ Material ไม้และหินสีอ่อน โทนสี Cool Tone ใช้ฉาบฉวยน้ำยิวโมสเทลลออนเซ็ป แสงไฟชนิด Warm white ให้ความรู้สึกอบอุ่นคลา

THE ABS

PLAN 100

รูปพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

MATERIAL

WADHAI TECHATO 55020158

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



THE ABS

ABDOMINALS

ห้องพักผ่อน Pool Villa บี 1 หลัง เป็นอาคาร 2 ชั้น
ตั้งอยู่บนเนินเขา มองเห็นวิวทะเลบนที่ลุ่ม จัดอยู่ใน Relax zone
ใช้ Material ไม้และหินสีอ่อน โทนสี Cool Tone
ใช้ฉาบฉวยน้ำยาสีโพลีเอสเตอร์สี Warm White
ให้ความรู้สึกอบอุ่นคล้าย

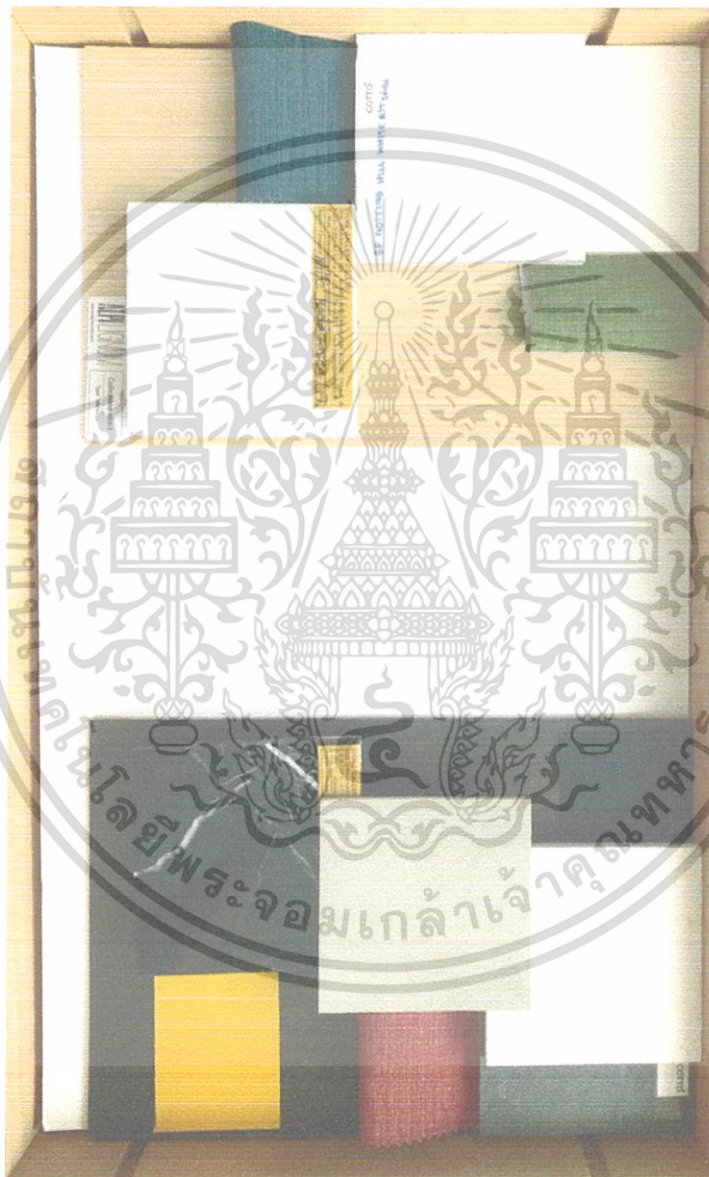
Abdominals

MATERIAL

WADHAI TECHATO 55020156

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.5.6 ลักษณะวัสดุ (Material Board)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บรรณานุกรม

2008 Fitness and Exercise Space, Sport England. March 2008

2008 Physical USA Activities Guideline

FLEX Apr.2551 : ภูมิโชนาการ 63 ข้อสำหรับการสร้างกล้ามเนื้อ

www.lohas.com

NEWS Voice TV21

<http://siamhealth.net/>

<http://www.fitcil.org/>

<http://www.truefitness.co.th/>

<http://www.muscle.in.th/> บทความเพาะกาย

<http://www.fitjunctions.com/> FITJUNCTIONS Studio

Women Plus Magazine

<http://country.bolon.com/us/bolon-studio-3/> กระเบื้องยาง

<http://www.australianfitnesssupplies.com.au/> กระเบื้องยาง

<http://www.wretreatkohsamui.com/>

<http://www.chivasom.com/>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้