

โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในเสนอแนะ

ศูนย์สุขภาพปรานายามะ กรุงเทพมหานคร

(Interior Architectural Design for The Pranayama Health Centre)

นาย สงกรานต์ เปี่ยมปิ่นเศษ รหัสนักศึกษา 55020164

MR SONGKRAN PIAMPINSAED CODE 55020164



วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

สถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต (สถาปัตยกรรมภายใน)

กลุ่มวิชาสถาปัตยกรรมภายใน ภาควิชาสถาปัตยกรรมและการวางแผน

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ปีการศึกษา 2559

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง อนุมัติให้รับ
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาสถาปัตยกรรมศาสตร์บัณฑิต
(สถาปัตยกรรมภายใน)

.....คณบดีคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิเชฐ โสวิทยสกุล)

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ผศ. พิเชฐ โสวิทยสกุล	ประธาน
(อ.วรพงศ์ มนูญพัฒน์พงศ์)	กรรมการ
(อ.พงศ์ภพ นาราพานิช)	กรรมการ
(อ.วชิรา ธรรมมาธิคม)	เลขานุการกลุ่ม
	กรรมการและเลขานุการ

.....
พงศ์ภพ นาราพานิช
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
พงศ์ภพ นาราพานิช
(ตำแหน่งวิชาการและชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ชื่อ นายสงกรานต์ เปี่ยมปิ่นเศษ
Mr. Songkran Piampinsaed

รหัส 55020164

สาขาวิชา สถาปัตยกรรมภายใน

คณะ สถาปัตยกรรมศาสตร์

ที่อยู่ 66/383 ม.2 ม.วโรชา5 ต.บางเพรียง อ.บางป่อ จ.สมุทรปราการ 10560

โทรศัพท์ 086-906-1662

E-Mail sngkrn.p@gmail.com

อาจารย์ที่ปรึกษา อ.พงศ์ภพ นาราพานิช

หัวข้อวิทยานิพนธ์ โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในเสนอแนะ
ศูนย์สุขภาพปราณายามะ กรุงเทพมหานคร
The Pranayama Health Centre

ประเภทโครงการ โครงการเสนอแนะ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทคัดย่อ

“โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในเสนอแนะศูนย์สุขภาพปรานายามะ หรือ
The Pranayama Health Centre”

เริ่มต้นจากการตั้งคำถามถึงวิถีชีวิตในสังคมเมืองในปัจจุบันที่มีผลต่อสุขภาพ โดย 53% คือพฤติกรรม การใช้ชีวิต ดังนั้น จึงออกแบบให้เป็นศูนย์รวมด้านการดูแลสุขภาพรอบด้าน ในแนวคิด Oasis Breath จากคำว่า ปรานา + ยามะ คือ ปรานายามะ การควบคุมพลังชีวิต หรือ ลมหายใจ ในนี้มีคำ หนึ่งคือ ปรานา อันแปลว่า ลมหายใจ หรือ BREATH จึงต่อเนื่องมาสู่ CONCEPT หลัก คือ OASIS BREATH เพื่อให้เกิดเป็น Community Garden ใจกลางย่านอารีย์ ดึงดูดผู้คนเข้ามาใช้งาน โดยเฉพาะ ผู้ที่สนใจด้านการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ ชาวกรุงเทพฯ และพนักงานออฟฟิศที่ต้องการ ความผ่อนคลายจากการทำงาน เลือกสถานที่ตั้งเป็นอาคารพาณิชย์เก่าที่นำมาบูรณาการดิตรถไฟฟ้า สถานีอารีย์ ทำให้ตรงกับความต้องการและผู้ใช้งานได้อย่างครบถ้วน ไม่ว่าจะเป็นในทางสัญจร ที่ไม่ ต้องการที่จอดรถ หากเพราะรอบด้าน เต็มไปด้วยอาคารที่มีที่จอดรถเพียงพอ และการขนส่งสาธารณะที่ เข้าถึงหน้าโครงการได้อย่างง่ายดาย

การออกแบบโครงการเปิดพื้นที่ของอาคารที่ทับต้นเพื่อเชื่อมระหว่างถนนพหลโยธินด้านหน้า และ ด้านหลัง คือ ซอยอารีย์หนึ่ง ทำให้เกิดทางลัดที่เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ดึงผู้คนให้ผ่านเข้ามายังโครงการ โดยผ่านในส่วนต่างๆ และเปิดให้เห็น Hidden Park ที่ซ่อนอยู่ภายในโครงการอย่างร่มรื่น

จากแนวคิดข้างต้น ทำให้โครงการ ประกอบไปด้วย 3 ส่วนหลักๆ คือ
Exercise 50% ประกอบไปด้วย The Strength , Body Balance , Meditation
Eat & Drink 20% ประกอบไปด้วย Restaurant , Café , Salad Corner
และ Element of Health 30% ประกอบไปด้วย Market , Shop Outlet

การออกแบบภายในนำแนวคิดของ Oasis Breath เข้ามาใช้ ออกแบบให้เกิดสวนตรงกลาง ในบริเวณ พื้นที่ที่เคยเป็นลานโล่ง นำต้นไม้ แสง และการไหลเวียนของอากาศ แทรกเข้าไปในส่วนต่างๆ เพื่อให้ผู้ ที่เข้ามาใช้งาน มีลมหายใจที่เปิดโล่ง และผ่อนคลายจากสภาพแวดล้อมภายนอกให้มากที่สุด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณทุกความช่วยเหลือ และส่งเสริมตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน ในการเรียนและทำวิทยานิพนธ์ทางสถาปัตยกรรมภายใน ศูนย์สุขภาพปรมาณูยามะ ขอขอบคุณในความอนุเคราะห์และช่วยเหลือเป็นอย่างดี ในการเอื้อเพื่อข้อมูล เอกสารต่างๆ และข้อคิดเห็นที่ก่อให้เกิดวิทยานิพนธ์นี้ขึ้นมาได้

-ขอบคุณครอบครัว พ่อ และ แม่ เป็นทั้งกำลังใจ และกำลังใจ ทั้งทางด้านทุนทรัพย์ และให้การสนับสนุนในสิ่งที่ชอบเสมอมา

-ขอบคุณอาจารย์ทุกท่านในคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ลาดกระบัง โดยเฉพาะอ.กลุ่มตรวจแบบ อ.นก อ.ต้น ที่ให้การอบรมสั่งสอน และให้ความรู้ ชี้แนะ ตลอดจนสามารถทำวิทยานิพนธ์ชิ้นนี้ออกมา

-ขอบคุณอาจารย์โบ อ.พงศ์ภพ นาราพานิช ที่ปรึกษาในการทำวิทยานิพนธ์ ที่ให้ข้อเสนอแนะ เอาใจใส่ในการตรวจแบบ อาจารย์มีส่วนสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ในการที่ทำงานและวิทยานิพนธ์นี้เป็นรูปเป็นร่างอย่างสมบูรณ์ขึ้นมาได้

-ขอบคุณพี่น้องสายรหัส 09 51 68 ที่ให้ความช่วยเหลือ สอบถาม อีกหนึ่งกำลังใจสำคัญในการช่วยทำงานให้สำเร็จลุล่วง น้องโม พี่ฮาเล่ พี่ฝ้าย น้องมิกิ น้องเพลง น้องดริม

-ขอบคุณเพื่อนที่ได้ให้ความช่วยเหลือและสร้างความทรงจำด้วยกันมา

ขอบคุณที่อยู่ข้างกันเสมอ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คำนำ

วิทยานิพนธ์ โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในเสนอแนะศูนย์สุขภาพปราณายามะ หรือ The Pranayama Health Centre เป็นส่วนหนึ่ง ของงานวิทยานิพนธ์เพื่อจบการศึกษาในปีชั้นปีที่ห้า ของภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จัดทำโดยนาย สงกรานต์ เปี่ยมปิ่นเศษ

เนื้อหาภายในรวบรวมข้อมูลค้นคว้าเพื่อประกอบการศึกษาและออกแบบ ในหัวข้อที่เลือกทำอย่างครบถ้วน เพื่อให้เกิดความกระจ่าง และขั้นตอนในการออกแบบอย่างต่อเนื่อง แสดงผลตั้งแต่แนวทางการคิดหัวข้อเริ่มต้น ไปจนถึงข้อมูลที่จำเป็นต่อการนำมาออกแบบส่วนต่างๆภายในโครงการ ภายในสรุปผลข้อมูลที่ได้ออกมาจากการศึกษา ในความต้องการต่างๆของโครงการ ประกอบไปด้วย เนื้อหาอันสมบูรณ์ในตอนท้ายที่สรุปผลของการศึกษา กลายเป็นเป็นผลงานในการออกแบบ โดยหวังว่าจะก่อให้เกิดแนวคิดใหม่ๆ ของการออกแบบศูนย์เพื่อสุขภาพ ที่มีความแตกต่างไปจากเดิม เน้นให้คนหันมาใส่ใจในพฤติกรรมของการดูแลตนเอง ดังที่ได้กล่าวไว้ในบทคัดย่อ และสร้างพื้นที่สีเขียว เป็นอีกหนึ่งปอดแห่งใหม่ในกรุงเทพมหานคร นอกจากนี้จะอยากให้เป็นโครงการเพื่อสุขภาพแล้ว ยังอยากให้เป็นอีกหนึ่งพื้นที่สีเขียว ที่สร้างความสุขให้แก่คนเมืองอีกด้วย

สุดท้ายหวังว่าวิทยานิพนธ์เล่มนี้จะเป็นอีกหนึ่งประโยชน์ ไม่ว่าจะในแนวทางใดก็ตาม อาจเพื่อการศึกษ หรือก่อให้เกิดแนวคิดใหม่ๆของการออกแบบไม่มากก็น้อย ทั้งนี้ หากมีข้อผิดพลาดประการใด ผู้จัดทำขออภัยและน้อมรับคำติชมมา ณ ที่นี้ด้วย

นาย สงกรานต์ เปี่ยมปิ่นเศษ

ผู้จัดทำ

สารบัญ

บทคัดย่อ

กิตติกรรมประกาศ

คำนำ

สารบัญ

บทที่ 1 บทนำ

1.1 ความเป็นมาของโครงการ

1.2 เหตุผลสนับสนุนโครงการ

1.3 จุดประสงค์ของโครงการ

1.4 กลุ่มเป้าหมาย

1.5 ภาพลักษณ์โครงการ

1.6 องค์ประกอบของโครงการ

1.7 ขอบข่ายของโครงการและขอบเขตในวิทยานิพนธ์

1.8 ที่ตั้งของโครงการ

1.8.1 ลักษณะพึงประสงค์ของที่ตั้ง

1.8.2 การวิเคราะห์ที่ตั้งของโครงการ

1.8.3 สภาพแวดล้อมของที่ตั้งโครงการ

1.8.4 การเข้าถึงโครงการ

1.9 ลักษณะอาคารที่ตั้งโครงการ

1.9.1 ลักษณะพึงประสงค์ของอาคาร

1.9.2 การวิเคราะห์ของอาคาร

บทที่ 2 ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลสนับสนุนโครงการ

2.1 ข้อมูลพื้นฐานของโครงการ

2.1.1 ความหมายของศูนย์สุขภาพ

2.1.2 ลักษณะและของศูนย์สุขภาพ

2.2 ลักษณะเฉพาะและองค์ประกอบของศูนย์สุขภาพ

2.3 องค์ประกอบพื้นฐานของศูนย์สุขภาพ

2.4 สายการบริหารและอัตรากำลังพื้นฐาน

2.5 กรณีศึกษาเปรียบเทียบ

1

1

2

2

3

4

5

7

9

9

9

10

11

11

11

11

16

16

16

17

17

52

55

57

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.6 ระบบสภาพแวดล้อมภายในอาคารและวัสดุในการตกแต่งภายใน	63
2.6.1 ระบบแสงสว่างในอาคาร	63
2.6.2 ระบบปรับอากาศและระบบควบคุมอุณหภูมิ	65
2.6.3 ระบบเสียงและป้องกันเสียงรบกวน	69
2.6.4 ระบบรักษาความปลอดภัยและอัคคีภัย	71
2.6.5 วัสดุที่ใช้พืดเนส	71
บทที่ 3 พฤติกรรมและพื้นที่ที่ต้องการ	74
3.1 ประเภทผู้เข้าใช้โครงการ	74
3.2 พฤติกรรมของผู้เข้าใช้โครงการ	74
3.2.1 พฤติกรรมของผู้เข้ารับบริการ	75
3.2.2 วิเคราะห์พฤติกรรมของผู้รับและผู้ให้บริการ	76
3.2.3 จำนวนผู้เข้าใช้โครงการ	80
3.3 การบริหารสายงานและอัตรากำลัง	80
3.3.1 ลักษณะการบริหารงานของโครงการ	80
3.3.2 ตารางแสดงจำนวนและเจ้าหน้าที่	81
บทที่ 4 การวิเคราะห์และแนวความคิดในการออกแบบ	81
4.1 การวิเคราะห์	81
4.1.1 การวิเคราะห์ที่ตั้งและอาคาร (BUILDING & SITE ANALYSIS)	82
4.1.2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของพื้นที่ (RELATION MATRIX & BUBBLE DIAGRAM)	84
4.1.3 การวิเคราะห์ขนาดพื้นที่ใช้สอย (AREA REQUIREMENT)	86
4.1.4 การวิเคราะห์ขนาดพื้นที่ (PIE CHART)	88
4.1.5 การวิเคราะห์ขนาดพื้นที่และทางสัญจร (FUNCTIONAL DIAGRAM)	89
4.1.6 การวิเคราะห์กลุ่มพื้นที่สัมพันธ์ (ZONING)	89
4.2 แนวความคิดในการออกแบบ	92
บทที่ 5 ผลงานการออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน	93
5.1 ผังบริเวณของโครงการ	93
5.2 ผังเฟอร์นิเจอร์ของอาคารโครงการ	94
5.3 ผังเพดานและไฟฟ้าของอาคารโครงการ	98
5.4 รูปตัดของอาคารโครงการ	100
5.5 ภาพทัศนียภาพภายในโครงการ	102

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.7 ภาพไอโซเมตริก	109
5.8 หุ่นจำลอง	110
บรรณานุกรม	112
ภาคผนวก	113
ประวัติผู้เขียน	128



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาของโครงการ

จากความสนใจในปัจจุบัน การดูแลและใส่ใจทางด้านสุขภาพกำลังเป็นที่นิยมและมีอิทธิพลอย่างมากต่อการใช้ชีวิตในสังคมทั่วโลก โดยเฉพาะท่ามกลางการดำเนินชีวิตของคนไทยที่เปลี่ยนแปลงไป การใช้ชีวิตที่รวดเร็วมากขึ้น ผู้คนหันมาใส่ใจในสุขภาพ เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายและดูแลตัวเอง จึงทำให้เกิดเทรนด์การดูแลสุขภาพรูปแบบใหม่ๆ รวมทั้งโอกาสของการดำเนินธุรกิจในอนาคต ที่ผ่านการเชื่อมโยงและผสมผสานกันในหลากหลายรูปแบบ โดยเฉพาะตลาดด้านสุขภาพของไทยที่เติบโตต่อเนื่อง มีมูลค่ามากกว่า 40,000 ล้านบาทต่อปี

การออกแบบศูนย์สุขภาพในปัจจุบันจึงต้องเต็มไปด้วยความแปลกใหม่และมีคุณภาพ ตอบโจทย์ได้ตรงกับความต้องการของผู้บริโภคอย่างครบถ้วน ทั้งด้านการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร และการดูแลสุขภาพอย่างครบวงจร โดยเฉพาะด้านการออกกำลังกายได้เป็นอีกสองแบบคือ การออกกำลังกายที่ใช้ความเร็ว และ ความช้า การออกกำลังกายที่ใช้ความเร็วปัจจุบันเริ่มได้รับความนิยมอย่างมาก เช่น โยคะ และ พิลาทิส เพราะนอกจากจะทำให้มีสุขภาพร่างกายที่ดี ความช้าในการออกกำลังกายเหล่านี้ยังช่วยผ่อนคลายจากสภาวะรอบด้านที่พบเจอในสังคมเมืองอีกด้วย

จากข้างต้น ทำให้เกิดแนวคิดในการรวบรวมศูนย์สุขภาพและการออกกำลังกาย ที่ใช้การเคลื่อนไหวอย่างช้าๆของร่างกาย “ปรานายามะ” ปรานายามะ คือ การฝึกกำหนดลมหายใจโดยการหายใจเข้า ออก อย่างช้าๆ กำหนดและรู้สึกตัวเอง ปรานายามะมีที่มาจาก การออกกำลังกายด้วยโยคะ และนำไปสู่การออกกำลังกายแขนงอื่นที่มีส่วนคล้ายๆกันในการกำหนดลมหายใจและใช้การเคลื่อนไหวอย่างช้าๆของร่างกาย เช่น โยคะ พิลาทิส โดยใช้ความเป็นธรรมชาติเข้ามามีส่วนร่วมในการออกกำลังกายให้มากที่สุด

“โครงการเสนอแนะศูนย์สุขภาพปรานายามะ” (Interior Architectural Design for The Pranayama Health Centre) สถานที่รวบรวมการออกกำลังกายที่ใช้ความช้าและการกำหนดลมหายใจ อีกทั้งยังรวมการดูแลสุขภาพไว้ภายใน อันมีจุดมุ่งหมายไม่ใช่เพียงเพื่อการออกกำลังกาย แต่สร้างความสุข

และความยั่งยืนในการดำเนินชีวิต ด้วยองค์ประกอบอันหลากหลาย ทั้งสถานที่ออกกำลังกาย สถานที่เอกสารนเป็นเอกสารที่สวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อนักผู้ขาดเทนาไปเซประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พบปะ มาร์เก็ต ร้านอาหารและบาร์เพื่อสุขภาพ รวมไปถึงสถานที่ให้ความรู้และองค์รวมเฉพาะทางด้านนี้

1.2 เหตุผลสนับสนุนโครงการ

1.2.1 ด้านการศึกษา

1. ศึกษาองค์ความรู้ด้านการการออกกำลังกายอย่างช้าๆ และการดูแลและสุขภาพอย่างยั่งยืน และศึกษาถึงพื้นที่ในการออกแบบศูนย์สุขภาพ

2. ศึกษาถึงการออกแบบฟังก์ชันต่างๆในศูนย์สุขภาพ ทั้งสถานที่ออกกำลังกาย ร้านอาหาร เพื่อสุขภาพ ซูเปอร์มาร์เก็ตผลิตภัณฑ์ออร์แกนิก

1.2.2 ด้านเศรษฐกิจ

1. ด้วยที่ตั้งโครงการที่ตั้งโครงการอยู่ใจกลางเมือง ทำให้เป็นอีกสถานที่ที่ช่วยสร้างความสงบและหลีกเลี่ยงจากความวุ่นวายด้วยการพักผ่อนและใช้เวลาภายในโครงการช่วยเพิ่มมูลค่าให้แก่สถานที่จากการออกกำลังกายที่กำลังเป็นเทรนด์ที่ได้รับความนิยม

2. เกิดแนวคิดใหม่ๆในธุรกิจด้านสุขภาพทั้งทางด้านสินค้า และการบริการ ก่อให้เกิดผลิตภัณฑ์และแนวคิดใหม่ๆออกสู่ตลาด

3. เป็นอีกหนึ่งศูนย์กลางการออกกำลังกายในด้าน โยคะ พิลาทิส หรือการออกกำลังกายต่างๆ

1.2.3 ด้านสังคม

1. ช่วยให้ผู้คนเห็นถึงข้อดีของการออกกำลังกายในอีกรูปแบบ ทำให้คนหันมาใส่ใจและรักษาสุขภาพกันมากขึ้น

2. เป็นอีกหนึ่งสถานที่ให้ความสงบจากการออกกำลังกายในใจกลางเมือง

3. ส่งเสริมการออกกำลังกายและดูแลสุขภาพด้วยผลิตภัณฑ์ที่มาจากธรรมชาติ รวมไปถึงการดูแลและป้องกันสุขภาพตนเอง ในแนวคิด “การป้องกันดีกว่าการรักษา”

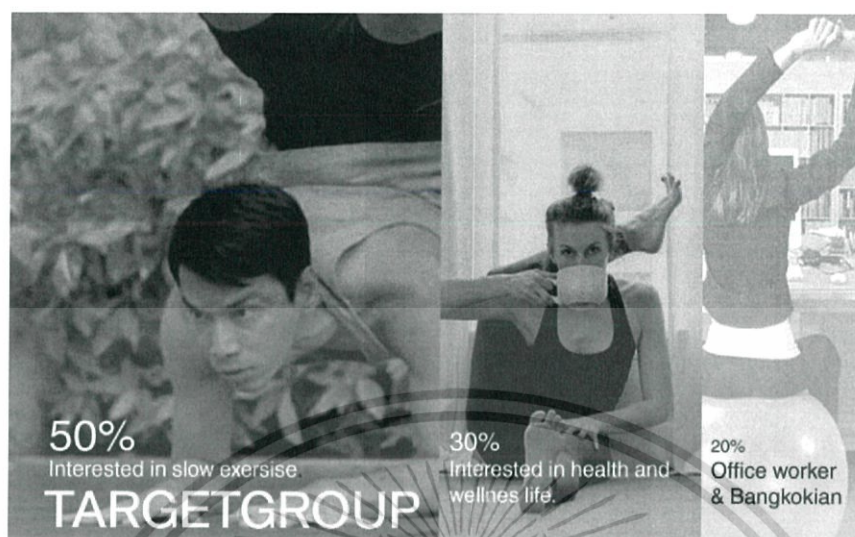
1.3 จุดประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อรองรับกลุ่มเป้าหมายกลุ่มคนผู้รักสุขภาพที่กำลังเป็นเทรนด์ที่ได้รับความนิยมในปัจจุบัน

2. เพื่อเป็นสถานที่ออกกำลังกายเฉพาะทางด้วยการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆและการดูแลสุขภาพอย่างยั่งยืน

3. เป็นสถานที่พักผ่อนทางด้านสุขภาพสำหรับคนที่ทำงานใจกลางเมืองและอาศัยอยู่ในเมือง เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.4 กลุ่มเป้าหมาย

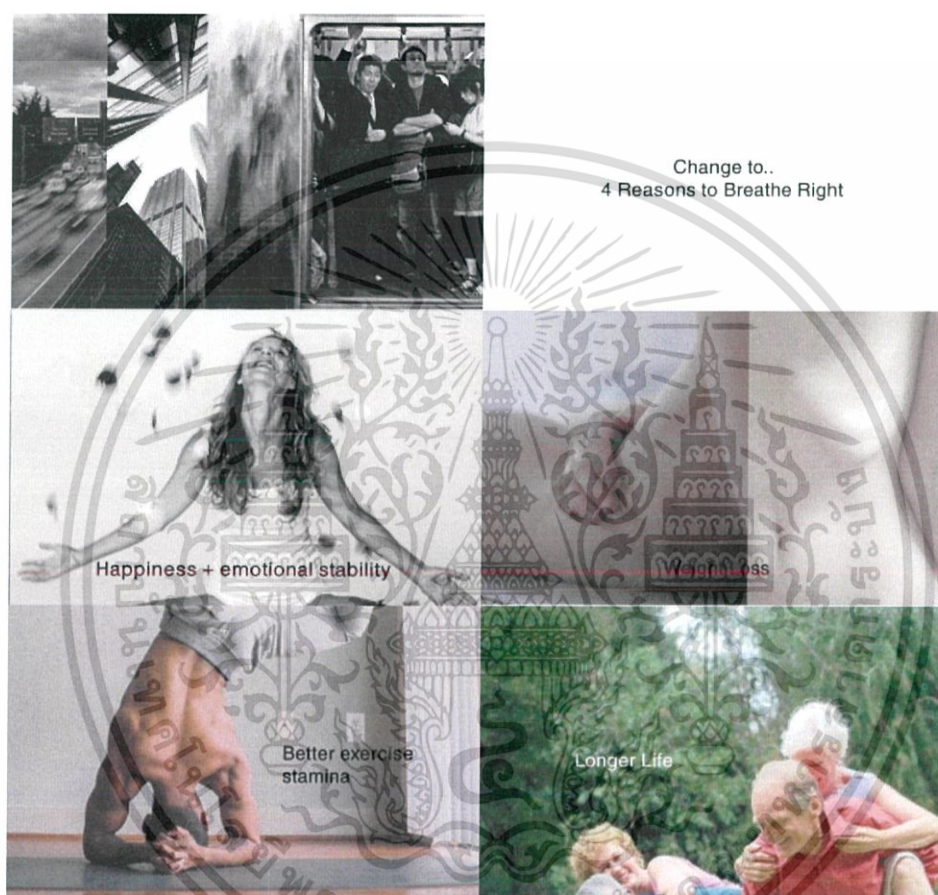


ประเภท	ลักษณะและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย
1.6.1 กลุ่มผู้สนใจและรักสุขภาพในการดูแลตนเอง 30%	<ul style="list-style-type: none"> -เป็นผู้มาเข้าร่วมการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆของศูนย์ -เข้ามาศึกษาและเรียนรู้ทางการดูแลสุขภาพ -ใช้บริการในส่วนต่างๆเช่นร้านอาหาร บาร์ หรือการพักผ่อน
1.6.2 กลุ่มผู้สนใจในการออกกำลังกายเฉพาะทางด้านนี้ 50%	<ul style="list-style-type: none"> - เป็นผู้เข้ามาใช้บริการและเข้าร่วมในการออกกำลังกายต่างๆที่จัดไว้ภายในศูนย์สุขภาพ -เรียนรู้และเข้าใช้งานการออกกำลังกายในศูนย์
1.6.3 พนักงานออฟฟิศและผู้ที่ใช้ชีวิตในเมืองที่ต้องการความผ่อนคลาย 20%	<ul style="list-style-type: none"> - เป็นผู้เข้ามาเป็นหมู่คณะหรือเดี่ยวๆในโครงการ -เข้ามาใช้บริการในส่วนต่างๆเพื่อการพักผ่อน เช่น การออกกำลังกาย ใช้บริการร้านอาหาร บาร์ ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ -เป็นพื้นที่ที่สามารถเข้ามาพบปะและแลกเปลี่ยนการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพระหว่างกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.5 ภาพลักษณ์โครงการ

พื้นที่ของศูนย์สุขภาพที่ช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิตของคนในสังคมเมืองให้หันมาดูแลตนเอง ด้วยสี่เหตุผลหลักด้านสุขภาพ คือ อารมณ์มั่นคง มีหุ่นและรูปร่างสมส่วน ออกกำลังกายได้หนักและทนทาน อีกทั้งมีชีวิตที่ยืนยาว ด้วยพื้นที่ภายในศูนย์ที่จะให้ความรู้สึกแตกต่างจากสภาพแวดล้อมโดยรอบ รู้สึกได้ถึงความซ้ำ ลมหายใจ และสุขภาพที่ดี



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.6 องค์ประกอบของโครงการ

ตารางที่ 1 แสดงวัตถุประสงค์ กิจกรรม และองค์ประกอบของโครงการ

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	องค์ประกอบ
1. เพื่อรองรับกลุ่มเป้าหมายกลุ่มคนผู้รักสุขภาพที่กำลังเป็นเทรนด์ที่ได้รับความนิยมในปัจจุบัน	- บริการข้อมูล - สอบถาม - ให้คำแนะนำ - พบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น	- Reception - Waiting Area - Restaurant & Bar - Café - Market
2. เพื่อเป็นสถานที่ออกกำลังกายเฉพาะทางด้วยการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ และการดูแลสุขภาพอย่างยั่งยืน	- ออกกำลังกาย - จัดคลาสเรียนรู้ด้านการออกกำลังกาย - แลกเปลี่ยนความรู้ด้านการออกกำลังกายอย่างช้าๆ - ให้ความรู้และข้อมูลด้านการออกกำลังกาย	- สถานที่ออกกำลังกาย - Body balance - Strength - Meditation - ห้องน้ำสถานที่เก็บของ - พื้นที่กิจกรรมส่วนรวมสำหรับพบปะพูดคุยและแลกเปลี่ยน
3. เป็นสถานที่พักผ่อนทางด้านสุขภาพสำหรับคนที่ทำงานในใจกลางเมืองและอาศัยอยู่ในเมือง	- นั่งเล่น พักผ่อน - รับประทานอาหาร - ออกกำลังกาย	- พื้นที่สีเขียวสำหรับพักผ่อน - Restaurant & Bar - Café - Market
4. เป็นสถานที่เชื่อมโยง พบปะระหว่างผู้ที่มีความสนใจในด้านสุขภาพ	- พุดคุย นั่งเล่น พักผ่อน - รับประทานอาหารและเลือกซื้อผลิตภัณฑ์	- Restaurant & Bar - Café - Market

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

<p>5. เพื่อศึกษาและเผยแพร่การดูแล สุขภาพตนเองในการออกกำลังกาย กายควบคู่ไปกับการทานอาหารที่ ดี</p>	<p>-เรียนรู้การออกกำลังกายในรูปแบบที่ ใช้การเคลื่อนไหวอย่างซ้าๆ ผีก และปฏิบัติจริง</p>	<p>- พื้นที่ส่วนกลางกิจกรรมรวม -สถานที่ออกกำลังกาย -Restaurant&Bar</p>
<p>7. เพื่อเสนอแนวคิดใหม่ๆในการ ออกแบบสถาปัตยกรรมและ ตกแต่งภายในทางด้านศูนย์ สุขภาพเฉพาะทาง</p>	<p>-การเข้ามาใช้งานของผู้ใช้บริการ ในด้านต่างๆภายในโครงการ -การใช้งานและให้บริการของ พนักงาน</p>	<p>- โถงทางเข้า - ส่วนต้อนรับ - พื้นที่บริการข้อมูล - พื้นที่กิจกรรมรวม - พื้นที่ทำงาน (Office)</p>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.7 ขอบข่ายและขอบเขตของโครงการในวิทยานิพนธ์

องค์ประกอบการใช้งาน	ขอบข่าย	ขอบเขต
1. ส่วน Front of the house		
Reception	◦	
1.1 Main entrance	◦	◦
1.2 Reception & Information	◦	◦
1.3 พื้นที่กิจกรรมสำหรับ บุคคลภายนอก	◦	
1.4 façade โดยรอบอาคาร	◦	◦
1.5 Toilet	◦	
1.6 Car park	◦	
2. ส่วนสำนักงานและบริการ		
2.1 Back of the house	◦	
2.2 Laundry Room	◦	
2.2 Toilet	◦	
2.3 Office	◦	◦
3. ส่วนบริการอาหารและเครื่องดื่ม		
2.1 Bar & restaurant	◦	◦
2.3 Café	◦	◦
4. พื้นที่ออกกำลังกาย		
4.1 Bodybalance zone		
4.1.2 ห้อง Yoga Room	◦	◦
4.1.3 ห้อง Hot Yoga	◦	◦
4.1.4 ห้อง Antigravity Yoga	◦	◦
4.1.5 ห้อง Core Blast	◦	
4.1.6 ห้อง Pilates	◦	
4.2 Strength Zone		
4.2.1 Strength Area	◦	◦
4.2.2 Weight Training Area	◦	◦
4.2.3 Free Style Training Area	◦	◦

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3 Meditation Zone		
4.3.1 Rock Climbing	◦	◦
4.3.2 Slackline	◦	
4.4 Counter	◦	◦
4.5 Waiting Area	◦	◦
4.6 Check up Area	◦	
4.7 Shoe Deposit	◦	
4.8 Toilet	◦	◦
4.9 Locker Room	◦	◦
4.10 Shower	◦	◦
4.11 Storage	◦	
5. ส่วนร้านค้าและจำหน่ายผลิตภัณฑ์		
5.1 Market	◦	◦
6. ส่วนจัดกิจกรรม		
6.1 ห้องสำหรับจัดกิจกรรม	◦	◦
6.2 ห้องอบรมและสัมมนา	◦	◦
6.3 ห้องเก็บอุปกรณ์	◦	
7. ส่วนพื้นที่กลางแจ้ง		
7.2 สวนสำหรับพักผ่อน	◦	◦
7.3 สวนสำหรับปลูกผลิตภัณฑ์จาก ธรรมชาติและแสดงตัวอย่าง ผลิตภัณฑ์ออร์แกนิก	◦	

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.8 สถานที่ตั้งของโครงการ (Site Location)

1.8.1 ข้อพิจารณาในการเลือกที่ตั้งโครงการและเกณฑ์การเลือกที่ตั้งโครงการ

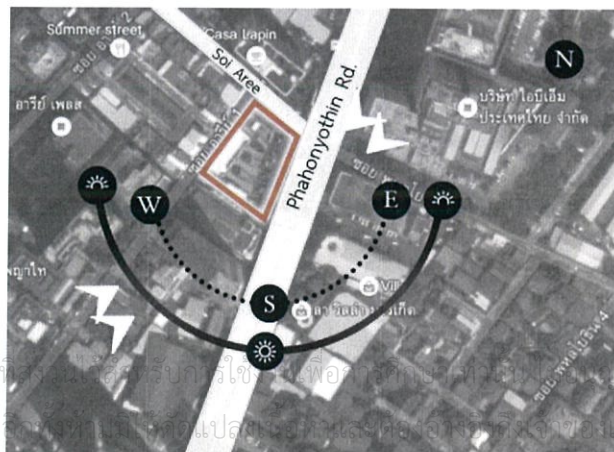
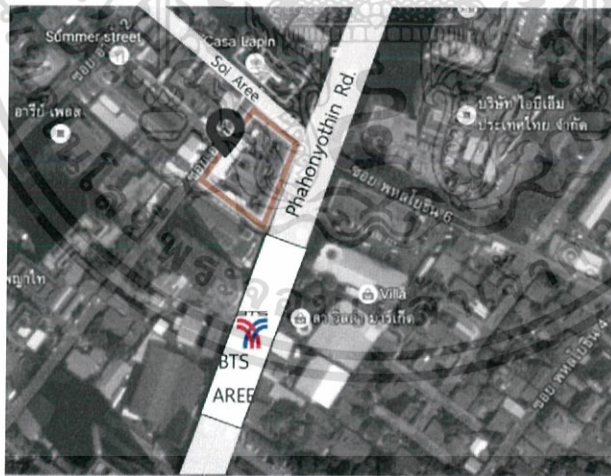
- สามารถเข้าถึงได้ง่าย เดินทางสะดวก ใจกลางเมือง
- อยู่ใบบริเวณเมืองที่ไม่พลุกพล่านมาก มีความสงบในตัวเอง
- มีพื้นที่เพียงพอสำหรับการจัดกิจกรรม
- ใกล้เคียงกับสำนักงานออฟฟิศต่างๆเพื่อความสะดวกต่อการใช้บริการ

1.8.2 การวิเคราะห์ที่ตั้งของโครงการ

โครงการสนั่นภา

5/4 อาคาร สนั่นภา ซอย อารีย์ 1 ซอย พหลโยธิน แขวง สามเสนใน เขต พญาไท กรุงเทพมหานคร
10400 ขนาดของพื้นที่ : 5,569.5 ตารางเมตร

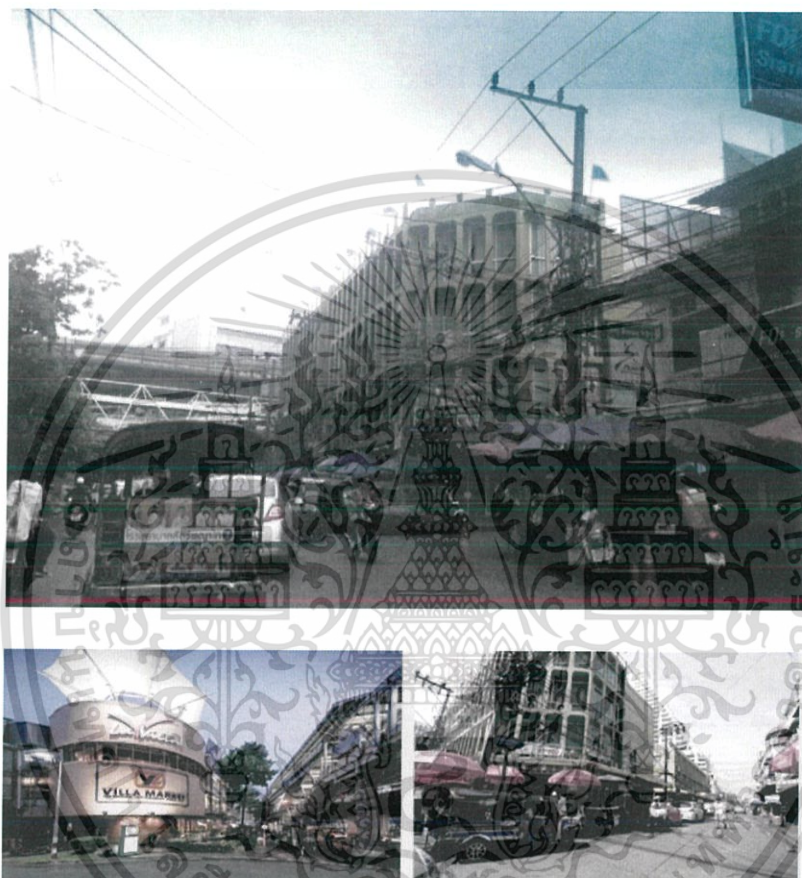
ที่ตั้งโครงการสนั่นภา มีความพร้อมทั้งอาคารและสถานที่ รวมไปถึงการคมนาคมที่สะดวกสบายและ
ง่ายต่อการเข้าถึง รายล้อมไปด้วยสำนักงานออฟฟิศ และชุมชนโดยรอบ ถึงแม้พื้นที่จะอยู่ใจกลางเมือง
แต่บริเวณต้นซอยอารีย์ที่ตั้งของโครงการก็มีความสงบในระดับหนึ่งแบบของตัวเอง



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการศึกษาเท่านั้น ไม่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น หากมีข้อผิดพลาดหรือข้อสงสัย กรุณาแจ้งให้เราทราบเพื่อปรับปรุงเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.8.3 สภาพแวดล้อมของที่ตั้งโครงการ

ทิศเหนือ	ติดกับ	ซอยอารีย์
ทิศตะวันออก	ติดกับ	ถนนพหลโยธิน และรถไฟฟ้าบีทีเอสสถานี อารีย์
ทิศใต้	ติดกับ	อาคารออฟฟิศสูง ปิยะวรรณ
ทิศตะวันตก	ติดกับ	ซอยอารีย์1



LA VILLA AREE

ซอยอารีย์

สถานที่ที่เกี่ยวข้องในบริเวณใกล้เคียง

- La villa Aree
- สถานีรถไฟฟ้า BTS อารีย์
- อาคารชินวัตร
- สนามเป้า
- ถนนพหลโยธิน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.8.4 การเข้าถึงโครงการ

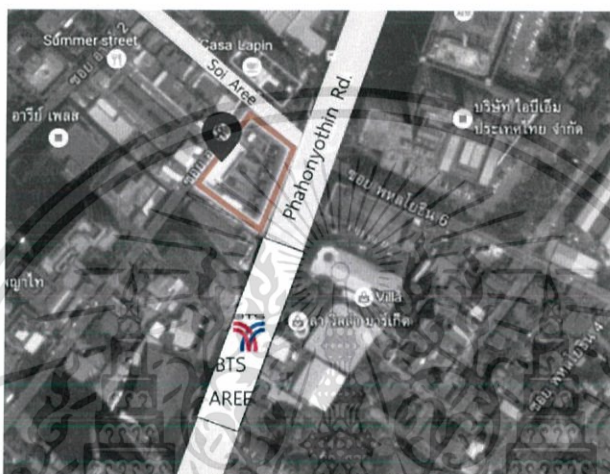
รถประจำทาง

- ถ.พหลโยธิน 26 ,28 ,39 ,59 ,77 ,159 , 204 , ปอ.50

รถไฟฟ้า BTS สถานีอารีย์

รถโดยสารสาธารณะอื่นๆ เช่นรถมอเตอร์ไซด์ และแท็กซี่

รถส่วนตัว



1.9 ลักษณะอาคารที่ตั้งโครงการ

1.9.1 ลักษณะพึงประสงค์ของอาคาร

- มีพื้นที่ที่สามารถจัดสถานที่ออกกำลังได้เพียงพอ
- มีพื้นที่สำหรับการจัดการอบรมหรือกิจกรรมต่างๆด้านสุขภาพได้
- มีพื้นที่เชื่อมต่อกับพื้นที่กลางแจ้งเพื่อนำธรรมชาติเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของอาคารได้
- การสัญจรภายในสะดวก
- เป็นอาคารที่โปร่งโล่งและมีการถ่ายเทอากาศได้สะดวก

1.9.2 การวิเคราะห์ของอาคาร

อาคารโครงการสนั่นนภา

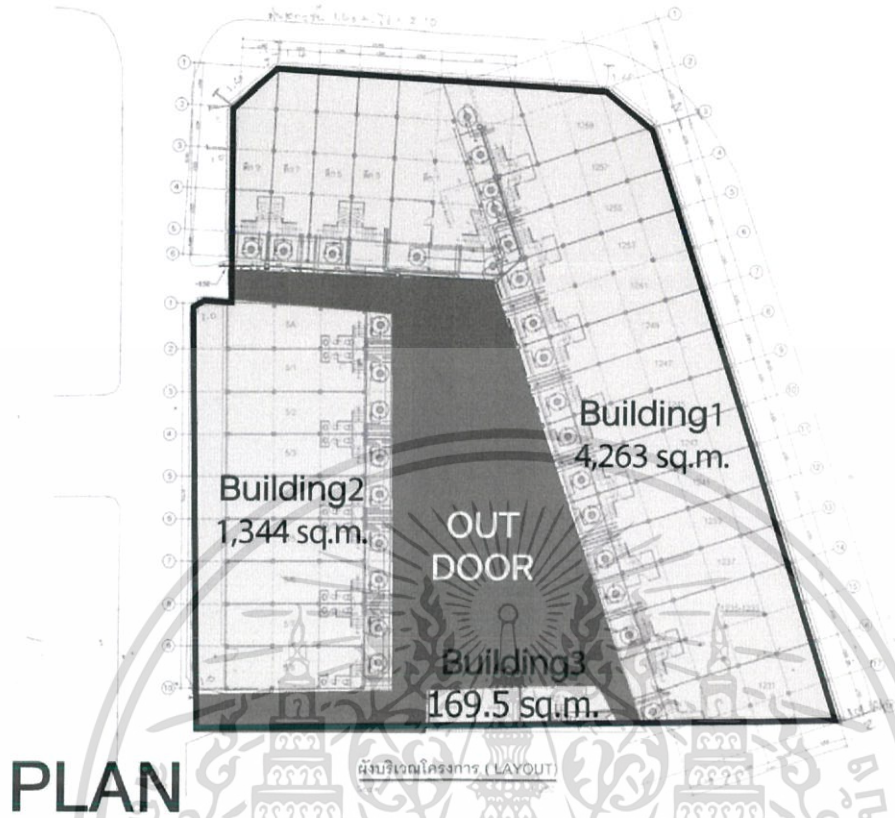
อาคารโครงการสนั่นนภาอยู่ที่เดียวกับที่ตั้งของบริเวณด้านบน ปากซอยอารีย์ มีอาคารประกอบทั้งหมด 4 อาคาร คือ

อาคาร 1 ความสูง 4 ชั้น มีพื้นที่ 4,263 ตารางเมตร

อาคาร 2 ความสูง 3 ชั้น มีพื้นที่ 1,344 ตารางเมตร

อาคาร 3 ความสูง 3 ชั้น มีพื้นที่ 169.5 ตารางเมตร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



PLAN

พื้นที่ภายในอาคาร

พื้นที่ภายในอาคาร



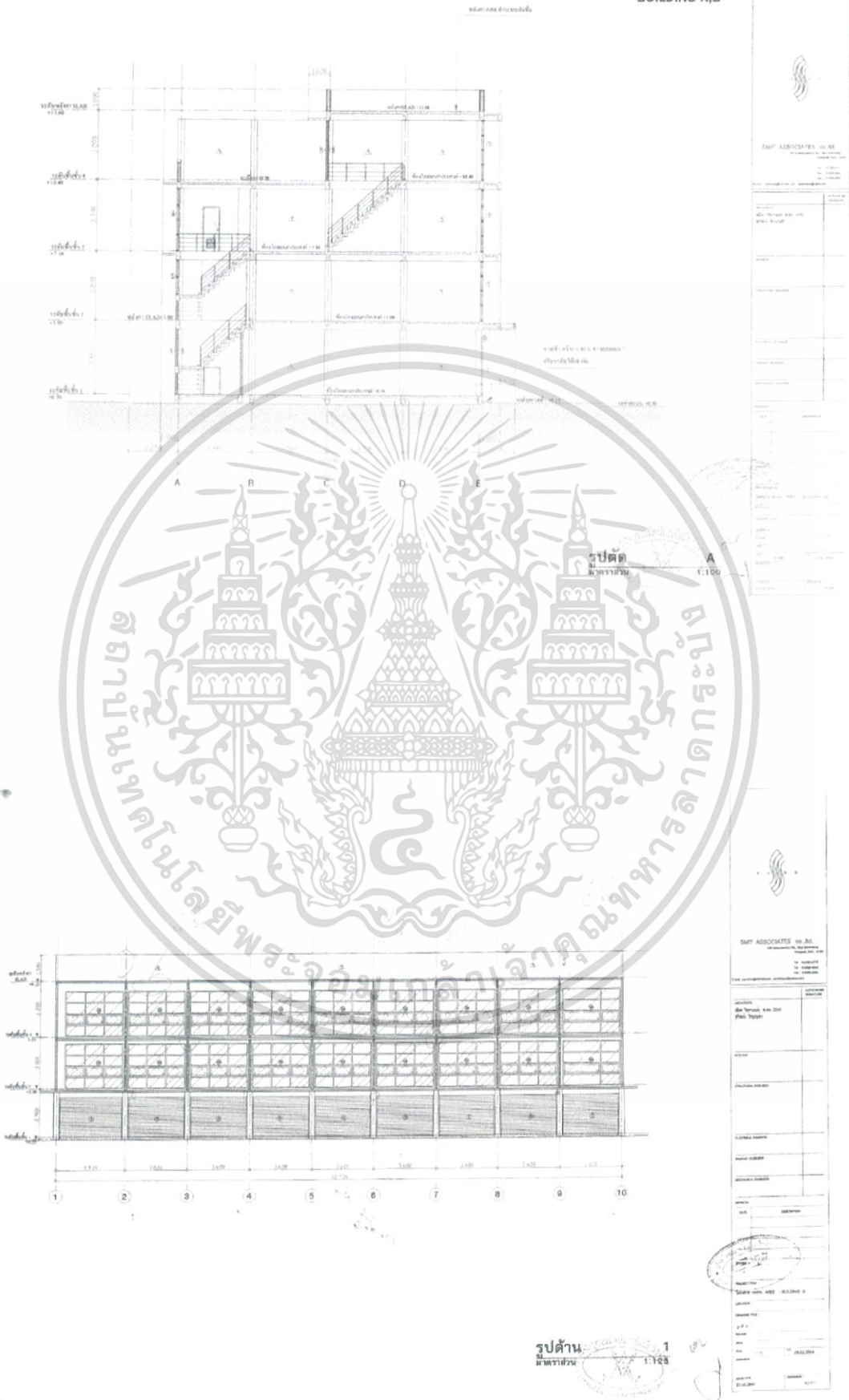
พื้นที่ภายในอาคาร

พื้นที่ภายในอาคาร



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

BUILDING A,B



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลสนับสนุนโครงการ

2.1 ข้อมูลพื้นฐานของโครงการ

2.1.1 ความหมายของศูนย์สุขภาพ

ศูนย์สุขภาพเป็นศูนย์กลางบริการด้านสุขภาพ ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้ให้นิยามไว้ว่า “สุขภาพ หมายถึงสภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง ทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรค เท่านั้น”¹ และเพื่อตอบสนองกับความต้องการของบุคคลที่ต้องการส่งเสริมสมรรถภาพและพัฒนาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ โดยจะมีแนวคิดแตกต่างกันออกไปในแต่ละที่ สิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพนั้นมีหลายรูปแบบ เช่น Fitness Club ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นต้น สิ่งสำคัญคือเน้นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสุขภาพ และมีผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำเรื่องสุขภาพ วิธีการปฏิบัติตนให้เหมาะสมแก่สมรรถภาพของแต่ละบุคคลโดยมีวัตถุประสงค์ในการให้บริการคือ

1. ได้มีสถานที่เป็นศูนย์รวมในการให้บริการด้านสุขภาพอนามัย การประสานงาน แลกเปลี่ยนความรู้และและข้อมูลข่าวสารของชุมชน
2. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการจัดบริการด้านสุขภาพ อนามัย
3. เพื่อที่จะเป็นศูนย์กลางที่จะให้การสนับสนุนการรวมกลุ่ม เพื่อจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในการพัฒนาสุขภาพต่อไป
4. เพื่อเพิ่มความรู้และศักยภาพให้กับผู้ที่ให้บริการ และผู้เขามาใช้บริการในศูนย์สุขภาพให้เกิดความมั่นใจและมีประสบการณ์ สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

¹ ตามนิยาม “สุขภาพ” ขององค์การอนามัยโลก และ พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2540

2.1.2 ลักษณะของศูนย์สุขภาพ

1. สถานที่ตั้ง ศูนย์สุขภาพ ควรจะต้องอยู่ในชุมชน และเป็นสถานที่ของชุมชนโดยส่วนรวม
2. ผู้ให้บริการต้องผ่านการอบรม มีความรู้ ประสบการณ์ และทักษะ มีความมั่นใจในการให้บริการกับประชาชน
3. เครื่องมือ ศูนย์สุขภาพชุมชน จำเป็นจะต้องมีเครื่องมือ เครื่องใช้ในการให้บริการ อันได้แก่ วัสดุครุภัณฑ์ต่าง ๆ มีทั้งวัสดุ ครุภัณฑ์ ที่ใช้ในสำนักงานและเครื่องมือทางการแพทย์ ตลอดจนข้อมูล ข่าวสารต่าง ๆ ของชุมชน เพื่อนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการจัดบริการ แก้ไขปัญหาด้านสุขภาพอนามัย เครื่องมือเหล่านี้อาจได้รับการสนับสนุนจากองค์กรของรัฐ หรือภาคเอกชนก็ได้
4. การบริหารการจัดการ องค์กรจะต้องเข้มแข็งและมีการประชุมปรึกษาหารือร่วมกัน ตั้งแต่เริ่มต้นก่อนจัดตั้งศูนย์สุขภาพ โดยจะตั้งเป็นรูปคณะกรรมการบริหารศูนย์สุขภาพ แบ่งหน้าที่รับผิดชอบเป็นฝ่ายต่างๆ ให้ทุกคนได้มีส่วนร่วม และนัดหมายประชุมเป็นระยะๆ เพื่อวางหลักเกณฑ์ แนวทางปฏิบัติ กำหนดวันเวลาให้บริการของศูนย์สุขภาพ การจัดทำงบประมาณที่จะนำมาใช้จ่าย หมุนเวียนในศูนย์สุขภาพและอื่นๆ

2.2 ลักษณะเฉพาะและองค์ประกอบของศูนย์สุขภาพ

2.2.1 ลักษณะและองค์ประกอบของสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2.2.1.1 ความหมายสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

สถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามมาตรฐานสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของกรมอนามัย ปี พ.ศ.2559 กำหนดให้เป็นสถานบริการที่ควบคุมในกรมอนามัย เพื่อส่งเสริมให้คนไทยเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ได้ใช้สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน เหมาะสมและปลอดภัยตลอดจนสร้างองค์ความรู้ วัฒนธรรมและประสามสัมพันธ์ ข่าวสารด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมให้คนไทยใส่ใจการออกกำลังกายมากขึ้น อันประกอบไปด้วยสถานที่รวบรวมการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของ หัวใจ กล้ามเนื้อ ปอด หรือที่เรียกว่า Physical Fitness ซึ่งลักษณะของการออกกำลังกายในฟิตเนสนั้น แบ่งออกเป็น 4 ลักษณะ ดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.การออกกำลังกายที่เน้นพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต หัวใจ และปอด (Cardiovascular Respiratory Exercise) เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เดินแอโรบิก ฯลฯ โดยส่วนสำคัญคือจะช่วยให้พัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต หัวใจ ปอด มีสมรรถภาพที่ดียิ่งขึ้น และยังเป็น การออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานได้เป็นอย่างดี

2.การออกกำลังกายที่เน้นเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ (Resistance Exercise) การออกกำลังกายแบบแรงต้านมีหลากหลายรูปแบบ โดยอาจจะใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน (วิดพื้น ซิตอัพ) ใช้แรงต้านจากยางยืด ใช้แรงต้านกับอุปกรณ์ภายในบ้านต่างๆ (กระเป๋ ขวดน้ำ หนังสือ) ซึ่งช่วยทำให้กล้ามเนื้อส่วนที่บริหารมีความแข็งแรงมากยิ่งขึ้น

3.การออกกำลังกายที่เน้นเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ (Flexibility Exercise) หรือที่เรียกกันอย่างคุ้นเคยว่า ยืดเหยียด อ่อนตัว ซึ่งรวมไปถึงกิจกรรม เช่น โยคะ พิลาทิส ไทชิ ชี่กง ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้อาการกล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากยิ่งขึ้น

2.2.1.2 ขั้นตอนในการออกกำลังกาย

1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) เป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายโดยเฉพาะหัวใจและปอดให้พร้อมที่จะออกกำลังกายต่อไป เริ่มต้นด้วยการเดินช้าๆ และค่อยๆ เร็วขึ้นเพื่อจะทำให้อุณหภูมิร่างกายและกล้ามเนื้ออุ่นขึ้น รวมไปถึงการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มมากขึ้นจากปกติ ประมาณ 5-10 นาที

2.การยืดกล้ามเนื้อ (stretching) เป็นการยืดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อเพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

3. การออกกำลังกาย (training zone exercise) โดยการออกกำลังกายให้มีความหนักพอเพียง คือให้หัวใจมีอัตราการเต้นประมาณ 60-80 % ของชีพจรสูงสุด(220-อายุ) เป็นช่วงการออกกำลังกายที่จะมีประโยชน์ในการฝึกการทำงานของหัวใจและปอดมากที่สุด โดยที่ไม่ได้ทำอันตรายต่อร่างกาย

4. การผ่อนคลาย (cool down) เป็นการปรับสภาพร่างกายหลังจากการออกกำลังกาย เพราะถ้าเราหยุดการออกกำลังกายโดยฉับพลัน อาจเกิดอันตรายได้เพราะช่วงที่เราออกกำลังกายนั้นจะมีเลือดไปเลี้ยงยังกล้ามเนื้อโดยเฉพาะขามากขึ้น ถ้าหยุดทันทีเลือดที่กลับหัวใจลดลง ร่างกายปรับตัวไม่

ทันที เลือดไปเลี้ยงสมองลดลง ทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะได้ จึงควรจะให้ร่างกายได้ปรับตัวประมาณ 5-10 นาที

5. การยืดกล้ามเนื้อ (stretching) ช่วยในการผ่อนคลาย หรือลดการเกร็งของกล้ามเนื้อ รวมไปถึงเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกายด้วย

2.2.1.3 องค์ประกอบของสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1. อุปกรณ์และเครื่องมือในการออกกำลังกาย

Cardio Vascular Equipment เป็นเครื่องออกกำลังกายที่มีการวัดและประเมินผลร่างกายโดยจะเน้นไปที่เรื่องของระบบหัวใจ และระบบไหลเวียนของกระแสเลือด ซึ่งการออกกำลังกายด้วยเครื่องออกกำลังกายชนิดนี้จะส่งผลต่อระบบต่างๆที่กล่าวมาข้างต้นให้ทำงานได้ดียิ่งขึ้น เครื่องออกกำลังกายชนิดนี้จะมีการนำระบบคอมพิวเตอร์เข้ามาใช้เป็นตัวคำนวณและประเมินผลร่างกาย โดยส่วนมากแล้วเครื่องออกกำลังกายชนิดนี้จะสามารถเลือกหรือปรับระดับได้ตามความต้องการของผู้ใช้

แต่ภายในศูนย์จะใช้การ Cardio ด้วยการออกกำลังกายด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่

Resistance Equipment เป็นเครื่องออกกำลังกายที่ต้องใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายออกแรงต้านเพื่อเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จะมีการเน้นการออกกำลังกายโดยเฉพาะในจุดเล็กจุดน้อยของร่างกาย เครื่องออกกำลังกายชนิดนี้จะมีการนำออกมาเป็นตัวช่วยผ่อนแรงของกล้ามเนื้อเป็นการรักษาความปลอดภัยของผู้เล่น



Free Weight Equipment เป็นเครื่องออกกำลังกายที่ต้องใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายให้ออกแรงต้านเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จะมีการเน้นการออกกำลังกายโดยเฉพาะในจุดเล็กจุดน้อยของร่างกาย เครื่องออกกำลังกายชนิดนี้จะมีข้อแตกต่างกับ Resistance Equipment

ตรงที่ไม่มีตัวช่วยผ่อนแรง ดังนั้นผู้ออกกำลังกายด้วยเครื่องออกกำลังกายชนิดนี้ จึงจำเป็นต้องมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด หรือต้องเป็นผู้ที่มีทักษะการออกกำลังกายด้านนี้มาแล้ว



Exercise Studio เป็นห้องออกกำลังกายแบบกลุ่ม วิธีการบริหารร่างกายมีทั้งใช้อุปกรณ์และไม่ใช้อุปกรณ์ พื้นที่ภายในเป็นห้องโล่ง ผนังอย่างน้อยหนึ่งด้านกรุกระเบื้องเพื่อให้ผู้ออกกำลังกาย

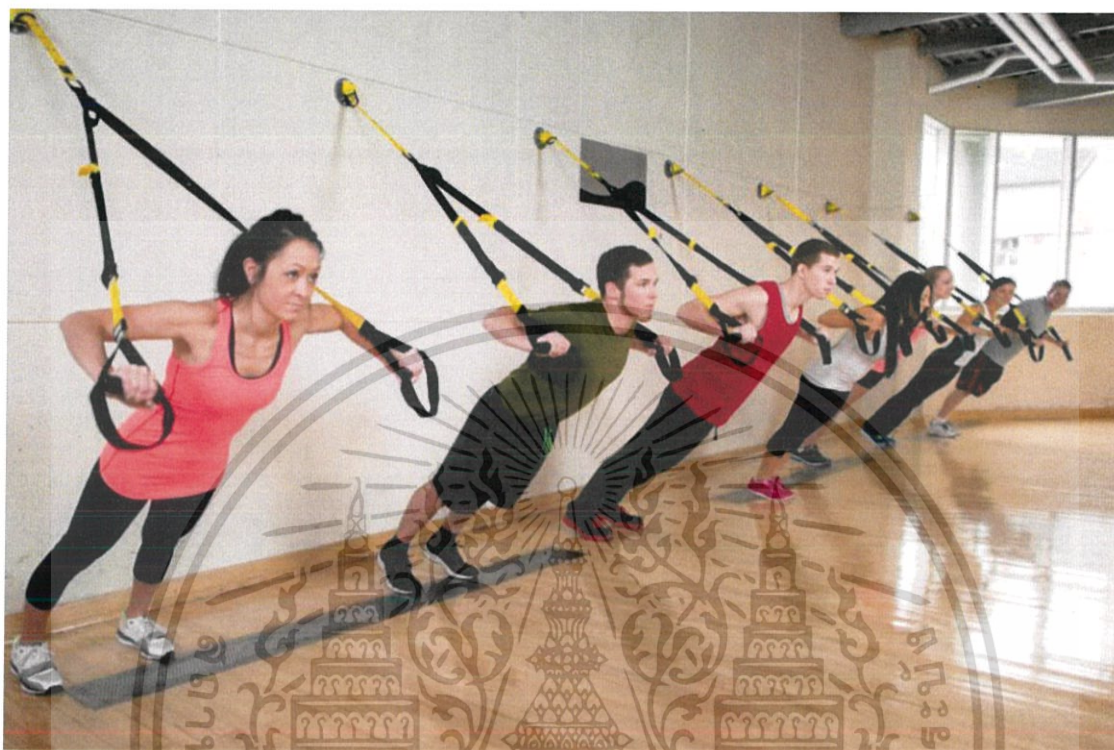
Yoga Studio ห้องสำหรับการฝึกโยคะ สามารถปรับอุณหภูมิได้ ห้องควรที่จะป้องกันเสียงจากภายนอกได้เป็นอย่างดี เพื่อเพิ่มสมาธิให้แก่ผู้ฝึกโยคะ ขนาดของเสื่อโยคะคือ 170 x 60 x 0.4 cm.



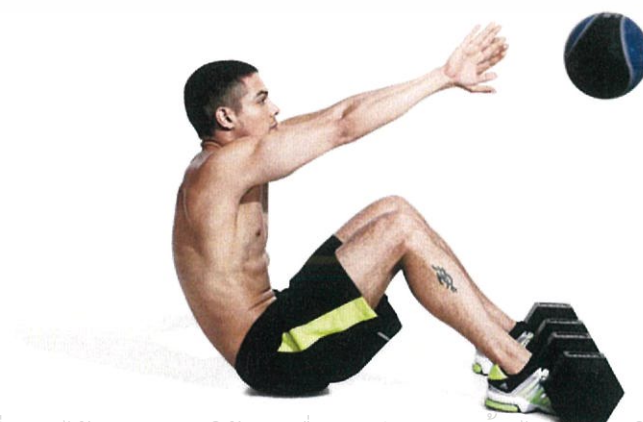
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Free Style Equipment เป็นการออกกำลังกายแบบใหม่โดยใช้อุปกรณ์นั้นมาประยุกต์ใช้กับท่าทางออกกำลังกายตามความเหมาะสมของผู้เล่น เช่น TRX, Medicine ball, ViPR, Bosu, Kettlebell

TRX

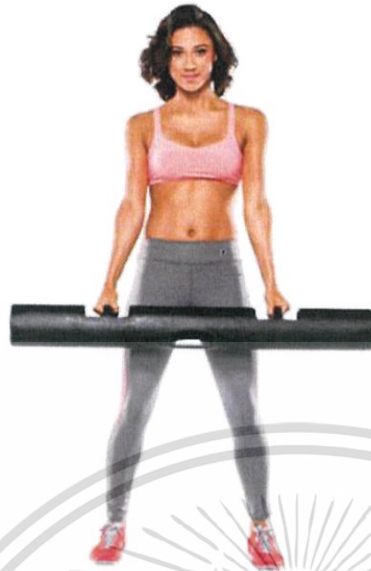


MEDICINE BALL



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

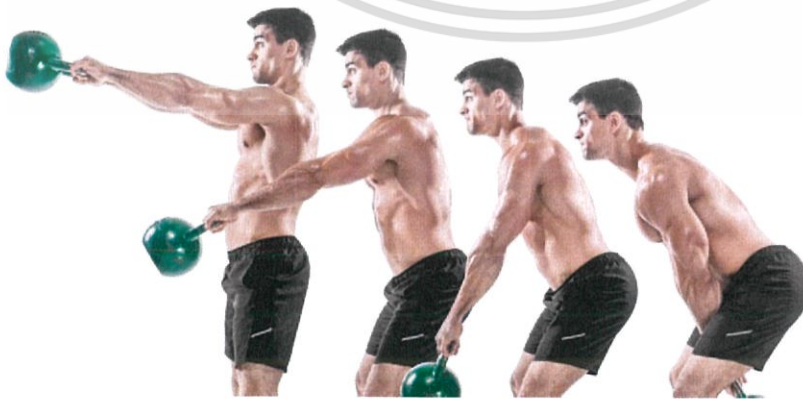
VIPR



BOSU



KETTLEBELL



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2. องค์ประกอบเสริมที่จำเป็นในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพออกกำลัง

- ห้องน้ำ
- ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและล็อคเกอร์
- ห้องอาบน้ำ



TOILET & BATH ROOM



LOCKER ROOM

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.1.4 ลักษณะและประเภทของโยคะ

ประวัติของโยคะ

โยคะ คือ ภูมิปัญญาอันล้ำค่าของอินเดีย มีหลักฐานเกี่ยวกับโยคะตั้งแต่สมัยอารยธรรม
ลุ่มน้ำสินธุ เมื่อราว 3,000 ปีก่อนคริสตกาล นักประวัติศาสตร์บางคนเชื่อว่าโยคะมีมากกว่า 5,000 ปี
แล้ว โยคะเป็นศาสตร์ที่สำคัญยิ่งของวัฒนธรรมอินเดีย คือ กำเนิดจากประเทศอินเดีย โดยมีความ
ผูกพันอยู่กับปรัชญาและศาสนาฮินดู

ความหมายของโยคะ

โยคะมาจากรากศัพท์มาจากคำสันสกฤตว่า ยูช แปลว่า เที่ยง แอกร ผูกมัด ประกอบหรือ
รวมกัน องค์กรวม หรือ Integration สิ่งสำคัญ โยคะคือการรวมกายกับใจของผู้ฝึกเข้าไว้ด้วยกัน
การฝึกโยคะเป็นการสอนให้ร่างกายและจิตใจทำงานอย่างเป็นระเบียบ เป็นกระบวนการมนุษย์
เรียนรู้ที่จะดำรงชีวิตอย่างเป็นองค์รวมให้มากที่สุด รวมไปถึงการทำ ความรู้จักตัวตนของตนเอง และ
การลดทอนหรือขจัดสภาวะต่างๆ ที่บั่นทอนความเป็นองค์รวม การอยู่อย่างองค์รวมนั้น โยคะให้
ความสำคัญกับเทคนิคต่างๆ ที่ช่วยให้มนุษย์รู้จักมูลเหตุทุกชนิดที่ขาดสมดุล อันก่อให้เกิดความเจ็บป่วย
และจัดปรับให้คืนสู่ความเป็นปกติ โยคะจึงเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาทางด้านจิตและกายมนุษย์
และทางด้านการบำบัดไปพร้อมๆ กัน การฝึกโยคะจึงเป็นการเหยียดแล้วคลาย สลับกันไปจนจบ
โยคะ คือการฝึกวินัยต่อร่างกายและจิตใจ มุ่งไปที่การประสานกลมกลืนกับของระบบต่างๆ ของชีวิต
โดยอาศัยเทคนิคหลายๆ อย่างประกอบกัน ทั้งอาสนะ (การฝึกท่าทางกาย) การหายใจ และสมาธิ

ประเภทของโยคะ

การจัดกลุ่มประเภทโยคะ 4 กลุ่มดังนี้

1. กลุ่มญาณโยคะ คือ โยคะที่เน้นการฝึกสมาธิพัฒนาทางจิตวิญญาณให้เกิดปัญญา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ยังรู้ตัวตนอันแท้จริง ไม่ถูกอวิชชาครอบงำ มีการค้นคว้าทางความรู้และคำตอบ จนรู้จริงด้วยตนเอง

2. กลุ่มกรรมะโยคะ คือ โยคะที่มุ่งเน้นด้านการทำงาน การรับใช้ผู้อื่นโดยไม่คาดหวังผล ผู้ฝึกโยคะแนวนี้จะทำงานอย่างทุ่มเทไปจนกระทั่งเข้าสู่ความหลุดพ้น ตัวอย่างของ กรรมะโยคะที่ชัดเจนคือ อรชุน แห่งมหากาพย์ ภารตคีตา ที่ทำหน้าที่การรบของตนอย่างเป็นกรรมะโยคะ

3. กลุ่มภักดีโยคะ เน้นการใช้ศรัทธาเป็นตัวนำ ใช้การสวดมนต์การบูชาพระเจ้า มีการปฏิบัติภักดีโยคะกันมากในอินเดีย แม้ในยุคปัจจุบันที่เราจะเห็นนักบวชหลายคนทุ่มเทให้กับการสวดมนต์อย่างจริงจัง

4. กลุ่มราชาโยคะ มุ่งฝึกควบคุมจิต ต้องการความสงบทั้งร่างกายและจิตใจ มุ่งเน้นการเข้าฌานเพื่อเกิดสมาธิ

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาลักษณะการฝึกโยคะที่มีอยู่ในสังคมไทยปัจจุบัน อาจจัดเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มที่ มุ่งเน้นการฝึกที่ครอบคลุมวิถีชีวิตโดยรวม ผู้ฝึกโยคะกลุ่มนี้จะให้ความสำคัญกับการฝึกขะนิยามะให้ความสำคัญกับการฝึกทำโยคะอาสนะ และให้ความสำคัญกับการฝึกสมาธิด้วย

2. กลุ่มที่มุ่งเน้นกายภาพเป็นหลัก ผู้ฝึกโยคะกลุ่มนี้จะมุ่งเน้นการฝึกทำโยคะอาสนะ เป็นการเน้นลงไป ที่การดูแลสุขภาพกาย การนำโยคะไปประยุกต์ใช้ในเชิงบำบัดรักษาโรคเช่น power yoga, Astanga yoga, Bikram yoga ฯลฯ

3. กลุ่มที่ มุ่งเน้นการฝึกพลังจิต (พลังปราณ) ผู้ฝึกโยคะกลุ่มนี้จะมุ่งเน้นการฝึกลมหายใจ ฝึกควบคุมจิต เช่น กุณฑาลินีโยคะ สหัจโยคะ ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของพลังปราณ ฯลฯ พึงระลึกว่า คน ๆ หนึ่งไม่ได้ทำโยคะประเภทใดประเภทเดียวโดดๆ ในความเป็นจริงแต่ละคนล้วนปฏิบัติโยคะหลายๆประเภทอย่างผสมผสานกัน

วิถีแห่งโยคะ (มรรค 8 แห่งโยคะ)

ตามตำราโบราณ ปตัญชลีโยคะสูตร การฝึกโยคะไม่ใช่ฝึกทำโยคะเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงการฝึกโยคะประกอบด้วยเทคนิค 8 ประการ ซึ่งมีความสำคัญและเชื่อมโยงกัน ดังนี้

1. ยมะ (Yama) หลายคนแปลกใจเมื่อรู้ว่า การเริ่มต้นฝึกโยคะต้องเริ่มด้วยการถือ ยมะ โยคะเป็นการฝึกกายและจิตใจไปพร้อมๆกัน และการมีจริยธรรมนั้นถือเป็นพื้นฐานอันดับแรก ของความเป็นมนุษย์ ยมะหรือข้อห้าม ซึ่งเป็นหลักการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างสันติ มีด้วยกัน 5 ประการ ได้แก่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง ไม่ลัทธิพหุ ไม่พูดปด การประพฤติตนบนทางแห่งความเป็นจริง ควบคุมความเป็นจริง และไม่ถือครองวัตถุเกินความจำเป็น

2. นิยามะ (Niyama) หรือข้อควรปฏิบัติ 5 ประการ ได้แก่มีความอดทนอดกลั้น ฝึกพอใจในสิ่งที่ตนเอง มีอยู่ หมั่นชำระกายใจให้บริสุทธิ์ หมั่นศึกษาตนเองเรียนรู้โยคะ และเป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตน มีความ ศรัทธาในโยคะที่กำลังฝึกปฏิบัติอยู่

3.อาสนะ(Asanas) เป็นท่ากายบริหาร หรือการดูแลร่างกาย เพื่อการสร้างสมดุลระหว่างกายและใจ

4.ปราณยามะ (Pranayamas) เป็นการฝึกควบคุมลมหายใจ เพื่อควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติทำให้ จิตสงบ

5. ปรัทยาหาระ (Pratyahara) หรือสำรวมอินทรีย์ เมื่อร่างกายนิ่ง ลมหายใจสงบจากนั้นก็ฝึกควบคุม ประสาทรับรู้ซึ่งมักแปรปรวนไปตามการกระทบกระทั่งจากภายนอก ปรัทยาหาระ คือ การควบคุม ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย

6. ธารณะหรือการเพ่งจ้อง (Concentration) เมื่อกายสงบ อารมณ์ก็มั่นคง จึงเริ่มอบรมจิต ซึ่งมี ธรรมชาติของการไม่อยู่นิ่ง ธารณะคือ การฝึกอบรมจิตให้นิ่ง จิตนิ่งเป็นจิตที่มีประสิทธิภาพ เป็นจิตที่ สามารถทำงานได้สำเร็จลุล่วง เป็นสมาธิระดับ ชนิคสมาธิ

7. ฌาน (Meditation) การอบรมจิตสม่ำเสมอ ทำให้จิตมีคุณภาพสูงขึ้นจนถึงขั้นฌาน ฌาน คือ จิต ที่สามารถจดจ่ออยู่กับเรื่องใดเพียงเรื่องเดียว เป็นจิตที่มึดำอยู่ในสิ่งที่กำลังทำเป็นสมาธิระดับ อุปจาระ สมาธิ

8. สมาธิ (Transconsciousness) คือ ผลสูงสุดที่ได้จากการฝึกโยคะจิตสมาธิของ โยคะคือ จิตที่มีความ เป็นหนึ่งเดียว มีความตั้งมั่นเข้าสู่ระดับอัปฌานสมาธิ

จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติโยคะเมื่อปฏิบัติโยคะครบทั้ง 8 ประการ ก็คือ การมีวิถีชีวิต ไปตามครรลอง ของโยคะ ซึ่งเป็นการนำพากายของผู้ฝึกให้มีความแข็ง ยกระดับจิตของผู้ฝึกให้สูงขึ้นจนไปสู่เป้าหมาย สุดท้าย อันได้แก่ ความหลุดพ้น (โมกษะ) คือ ความเป็นอิสระจากสิ่งผูกมัดทั้งหลายทั้งปวงทำให้จิตมี สมาธิ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เทคนิคการฝึกโยคะ

เทคนิคการฝึกโยคะทั้งหลายสามารถจัดแบ่งได้เป็น 6 ประเภท ในแต่ละประเภท

ประกอบด้วยวิธีการฝึกที่หลากหลาย ดังนี้

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

1. อาสนะ (ASANAS)

อาสนะคือ อิริยาบถเฉพาะเป็นการเหยียดยืดส่วนของร่างกาย แล้วคงตัวนิ่งไว้ เพื่อความนิ่งของร่างกาย เพื่อความสงบของจิต อาสนะเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการฝึกเทคนิคอื่นๆ ต่อไป

เป้าหมายของอาสนะ

อาสนะช่วยกระตุ้นสัญญาณประสาท – กล้ามเนื้อให้ทำงานอย่างเหมาะสมและพัฒนาความแข็งแรงของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (muscle tone)

ประเภทของอาสนะ

ทำอาสนะมีอยู่เป็นจำนวนมากภายใต้มหาศาลและสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

1) อาสนะเพื่อสมาธิเป็นอิริยาบถที่ทำให้ร่างกายตั้งตรงอยู่ได้อย่างมั่นคง เป็นเวลานานทั้งลำตัว คอ และศีรษะ โดยไม่ฝืน

2) อาสนะเพื่อสร้างสมดุล (อาสนะเพื่อสุขภาพกาย) เป็นการเหยียดร่างกายแล้วนิ่งทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ทำงานได้เป็นปกติ ทำให้เส้นเอ็นกระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่น ช่วยให้กล้ามเนื้อหลังกล้ามเนื้อพุงกระดูกสันหลังแข็งแรง กระตุ้นการทำงานของอวัยวะสำคัญภายในช่องท้อง ภายในช่องทรวงอก ให้ทำงานเป็นปกติ

3) อาสนะเพื่อการผ่อนคลาย เป็นอิริยาบถในท่านอน มีวัตถุประสงค์เพื่อผ่อนคลายทั้งกายและใจ หลักการฝึกอาสนะธรรมชาติของอาสนะประกอบด้วย ทั้งกาย จิต ไม่ใช่เพียงกาย ดังนั้นจิตของผู้ฝึกก็ จะได้รับผลจากอาสนะด้วยเช่นกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

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

ลักษณะของฝีกอาสนะ

1. ก้มตัวไปข้างหน้า
2. แอนตัวไปข้างหลัง
3. ปิดตัว
4. เอียงตัวไปทางด้านข้าง
5. ฝึกรักษาสมดุล
6. กลับทิศทาง กลับบนลงล่าง

2. ปราณยามะ (Pranayamas)

ปราณยามะ คือการฝึกเพื่อควบคุมระบบหายใจ ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกับระบบประสาทอัตโนมัติ

เป้าหมายของปราณยามะ

เป้าหมายหลักก็เพื่อสามารถที่จะควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ เพื่อไปควบคุมอารมณ์ ควบคุมการทำงานของจิต และเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการฝึกเทคนิคโยคะขั้นสูง เช่น สมาธิ

ประเภทของปราณยามะ

มีปราณยามะอยู่เป็นจำนวนมากซึ่งเป็นการเรียงลำดับหรือการผสมผสานวิธีการหายใจหลายๆ รูปแบบผ่านทางรูจมูก 2 ข้าง ผ่านทางรูจมูก 1 ข้าง หรือผ่านทางปาก ตำราโบราณ ระบุ

ปราณยามะไว้ 8 ชนิด ดังนี้

1. อุจจัย (Ujjayi)
2. สุริยา เพทนา (Suryabhedana)
3. สิทการี (Sitkari)
4. สิตารี (Sitati)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. บาสดริกา (Bhastrika)
6. พรหมมารี (Bhramari)
7. มูรชา (Murcha)
8. พลาวิณี (Plavini)

ปราณยามะแบ่งได้เป็น 3 ขั้นตอน

ควบคุมลมหายใจเข้า ควบคุมการกลั้นลมหายใจ ควบคุมลมหายใจออก

1. พุรากะ (Puraka) ควบคุมลมหายใจเข้า
2. เรชากะ (Rechaka) ควบคุมลมหายใจออก
3. กุมภากะ (Kumbhaka) ควบคุมการกลั้นลมหายใจ

ฝึกปราณยามะอย่างไร

- การกลั้นลมหายใจให้นานโดยไม่รู้สึกรัดอึด คือ สำคัญสำคัญของปราณยามะ
- เบื้องต้น ผู้ฝึกหลีกเลี่ยงการกลั้นลมหายใจ เน้นเพียงการควบคุมอัตราส่วนลมหายใจเข้าต่อลมหายใจออก เป็น 1 ต่อ 2 โดยไม่กลั้นลมหายใจ
- ฝึกตามขีดความสามารถของตนเองโดยไม่ฝืนซึ่งวัดได้จากเมื่อหายใจออกเป็นรอบสุดท้ายของการฝึกแล้ว ลมหายใจเข้าต่อจากนั้นต้องเป็นปกติ คือ ยังคงเข้าและสงบ

3. พันธะและมูทธา (Mudras and Bandhas)

พันธะและมูทธา คือ การล็อกและควบคุมกล้ามเนื้ออวัยวะควบคุม และกล้ามเนื้ออัตโนมัติของร่างกาย

เป้าหมายของพันธะและมูทธา

พันธะที่ฝึกกันโดยทั่วไป มีอยู่ 3 ชนิดคือ

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

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- มุทราที่มีอยู่เป็นจำนวนมาก มีทั้งการกดนิ้ว ปิดประสาทสัมผัส เช่น ปิดตา ปิดหู ฯลฯ นอกจากนั้น
 อาสนะบางท่าก็เรียกว่า มุทรา เพราะมันทำให้เกิดผลเช่นเดียวกับที่เราได้รับจาก พันธะ และมุทรา
 เช่น โยคะมุทรา, ลิงหะมุทรา

ฝึกพันธะและมุทราอย่างไร

การฝึกพันธะและมุทรานั้นคล้ายคลึงกัน เป็นการกดลือคอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง

4. กริยา (Kriyas)

กริยา คือ การทำความสะอาด การชำระล้าง แบ่งเป็น 6 กลุ่ม

เป้าหมายของกริยา

เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการปรับตัวของเนื้อเยื่อซึ่งถือเป็นพื้นฐานของอวัยวะของระบบต่างๆ และ
 เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการตอบสนองของเนื้อเยื่อ ผลก็คือ ผู้ฝึกสามารถควบคุมกลไกตอบสนอง
 อัตโนมติ reflexes ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เอื้อต่อความสมดุลของกลไกกาย - จิต สัมพันธ์

ประเภทของกริยา

แบ่งออกได้เป็น 6 กลุ่ม ซึ่งในแต่ละกลุ่มก็แบ่งย่อยออกไปมากมาย

1. เดาดิ (Dhauti) การทำความสะอาดทางเดินอาหารส่วนบน
2. บาสติ (Basti) การทำความสะอาดทางเดินอาหารส่วนล่าง
3. เนติ (Neti) การทำความสะอาดโพรงจมูก
4. ตราตะกะ (Trataka) การทำความสะอาดตา
5. นอลิ (Nauli) การทำความสะอาดช่องท้อง
6. กะปาละบาติ (Kapalabhati) การทำความสะอาดทางเดินระบบหายใจ

องค์ประกอบที่ใช้ทำการชำระล้าง ได้แก่

1. อากาศ (กะปาละบาติ)
2. น้ำ (ชล เนติ)
3. อาศัยการเสียดสี (สูตรา เนติ วาสตระ และเดาดิ)
4. อาศัยการเคลื่อนไหว (นอลิ)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับกรใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5. สมาธิ(Meditation)

สมาธิคือ การฝึกควบคุมการทำงานของจิต เริ่มด้วยการ ถอนการรับรู้จากสัมผัสภายนอกจนสามารถตัดขาดจากการรับรู้ภายนอก

เป้าหมายของสมาธิ

สมาธิเป็นการทำให้จิตสงบได้เป็นอย่างดี หลักพื้นฐานของสมาธิคือ พัฒนาการรับรู้ความรู้สึกภายในตนเอง

ประเภทของการฝึกสมาธิ

เทคนิคการฝึกสมาธิมีอยู่มากมาย เป็นกระบวนการที่ค่อยๆ ตีมน้ำ ผู้ฝึกค่อยๆ เฟ่งสติโดยมุ่งลงสู่สิ่งเพียงสิ่งเดียว ไม่ว่าจะเป็นวัตถุ เสียง สัญลักษณ์หรือความรู้รับรู้หนึ่งๆ เช่น การกำหนดรู้ลมหายใจ การเปล่งเสียงโอม

ฝึกสมาธิอย่างไร

เป็นการเสี่ยง หากจะฝึกสมาธิ โดยปราศจากการเตรียมความพร้อมด้วยอาสนะหรือ ปราณยามะ อย่างเพียงพอในลำดับขั้นของเทคนิคโยคะ สมาธิถือเป็นการฝึกขั้นสูง

6. การอบรมทัศนคติ(Attitude Training Practices)

เทคนิคในการอบรมทัศนคติ เรียกว่า ยมะ และ นิยมะ คือ การควบคุม พฤติกรรมของตนเองเพื่อพัฒนาทัศนคติที่เหมาะสม การอบรมทัศนคตินี้ถือเป็นการฝึกขั้นพื้นฐาน ก่อนการฝึกเทคนิคโยคะใด ๆ ยมะ หรือ ข้อห้าม

1. อหิงสา (Ahimsa) การแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง
2. สัตยา (Satya) การถือสัตย์ ไม่พูดปด
3. อัศตียา (Asteya) การไม่ลักทรัพย์
4. พรหมจริยา (Brahmacharya) การไม่ประพฤติผิดในกาม การประพฤติตนบนหนทางแห่งความจริง ควบคุมความเป็นจริง
5. อปริกรหะ (Aparigraha) การไม่ถือครองวัตถุเกินความจำเป็น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นิยาม หรือ ข้อควรปฏิบัติ

1. เสาจะ (Sauca) หมั่นรักษาความสะอาดกาย ชำระใจให้บริสุทธิ์
2. สันโดษ (Santosha) พอใจในสิ่งที่มีอยู่
3. ตบะ (Tapas) อดทน อดกลั้น
4. สวาทยายะ (Svadyaya) หมั่นศึกษาตนเอง เรียนรู้โยคะ
5. อิศวร ปรนิตาณ (Ishvara – pranidhana) เป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตน มีศรัทธาในโยคะที่กำลังปฏิบัติอยู่

ข้อควรระวังในการทำอาสนะ

เป็นที่ทราบกันแล้วว่าโยคะมีเทคนิคต่างๆ ในการฝึก การฝึกให้ถูกต้องและรับประโยชน์สูงสุดจากการฝึกอย่างฝึกจากตำราเพียงอย่างเดียวควรได้รับการเรียนรู้จากครูสอนที่มีทักษะในการสอนที่ถูกต้องและก่อนฝึกผู้เรียนจะต้องทราบเป้าหมายในการฝึกของแต่ละเทคนิค และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกเทคนิคต่างๆ ของโยคะ การฝึกปฏิบัติโยคะเป็นปัจเจกเฉพาะคน หลักในการฝึกโยคะคือใช้ความรู้สึกเป็นตัวนำ ปิดประสาทสัมผัสทั้งห้า พัฒนาการรับรู้ ความเป็นไปภายใน มีสติมองย้อนกลับเข้าสู่ภายใน และสงบ ตลอดการฝึกอาสนะควรเป็นไปทีละขั้น ๆ อย่างช้า ๆ นุ่มนวลทั้งตอนเข้าและตอนออกจากท่า พยายามคงในตำแหน่งสุดท้ายไว้สักครู่ โดยไม่ฝืน อย่าหักโหมเกินขีดจำกัดของตน การฝึกอาสนะไม่ได้เป็นเพื่อการเปรียบเทียบ แข่งขันใดๆ กำหนดรู้กับผลของอาสนะที่มีต่อเราทั้งกายและใจหลังอาสนะแต่ละท่าควรพักในท่าศพ

เป็นที่ทราบกันดี อาสนะนั้นให้ผลดีต่อผู้ฝึก แต่เมื่อมีปัญหาสุขภาพยังอาจทำอาสนะบางท่าได้ โดยต้องปรึกษาแพทย์ โดยหลีกเลี่ยงท่าที่จะกระทบต่ออาการที่เป็นอยู่

ข้อจำกัดของสตรี

อาสนะเป็นผลดีต่อมนุษย์ทั้งชายและหญิง อย่างไรก็ตาม ในช่วงมีประจำเดือนแรงกตจากท่าอาสนะอาจกระทบกระเทือนต่ออวัยวะของระบบสืบพันธุ์ เช่น อาจทำให้เลือดออกมากขึ้น จึงควรงดการฝึกอาสนะ โดยเฉพาะท่าที่เกิดแรงกดในบริเวณดังกล่าว ผู้หญิงมีครรภ์จะต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนจะทำอาสนะใดๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ปริมาณในการฝึก ฝึกตามความเหมาะสมของแต่ละคน ประมาณวันละอย่างน้อย 10 - 15 นาทีลำดับ
ในการฝึกอาสนะ ทำอาสนะแต่ละท่าเป็นอิสระจากกัน ฝึกอาสนะแต่ละท่าอย่างนุ่มนวล ไม่ฝืนตัวเอง
โดยเริ่มจากท่าง่าย ๆ ไปก่อนฝึกท่ายาก

คุณประโยชน์ของโยคะกับการส่งเสริมสุขภาพ

โดยพื้นฐานโยคะเป็นปรัชญาแขนงหนึ่ง เป็นแนวคิด เป็นวิถีชีวิตครอบคลุมทุกแง่มุมของชีวิต
ปัญญา อารมณ์ สมองและกายภาพ โยคะวิวัฒนาการจิตสำนึกของมนุษย์หรือการพัฒนาตนเองของ
มนุษย์ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญตลอดประวัติศาสตร์มนุษย์มานับพันปี การเรียนรู้โยคะนำมนุษย์ไปสู่สมาธิ
ลดการปรุงแต่งของจิต ลดการปรุงแต่งของพฤติกรรมและเกิดการตระหนักรู้ถึงเป้าหมายและ
กระบวนการของชีวิต วิธีแบบองค์รวมของโยคะ นำเราไปสู่สุขภาพที่ดีขึ้นและขจัดปัญหาทั้งทางกาย
และทางใจ และเป็นที่ทราบกันแล้วว่า อาสนะเป็นขั้นที่ 3 ในมรรค 8 แห่งโยคะ สามารถแบ่งอาสนะได้
เป็น 2 กลุ่ม

1. อาสนะเพื่อเสริมสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย เช่น ท่างู ท่าธนู ท่าหัวจรดเข่า ฯลฯ
2. อาสนะเพื่อสมาธิ เช่น ท่านั่งเพชร ท่าโยคะมุทรา ท่านั่งดอกบัว ฯลฯ

ซึ่งผู้ฝึกอาสนะก็แบ่งได้เป็น 2 กลุ่มดังนี้

1. กลุ่มที่มุ่งเน้นไปเรื่องของกาย หรือกลุ่มสร้างสมดุลกาย
2. กลุ่มที่มุ่งเน้นไปยังเรื่องของจิต หรือกลุ่มพัฒนาจิต

ซึ่งผู้ฝึกทั้ง 2 กลุ่มดังกล่าว ฝึกโยคะเพื่อความปรารถนาที่จะรักษาระบบประสาทและระบบ
ฮอร์โมนให้ทำงานได้ดี เนื่องจากสุขภาพโดยรวมขึ้นกับระบบทั้ง 2 นี้ ส่วนกลุ่มที่ฝึกอาสนะ เพื่อสมาธิ
เพื่อกำจัดการรบกวนทางกายจากกิจกรรมทางจิต และกลุ่มที่ฝึกอาสนะเพื่อสมาธิมีการฝึกอาสนะเพื่อ
สร้างสมดุลด้วยนั้น มีวัตถุประสงค์คือต้องการฝึกระบบประสาทให้แข็งแรง เพื่อรองรับปฏิกริยาจาก
พลังที่เรียกว่า กุณฑาลินี ซึ่งจะเกิดขึ้นในระหว่างฝึก การปลุกพลังกุณฑาลินี ถือเป็นเป้าหมายหลักของ
กลุ่มพัฒนาจิต ซึ่งจากผลของอาสนะทั้งสองกลุ่มเราอาจจะศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง กาย-จิต
ตามคำโบราณที่ว่า จิตที่แข็งแรงอยู่ในกายที่แข็งแรง ตัวอย่างเช่น คนที่แข็งแรงและสุขภาพดีจะมี
อารมณ์ที่มั่นคง ขณะที่คนซีโรดและอ่อนแอ จะมีอารมณ์แปรปรวน ซึ่งเป็นที่มาของคำว่ากายมีผลต่อ
จิต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การฝึกอาสนะเพื่อสร้างสมดุลเน้นไปที่การฝึกกายและกระดูกสันหลัง โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะฝึก ระบบประสาทและสมอง ให้พร้อมสำหรับการฝึกโยคะในขั้นสูงต่อไป ซึ่งการฝึกอาสนะเพื่อสร้างสมดุล เป็นการจัดปรับท่าต่างๆ เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างหลากหลาย สุดท้ายเพื่อเอื้อต่อการ นั่งสมาธิ ส่วนอาสนะเพื่อสมาธิเป็นการนั่งในท่าที่สบาย โดยมีการจัดปรับเพิ่มเติมเพื่อเอื้อต่อการ นั่งสมาธิ เพื่อให้นั่งได้นานที่สุดเป็นชั่วโมง ๆ ซึ่งเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมต่อการฝึก ปรณยามะ ฝึกควบคุมประสาทสัมผัส ฝึกกำหนดจิตให้นิ่ง ฯลฯ จากที่กล่าวมาอาจสรุปได้ว่า อาสนะเพื่อการ เสริมสร้างสมดุล มีจุดมุ่งหมายสำคัญ 2 ประการ คือ

1. เพื่อให้ระบบของร่างกายทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ
2. ฝึกระบบประสาทและสมองเพื่อการฝึกโยคะขั้นสูง

สำหรับจุดมุ่งหมายประการแรก เป็นที่ทราบดีว่าร่างกายประกอบด้วยเนื้อเยื่อต่างๆ หลาย ชนิดหากเนื้อเยื่อเหล่านี้อยู่ในสภาพดี สุขภาพรวมก็พลอยดีไปด้วย ซึ่งการฝึกทำอาสนะเพื่อสร้างสมดุล มีผลต่อการรักษาเนื้อเยื่อต่างๆ ให้อยู่ในสภาพดี เราก็สามารถสรุปได้ว่า อาสนะเพื่อสร้างสมดุลนั้นมี ผลดีต่อสุขภาพ สภาวะที่ทำให้เนื้อเยื่อต่างๆ มีความสมบูรณ์แข็งแรง ตามศาสตร์แห่งกายวิภาคสุขภาพ ของเนื้อเยื่อขึ้นกับปัจจัย 3 ประการ ดังนี้

1. ได้รับสารอาหารที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ ได้รับฮอร์โมนต่างๆ จากระบบฮอร์โมนที่เหมาะสม สม่ำเสมอ
2. มีการจัดของเสียออกจากเนื้อเนื้ออย่างมีประสิทธิภาพ
3. ระบบประสาทที่เชื่อมโยงกับเนื้อเยื่อเหล่านี้ อยู่ในสภาพปกติ ทำงานได้ดี

องค์ประกอบที่จำเป็นต่อเนื้อเยื่อ ได้แก่ โปรตีน ไขมัน น้ำตาล วิตามินเกลือแร่และออกซิเจนซึ่งนำพา ไปโดยเลือด ใน 4 อย่างแรกนั้น ได้มาจากอาหารและน้ำที่มนุษย์กินดื่มเข้าไป สารทั้ง 4 นี้ไม่เพียง ขึ้นกับปริมาณและคุณภาพของอาหารที่เราบริโภค หากแต่ยังขึ้นกับประสิทธิภาพของระบบย่อยอาหาร ระบบดูดซึมสารอาหาร และระบบไหลเวียนของเลือดอีกด้วย

ประโยชน์ของฝึกอาสนะ ด้านการเสริมสร้างสุขภาพกายและจิต

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกปฏิบัติโยคะเมื่อเป็นประจำปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอแบบกิจวัตรประจำ ที่ส่งผลต่อ กายวิภาคศาสตร์และสรีระวิทยาของร่างกายมนุษย์ ดังต่อไปนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. ระบบโครงสร้างค้ำจุน: กระดูกและกระดูกอ่อน (Skeletal System: Bone & Cartilage)

การฝึกปฏิบัติท่าอาสนะของโยคะที่ส่งผลต่อกระดูก ได้แก่ กระดูกสันหลัง ประกอบด้วยกระดูกสันหลังชิ้นเล็กๆ อยู่ชิดติดกันโดยเอ็นยึดกระดูก (ligament) และมีหมอนรองกระดูก (กระดูกอ่อน) แทรกและรองรับค้ำจุนระหว่างด้วยกระดูกสันหลังแต่ละชิ้น พร้อมทั้งกระดูกสันหลังยังมีการติดต่อและเป็นที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อจำนวนมากโดยมีเอ็นยึดกล้ามเนื้อ (tendon) เป็นตัวเชื่อม นอกจากนี้กระดูกสันหลังเป็นบริเวณที่มีการบรรจุโครงสร้างของระบบประสาท ได้แก่ ไขสันหลัง (Spinal cord) ซึ่งมีความสำคัญมากในด้านการเป็นต้นกำเนิดของการส่งเส้นประสาทไขสันหลัง ไปทำหน้าที่สำคัญควบคุมเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกายมนุษย์โดยเฉพาะส่วนแขนและขา การฝึกปฏิบัติท่าอาสนะมีหลักการทำให้กระดูกสันหลังพร้อมกล้ามเนื้อและโครงสร้างที่สัมพันธ์และเกี่ยวข้องได้มีโอกาสทำการเคลื่อนไหว ก่อให้เกิดความยืดหยุ่น สมดุล มีความแข็งแรง และทำงานได้อย่างปกติ การฝึกปฏิบัติท่าอาสนะของโยคะที่ส่งผลต่อกระดูกสันหลัง และส่งผลต่อกระดูกต่างๆ ทั้งร่างกายมนุษย์พร้อมทั้งข้อต่อต่างๆระหว่างกระดูก กล้ามเนื้อพร้อมเอ็นยึดกล้ามเนื้อ มีความแข็งแรงความยืดหยุ่น สมดุล ทำงานได้อย่างดี มีประสิทธิภาพและปกติทำให้มีบุคลิกภาพที่ดีและสง่างามไม่เกิดอาการผิดปกติต่างๆ เช่น อาการปวดหลัง ฯลฯ ซึ่งการฝึกปฏิบัติท่าอาสนะแบบต่างๆ ของ โยคะ ส่งผลที่ดีและก่อให้เกิดความยืดหยุ่น สมดุล และทำงานได้อย่างปกติของกระดูกพร้อมทั้งข้อต่อต่างๆระหว่างกระดูกทั้งร่างกายมนุษย์ กล้ามเนื้อพร้อมเอ็นยึดกล้ามเนื้อ มีความแข็งแรงความยืดหยุ่น สมดุล ทำงานได้อย่างดี มีประสิทธิภาพและปกติ ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดีและสง่างามไม่เกิดอาการผิดปกติต่างๆ เช่น อาการปวดหลัง ฯลฯ การฝึกปฏิบัติท่าอาสนะของโยคะที่ส่งผลต่อกระดูกสันหลัง ทำได้ใน 4 ทิศทาง คือการโค้งก้มกระดูกสันหลังไปทางด้านหน้า การโค้งแอ่นกระดูกสันหลังไปทางด้านหลัง การบิดกระดูกสันหลัง การเอียงกระดูกสันหลัง

2. ระบบกล้ามเนื้อ (Muscular System)

การฝึกปฏิบัติท่าอาสนะของโยคะที่ส่งผลต่อกระดูก ได้แก่ โครงสร้างของกล้ามเนื้อโดยเฉพาะการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการปรับความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (Muscle tone) ที่เหมาะสม การพัฒนาความตึงตัวของกล้ามเนื้อที่เหมาะสม โดยมีหลักสำคัญที่ว่า การที่เราสามารถดำรงคงตัวอยู่ในอริยาบถหนึ่งๆ ได้เป็นเวลานานโดยใช้แรงน้อยที่สุดใช้ความพยายามแต่พอดี muscle tone ทำหน้าที่ดำรงคงร่างกายให้อยู่นิ่งในท่า กล้ามเนื้อจะไม่มีการเกร็งตึงหรือต่อต้าน Muscle tone ทำงานสัมพันธ์กับอารมณ์ เมื่อ muscle tone มีค่าลดลงสภาวะของอารมณ์ก็ลดลง จิตก็จะสงบ มีผล

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ทำให้เกิดการผ่อนคลายได้มาก การเสริมสร้างประสิทธิภาพและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ เกี่ยวข้องและสำคัญถึงชีวิต (vital organs) โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อซี่โครง กระบังลม กล้ามเนื้อลึกชั้นในที่ทำหน้าที่พยุงกระดูกสันหลัง โดยภาพรวม การฝึกโยคะทำให้ร่างกายมีความ คล่องตัว (Flexibility) และ สามารถทรงตัว (balance) ได้ดีและยังจะส่งผลช่วยให้มีการพัฒนาการ รักษาสมดุลของร่างกายอีกด้วย

2. ระบบการไหลเวียนของเลือด (Circulatory System)

การฝึกปฏิบัติท่าอาสนะของโยคะที่ส่งผลต่อการไหลเวียนของเลือด ได้แก่การกระตุ้นและทำให้เกิดการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ เป็นส่วนๆ ตามแต่ละท่าของอาสนะ โดยเน้นการไหลเวียน เลือดไปยังส่วนของอวัยวะภายในที่สำคัญ เช่น อวัยวะภายในทรวงอก ช่องท้องต่อมไร้ท่อ บริเวณ ศีรษะและใบหน้า การกระตุ้นและทำให้เกิดการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงบริเวณส่วนปลายกระดูกและข้อ ต่อต่างๆ ส่งผลต่อการนำสารอาหารและออกซิเจนไป พร้อมทั้งรับของเสียที่สะสมอยู่ตามข้อต่อต่างๆ เพื่อนำไปกำจัดทิ้ง การฝึกอาสนะบางท่า ช่วยทำให้หลอดเลือดดำส่งเลือดไหลกลับสู่หัวใจ โดยที่หัวใจ ไม่ต้องทำงานหนักจนเกินไป การฝึกท่าอาสนะของโยคะทำให้หัวใจไม่ต้องทำงานหนักเกินไป พร้อมทั้ง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรง อัตราการเต้นของหัวใจลด ความดันโลหิตมีค่าปกติ มีการ เก็บสงวนพลังงานไม่ใช้การหักโหมใช้พลังงาน ผู้ที่ฝึกปฏิบัติอาสนะ จึงมีความรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า มีใบหน้าสดใสและเยาว์วัย

3. ระบบประสาท (Nervous System)

การฝึกปฏิบัติท่าอาสนะของโยคะที่ส่งผลต่อระบบประสาท ได้แก่ สมอง ไช้สันหลังเส้นประสาท สมองและเส้นประสาทไขสันหลัง ได้แก่การฝึกท่าอาสนะของโยคะที่พอดีโดยไม่หักโหม ไม่ใช้แรงมาก เกินไป ทำด้วยความรู้สึกผ่อนคลายและสบาย ทำให้ระบบประสาท สมองส่วนบน (cortical part) ทำงานลดบทบาทลง ซึ่งโดยปกติแล้วสมองส่วนบนทำงานหนักมากและต้องควบคุมการทำงานใน หลายๆด้าน เช่น การเคลื่อนไหว การรับความรู้สึกต่างๆ การสร้างอารมณ์และพฤติกรรม การสร้าง และประมวลผลความคิด การวิเคราะห์เหตุผล การสร้างภาษา ฯลฯ สำหรับสมองส่วนล่าง (cerebellum) ที่รับผิดชอบ การรักษาสมดุลและการทรงตัวอยู่ในท่าอาสนะ กลับจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อิสระและเต็มที่มากขึ้น การท างานของระบบประสาทอัตโนมัติ โดยระบบประสาทอัตโนมัติแบบ Parasympathetic system จะทำงานได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพมาก ก่อให้เกิดการเอื้อต่อการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ผ่อนคลาย (relaxation) ลดการดึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ ลดความขุ่นข้อง ความเครียด ความฟุ้งซ่าน และความพะงตน ส่งผลรวมทำให้ผู้ฝึกรู้สึกผ่อนคลาย มีความสงบทางกายและจิตใจ ลดการทำงานทางด้านความคิดและอารมณ์ จิตว่างตลอดเวลาที่อยู่ในอาสนะ ถ้าได้รับการฝึกอย่างต่อเนื่องจะก่อให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมที่ดี ทั้งด้านร่างกาย สภาวะอารมณ์และจิตใจ การทำงานที่มีประสิทธิภาพและสัมพันธ์กันได้อย่างดีของกลไกของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ การสื่อสารที่มีสมองและ ไช้สันหลัง เป็นศูนย์สั่งการ และกล้ามเนื้อต่างๆเป็นส่วนรับคำสั่งและทำให้ร่างกายทำงานและเคลื่อนไหวได้ การทำงานประสานสัมพันธ์อย่างดีระหว่างการรับสัญญาณความรู้สึกต่างๆ (Sensations) เช่น การรักษาระดับของเหลวในหู การรับภาพทางตา การรับรู้ความรู้สึกทางผิวหนัง และการรับรู้จากปลายประสาทบริเวณกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ ฯลฯ

3. ระบบทางเดินหายใจ (Respiratory System)

การฝึกปฏิบัติท่าอาสนะของโยคะที่ส่งผลต่อระบบทางเดินหายใจ ส่งผลต่อเนื่องต่อการเพิ่มการลำเลียงก๊าซระหว่างออกซิเจนในกระแสเลือด ประโยชน์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ สุขภาพของปอดที่ดี มีการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเนื้อปอดมีความยืดหยุ่นดี ถุงลมส่วนที่เล็กที่สุดที่เป็นบริเวณที่การแลกเปลี่ยนก๊าซระหว่างออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ มีความยืดหยุ่น ทำงานขยายตัวและหดตัวได้อย่างเต็มที่และต่อเนื่อง ถุงลมทุกถุงลมมีโอกาสได้ทำงานซึ่งนับว่าสำคัญมากกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับระบบหายใจ ได้รับการฝึกให้มีความแข็งแรง ในระหว่างที่มีการฝึกเกี่ยวกับการหายใจเข้าและออกพร้อมทั้ง การควบคุมจังหวะ ความถี่และ ความลึกในการหายใจต่อทางเดินหายใจ มีความปลอดโปร่งสะอาด และ มีการนำพาอากาศให้ผ่านไปอย่างสะดวกและปลอดภัย

4. ระบบทางเดินอาหาร (Digestive System)

การฝึกปฏิบัติท่าอาสนะของโยคะที่ส่งผลต่อระบบทางเดินอาหาร ส่งผลต่อเนื่องต่อการเพิ่มการลำเลียง ก๊าซระหว่างออกซิเจนในกระแสเลือด ประโยชน์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ การเสริมสร้างความแข็งแรง และเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อกระบังลม และกล้ามเนื้อบริเวณกระดูกเชิงกราน การเพิ่มประสิทธิภาพกลไกการนวดตามธรรมชาติของอวัยวะที่สำคัญของระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ กระเพาะ ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ ตับ ตับอ่อน ฯลฯ ซึ่งบรรจุอยู่ในช่องท้อง ล้อมรอบด้วยกล้ามเนื้อท้อง กล้ามเนื้อกระบังลม และรองรับด้วยกระดูกเชิงกราน กล้ามเนื้อเหล่านี้มีส่วนสำคัญในการทำงานเพื่อการนวดตามธรรมชาติของอวัยวะของระบบทางเดินอาหาร ถ้ากล้ามเนื้อเหล่านี้มีความ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความแข็งแรงและความยืดหยุ่นที่ดี กลไกการควบคุมตามธรรมชาตินี้ก็จะมีดี ส่งผลให้มีการย่อยอาหารที่ดีไปด้วย การเสริมสร้างความแข็งแรงในการค้าจุนและพยุ่งอวัยวะของระบบทางเดินอาหาร ทำให้อวัยวะต่างๆนี้ อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องอย่างมั่นคง ส่งผลให้ระบบการย่อยอาหารและการดูดซึมอาหารทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์

5. ระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine System)

การฝึกปฏิบัติท่าอาสนะของโยคะส่งผลต่อระบบต่อมไร้ท่อที่สำคัญ ได้แก่ Thyroid gland, Pituitary gland, Pineal gland, Adrenal gland, Testis & Ovary ประโยชน์ที่เกิดขึ้นต่อระบบต่อมไร้ท่อ ได้แก่ การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของต่อมไร้ท่อ ทำให้มีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนต่างๆ ได้อย่างเป็นปกติ โดยที่ต่อมไร้ท่อทำงานร่วมและสัมพันธ์กับระบบประสาท รักษาสภาพ homeostasis ให้เป็นปกติ ส่งผลให้ผู้ฝึกโยคะ มีอารมณ์ พฤติกรรม และ สุขภาพจิตที่ดี

6. ระบบขับถ่าย (Urinary system)

การฝึกปฏิบัติท่าอาสนะของโยคะที่ส่งผลต่อระบบขับถ่าย ด้านการขับถ่ายปัสสาวะอวัยวะที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ไต ท่อไต กระเพาะปัสสาวะ และ ท่อปัสสาวะ ด้านการขับถ่ายอุจจาระอวัยวะที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ลำไส้ใหญ่ ลำไส้ตรงและทวารหนัก ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการฝึกปฏิบัติท่าอาสนะของโยคะ ได้แก่ การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในขับถ่ายของเสีย ปัสสาวะและอุจจาระ ออกจากร่างกาย การเพิ่มประสิทธิภาพกลไกการควบคุมตามธรรมชาติของอวัยวะระบบขับถ่าย

2.2.1.5 ลักษณะและประเภทของพิลาทิส (Pilates)

Pilates (อ่านว่าพี-ลาห์-ติส) คือรูปแบบการออกกำลังกายที่จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของโครงสร้างภายในร่างกาย รวมทั้งท่วงท่า และเป็นการออกกำลังกายเพื่อสร้างความฟิตด้วย ลองคิดถึง การเหยียดแขนออกไปข้างตัวให้ยาวที่สุดเท่าที่จะทำได้ หรือนั่งลงด้วยการกางขาออกมาข้างหน้าและยกขึ้นเหนือพื้น Pilates เป็นรูปแบบของออกกำลังกายที่จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อของคุณสมบูรณ์แข็งแรงและป้องกันอาการบาดเจ็บด้วย

ชื่อ Pilates มาจากไหน?

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Pilates เป็นการบริหารร่างกายที่เกิดจากการคิดค้นของโจเซฟ พิลาทีส ชาวเยอรมัน โดยเขาเกิดในปี 1880 สมัยเป็นเด็กพิลาทีสเป็นเด็กที่ร่างกายอ่อนแอและเจ็บป่วยบ่อยครั้ง ก่อนจะตัดสินใจหัดเล่นยิมนาสติกเพื่อทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้น หลังจากนั้นพิลาทีสก็กลายเป็นผู้คลั่งไคล้ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไปทันที โดยเขาเคยเล่นทั้งโยคะกับ Tai Chi ก่อนจะคิดค้นการออกกำลังกายของตัวเองขึ้นมาในช่วงต้นศตวรรษ 1990 โดยผสมผสานรูปแบบการออกกำลังกายที่หลากหลายที่เคยเรียนมาในชีวิตและเทคนิคของตัวเอง เพื่อช่วยให้ผู้เล่นปราศจากอาการบาดเจ็บให้ได้ ซึ่งรูปแบบการออกกำลังกายของเขา ก็ประสบความสำเร็จ ได้รับความนิยมนอย่างสูง โดยเฉพาะกลุ่มคนที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ตั้งแต่ นักเต้นบัลเลต์ จนถึงนักกรีฑา “ผมต้องเป็นฝ่ายถูก ไม่มีวันใช้แอสไพริน ไม่มีวันเจ็บป่วยในชีวิตของผม ทั้งทั้งประเทศ ทั้งทั้งโลกน่าจะออกกำลังกายในแบบของผม และพวกเขาจะมีความสุข” โจเซฟ พิลาทีส กล่าวไว้เมื่อปี 1965 ขณะที่มีอายุ 86 ปี

รูปแบบในการออกกำลังกายแบบPilates

Pilates นิยมเล่นกันบนเสื่อ และส่วนใหญ่จะสอนกันในชั้นเรียน แต่ผู้เชี่ยวชาญพิเศษบางคนมีเครื่องมือของตัวเองก็สามารถทำได้เช่นกัน

อย่างแรกเลยการเล่น Pilates คือการเรียนรู้ความสำคัญของการเคลื่อนไหวด้วยลมหายใจ ขณะที่คุณค่อยๆพัฒนาขึ้น การออกกำลังกายก็จะประสานกันเพื่อสร้างสรรค์การเคลื่อนไหวของร่างกายให้ไหลเวียนอย่างต่อเนื่อง

Pilates มีการเล่นที่หลากหลายรูปแบบ ซึ่งผู้เรียนสามารถนำมาประยุกต์เพื่อปรับใช้ให้เหมาะกับตัวเองที่สุดได้ และเสริมสร้างความมั่นใจด้วยการเรียนกับผู้สอนที่มีประสบการณ์ และอย่ากลัวที่จะถามพวกเขาว่าทำอย่างไรคุณถึงจะทำได้อย่างถูกต้อง

หลักของ Pilates

ผ่อนคลาย

ทำร่างกายให้ตรง

ควบคุม

กระชับและประณีต

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ทำเป็นกิจวัตร

การหายใจ

หาจุดศูนย์กลาง

เคลื่อนไหวอย่างไหลลื่น



2.2.1.6 ลักษณะและประเภทของคอร์ บลาสต์ (Core blast)

Core Blast คือการออกกำลังกายด้วยเชือก Suspension ทำให้เกิดความแข็งแรงของแกนกลางลำตัว เกิดหุ่นที่กระชับ โดยเฉพาะบริเวณกล้ามเนื้อท้อง สะโพก โดยในการฝึกช่วงแรกจะต้องได้รับการสอนจากผู้เชี่ยวชาญ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

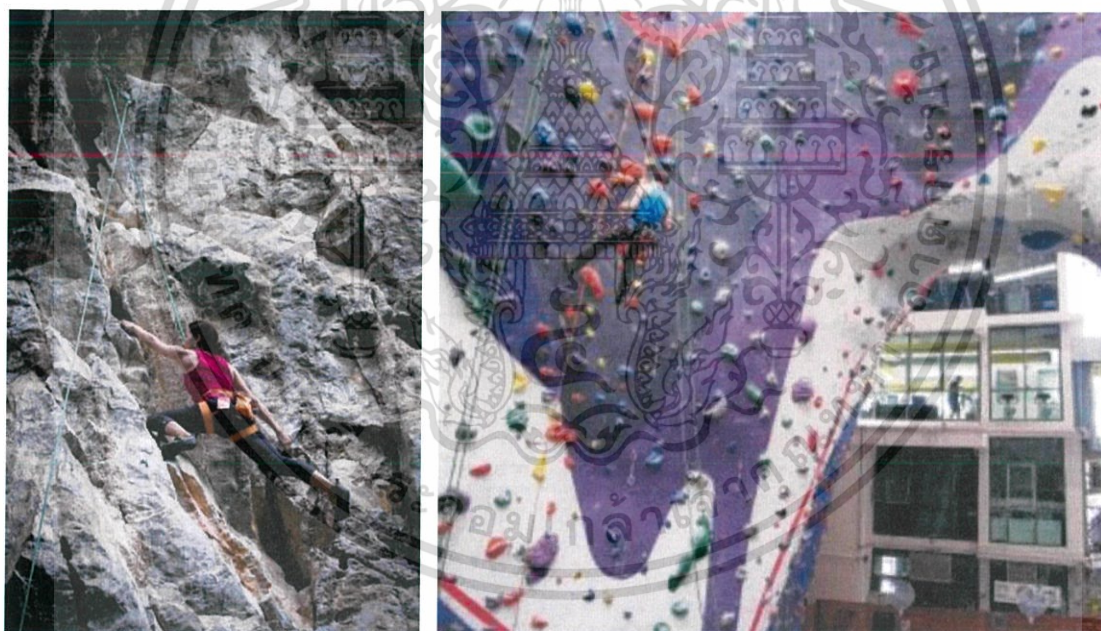
2.2.1.5 ลักษณะและประเภทของRock Climbing

Rock Climbing หรือ กีฬาปีนผา

Rock climbing คือการปีนหน้าผาจริง หรือหน้าผาจำลอง ตามแนวไม่ว่าจะเป็นแนวสูง หรือแนวขวาง โดยมีเป้าหมายคือการขึ้นสู่จุดสูงสุดที่กำหนด โดยไม่ให้มีการตก แต่หลักๆที่ปีนกันในเมืองไทย จะเป็นการปีน แบบ sport climbing ที่เห็นแบบในรูป คือมีการใช้เชือก และอุปกรณ์ป้องกัน ตามเส้นทางที่กำหนดและมีการเจาะหน้าผาไว้

การปีนผา แบ่งตามสภาพแวดล้อมหลักๆ ได้เป็นสองแบบ

Outdoor คือ การปีนหน้าผา ตามธรรมชาติจริงๆ โดยปีที่ขึ้นจริงๆ เวลาปีนก็จะออกไปที่ผา ที่รู้จักกันในหมู่นักปีนผา ที่มีการวางเส้นทางไว้อยู่แล้ว อย่างในเมืองไทย ก็จะมีที่ไร่เลย์ จังหวัดกระบี่ ซึ่งเป็นผาที่ตั้งระดับโลก หรือแคมป์น้ำผาป่าใหญ่ จังหวัดสระบุรี



Indoor คือ การปีนหน้าผาจำลองในยิม ซึ่งจะจำลองมาจากหน้าผาจริง แต่ตัวจับ (holds) จะทำจากวัสดุอื่นๆพวกไฟเบอร์กลาส ที่ทำเป็นสีๆ ให้ง่ายแก่การดู ว่าเราจะปีนไปทางเส้นทางไหน การไปฝึกปีนในยิม ข้อดีคือเราจะได้ฝึกท่าทางและเข้าใจหลักการของการปีนผา และสะดวกต่อการปีน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ปีนผา มี 2 ประเภท

คือ Sport climbing และ Bouldering ทั้งสองแบบมีความท้าทายและความสนุกแตกต่างกันไป โดยทั่วไปในยิมจะมีให้เล่นทั้งสองแบบ

Bouldering คือการปีนผาระยะทางสั้นๆประมาณ 3-4 เมตร โดยมีความท้าทายด้วยความยากของเส้นทาง การปีน bouldering จะไม่ต้องใส่ harness และไม่ใช้เชือก

Sport climbing คือการปีนผาแบบที่เรารู้จักกัน ปีนแบบเป็นเส้นเชือก ขึ้นไปสูงๆประมาณ 8-15 เมตร โดยจะต้องมีผู้ปีน (climber) และผู้จับเชือกดูแลผู้ปีน (Belayer) เวลาปีนให้ถูกต้อง จะต้องปีนไปตามสีที่กำหนดและใช้ทักษะในการปีนขึ้นไปให้จับเส้นทางโดยไม่ตก โดยจะมีอุปกรณ์ความปลอดภัยคือต้องสวม harness และรัดเชือกเข้ากับ harness ทุกครั้ง sport climbing จะแบ่งย่อยเป็นหลักๆ อีกสองแบบคือ Top rope และ Lead climbing

1. Top rope คือการปีนโดยที่เชือกจะคล้องอยู่ด้านบนสุดของหน้าผา เป็นการปีนที่มีความปลอดภัย และเสี่ยงอันตรายน้อยกว่า lead climbing
2. Lead Climbing คือการปีนโดยที่ผู้ปีนจะต้องคอยดึงเชือกขึ้นไปคล้องกับอุปกรณ์บนหน้าผา เพราะฉะนั้นมีความยาก และต้องอาศัยทักษะมากกว่า top rope และมีความเสี่ยงเพราะถ้าตก จะตกลงมาได้ในระยะที่สูงกว่า toprope คนที่จะ lead ได้ต้องผ่านการฝึกฝนมาพอสมควร

อุปกรณ์ในการปีนผา

1. Climbing shoes ทำให้เราปรับเท้าเราเป็นเสมือนมือที่สามและสี่ ช่วยให้เรามีความแม่นยำตอนปีน และทำให้เกาะผาได้ดียิ่งขึ้น

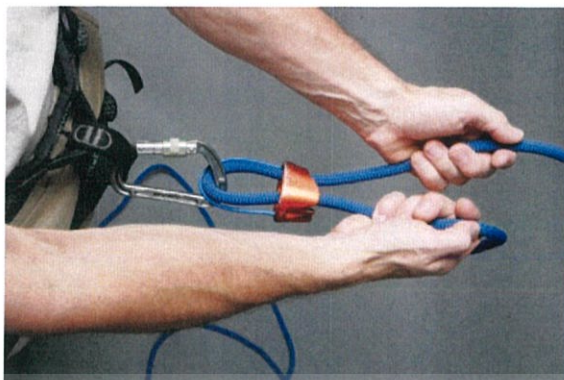


2. Harness



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับ... ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า... ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดลอก... ถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. Belaying device

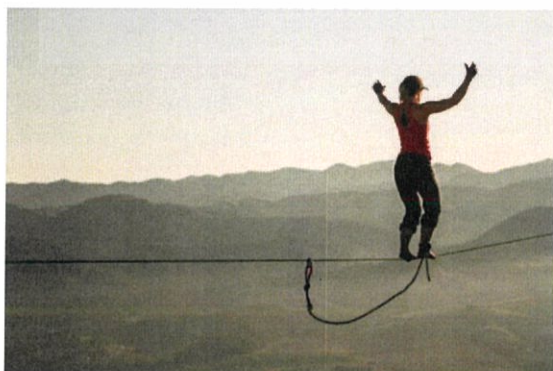


4. Chalk Bags



2.2.1.6 ลักษณะและประเภทของSlackline

Slackline การเดินหย่อนเชือกและการเดินไต่เส้น คือการใช้เชือกลักษณะแบน ดึงด้านทั้งสองของเชือกออก ยึดผูกเชือกเข้ากับวัตถุให้มั่นคง ผู้เล่นยืนสองขา,ขาเดียว หรือนั่งทรงตัวอยู่บนเส้น ทำการสปริงตัวด้วยเชือก เล่นท่าต่าง slacklining อย่างรวดเร็วกลายเป็นที่นิยมเนื่องจากความเรียบง่ายและความคล่องตัว



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.2 องค์ประกอบและการออกแบบร้านอาหาร

2.2.2.1 ความหมายและองค์ประกอบของร้านอาหาร

ภัตตาคาร หรือ ร้านอาหาร เป็นร้านที่คอยบริการอาหารตามความต้องการของลูกค้า ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 หมายถึง อาคารที่จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม ทอมพาวเวอร์ ให้ความหมายของ "ภัตตาคาร" หรือ "restaurant" ว่า คำว่า "restaurant" มากจากภาษาฝรั่งเศส ซึ่งหมายถึง การให้กำลังงาน (restorer of energy) โดยใช้คำนี้มาตั้งแต่ต้นคริสต์ศักราช 1700 (ประมาณ พ.ศ. 2243) เพื่ออธิบายถึงสถานที่ให้บริการชุปและขนมปัง ในปัจจุบันคำว่า ภัตตาคาร เป็นคำที่ใช้เรียกสถานที่สาธารณะที่มีการเตรียมอาหารสำหรับผู้บริโภคหรืออาหารนอกสถานที่ เดนิส เอล ฟอสเตอร์ ได้กล่าวว่า "restaurant" มาจากรากศัพท์ภาษาลาตินว่า "resturabo" แปลว่า "ฉันมาเติมให้เต็มหรืออิมหน้า"

2.2.2.2 อาหารเพื่อสุขภาพ

Functional Food หรืออาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย นอกเหนือจากสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกาย นอกจากนี้อาจช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรคต่างๆ

ปัจจุบันอาหารเพื่อสุขภาพ ได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย ทั้งในด้านการวิจัยและเชิงพาณิชย์ ซึ่งเป็นมูลค่ามาก ทั้งนี้เนื่องจากผู้บริโภคหันมาให้ความสำคัญกับอาหารและสุขภาพมากขึ้นจึงทำให้เกิดการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสุขภาพ เช่น การเสริมวิตามิน, เส้นใยและกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายอาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิต ดังนั้นเราต้องใส่ใจในเรื่องการรับประทานอาหารมากเป็นพิเศษ การรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะจะช่วยให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และจะส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีด้วย

ในยุคของการแข่งขัน ที่เรากำลังประสบอยู่ในปัจจุบัน ชีวิตมีความรีบเร่งมากขึ้น จนไม่ค่อยมีเวลาที่จะให้ความสำคัญกับเรื่อง ความสมดุลของอาหารที่รับประทานรวมทั้งค่านิยมการรับประทานอาหารแบบตะวันตก ซึ่งประกอบด้วย เนื้อสัตว์ ไขมัน นม เนย เป็นส่วนใหญ่ ทำให้คนไทยมีโรค ซึ่งเกิดจากการกินดีเกินไป เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอัมพาต ซึ่งโรคเหล่านี้ล้วนเกี่ยวกับความเสื่อมของหลอดเลือด

ในปัจจุบันชาวตะวันตกเริ่มตระหนักถึงพิษภัยของการกินอาหาร ซึ่งไม่สมดุลได้มีการชักชวนให้ลดการรับประทาน เนื้อสัตว์ นม เนย ให้เพิ่มการรับประทาน พืช ผัก และธัญพืช ซึ่งอุดมด้วยเส้นใยจากธรรมชาติ และวิตามิน

ในวัยเด็ก เนื้อสัตว์และนม ยังเป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากร่างกายมีการเจริญเติบโตในวัยผู้ใหญ่ ร่างกายต้องการโปรตีนลดลง การรับประทานเนื้อสัตว์ และนมมากเกินไปยังทำให้ร่างกายได้รับไขมันเพิ่ม เนื่องจากในเนื้อสัตว์และนมจะมีปริมาณไขมันค่อนข้างสูง นอกจากนั้นยังพบว่า ผู้ที่รับประทานเนื้อสัตว์มาก ๆ มีโอกาสเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้สูงกว่าควรเปลี่ยนแปลงมารับประทานโปรตีนจากพืชพวก ถั่วแทน

อาหารอีกกลุ่มซึ่งไม่ควรรับประทานมากเกินไป คือ น้ำตาล พบว่าน้ำตาลทำให้หลอดเลือดมีความเสื่อมเร็วขึ้น ในผู้ป่วยเบาหวานที่มีน้ำตาลสูงจะพบว่าหลอดเลือดแก่ก่อนวัย ไขมันก็เป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่ควรจำกัด และใช้น้ำมันจากพืชแทน น้ำมันจากสัตว์ ยกเว้นน้ำมันมะพร้าวและน้ำมันปาล์มควรหลีกเลี่ยง เนื่องจากมีโคเรสเตอรอลสูง

อาหารที่ควรรับประทานคือ ผัก ผลไม้ ธัญพืช เช่น ข้าวซ้อมมือ ถั่ว เพราะอุดมไปด้วย กากใย ธรรมชาติ วิตามิน และเกลือแร่

2.2.2.3 องค์ประกอบของร้านอาหาร

1. ตกแต่งอาคาร เพอร์นิเจอร์และเครื่องใช้สำนักงาน อัตราส่วนร้อยละ 14
2. เครื่องมือและอุปกรณ์ ในธุรกิจและภัตตาคารร้านอาหาร อัตราส่วนร้อยละ 10
3. เงินทุนหมุนเวียน อัตราส่วนร้อยละ 76 ส่วนใหญ่เป็นค่าใช้จ่ายในการซื้อวัสดุสำหรับบริการลูกค้า เงินเดือนพนักงาน ค่าน้ำประปา ไฟฟ้า เป็นต้น

2.2.2.4 โครงสร้างองค์ประกอบด้วยงานหลักดังนี้

1. ด้านการบริหาร รับผิดชอบด้านการเงิน บัญชี จัดซื้อ บุคคล ชุมการ ดูแลความสะอาดของร้าน ต้อนรับลูกค้า และบริหารงานทั่วไป
2. ด้านการปรุงอาหาร มีหน้าที่เตรียมวัตถุดิบ ปรุงอาหารสำเร็จ หรือปรุงอาหารตามที่ถูกคำสั่ง รวมถึงการดูแลรักษาความสะอาด เครื่องมือและอุปกรณ์ในการปรุงอาหาร เช่นจาน ชาม ช้อน ส้อม เครื่องมืออุปกรณ์ในครัว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.ด้านการให้บริการลูกค้า มีหน้าที่รับผิดชอบในการต้อนรับลูกค้า รับคำสั่งรายการอาหารและเครื่องดื่ม เสริฟอาหาร เก็บเงินและอำนวยความสะดวกลูกค้าเป็นต้น

2.2.2.4 อุปกรณ์ในการทำครัวในร้านอาหาร

เตาอังโล่

เป็นเตาที่ใช้ในการหุงต้มทั่วไป สำหรับครอบครัว หรือภัตตาคาร เป็นเตาที่มีราคาถูก หาซื้อง่าย อังโล่ เป็นคำที่มีต้นกำเนิดมาจากภาษาจีน “อัง” มีความหมายว่าสีแดง ส่วนคำว่า “โล่” หมายถึงเตา ดังนั้นคำว่า “อังโล่” จึงมีความหมายว่าเตาแดง หรือเตาที่ใช้ถ่านไม้เป็นเชื้อเพลิงในการหุงต้ม ส่วนประกอบของอังโล่ มีลักษณะคล้ายถังดินเผาขนาดใหญ่ มีการเสริมปากขอบเตาด้านบนด้วยดินปั้น เป็นก้นตามรูปขอบเตา 3 ก้อน เพื่อรองน้ำหนักภาชนะในการหุงต้ม เตาอังโล่จะทำด้วยส่วนผสมของดิน ด้านนอกมีเปลือกโลหะหุ้ม มีช่องระบายลมที่ส่วนล่างของเตา และวัสดุเสริมช่องว่างระหว่างเตากับเปลือกโลหะหุ้มเตา โล่แข็งหรือตะแกรงดิน มีลักษณะเป็นแผ่นกลมหนาประมาณ 2 เซนติเมตร มีรูเล็กๆตรงกลางมากน้อยตามขนาดของเตา

เตาก๊าซ

เตาก๊าซที่ใช้เฉพาะหุงต้ม จะมีเฉพาะแท่นหัวเตาซึ่งอาจจะเป็นหัวเตาเดี่ยว หัวเตาคู่ สี่หัวเตา ซึ่งมีส่วนประกอบคือ หัวเตาและท่อส่งก๊าซ ก๊าซหุงต้มเป็นส่วนผสมของไฮโดรคาร์บอนเหลว ที่มีส่วนผสมของโพรเพน และบิวเทนในอัตราส่วนที่เกือบเท่าๆกัน

เตาไมโครเวฟ

เตาไมโครเวฟ คือ เตาที่ให้พลังงานความร้อนแก่อาหารโดยใช้กระแสไมโครเวฟ มีลักษณะเหมือนคลื่นวิทยุหรือโทรทัศน์ แต่จะแตกต่างกับวิธีการให้ความร้อนโดยเปลวไฟจากเตาก๊าซหรือเตาอบไฟฟ้า โดยที่กระแสคลื่นไมโครเวฟจะถูกส่งไปจากหลอดแมกนีตรอนสะท้อนผนังเตาอบด้านในและทะลุผ่านภาชนะเข้าสู่อาหาร อาหารก็จะดูดซึมไว้และจะให้ความร้อนแก่อาหารโดยการสั่นสะเทือนของโมเลกุลในอาหาร การให้ความร้อนแก่อาหารด้วยวิธีนี้จะทำให้อาหารได้รับคลื่นไมโครเวฟจากทุกด้านทั้งผิวหน้า และภายในพร้อมกันทีเดียว ไม่ว่าจะเป็นการ ต้ม นึ่ง อบ และอุ่นทำได้ในไม่กี่วินาที

หม้อหุงข้าว

เป็นหม้อสองชั้น ชั้นนอกมีส่วนให้ความร้อนที่เกิดจากกระแสไฟฟ้า ชั้นในสำหรับใส่อาหารทำด้วย

อะลูมิเนียม หม้อชั้นนอกมีขาตั้ง กันหม้อมีแผ่นสำหรับทำความร้อนติดกับสวิทช์สำหรับปิดเปิดซึ่งมีไฟ
อยู่ด้านบนนอกมีไฟดวงเล็กแสดงบอกว่าเครื่องกำลังทำงาน หลายชนิดออกแบบให้เป็นหม้อนึ่ง

เครื่องใช้ในครัว

อุปกรณ์ที่ใช้ ชั่ง ตวง วัด

ถาด มีทั้งรูปกลม รูปสี่เหลี่ยม ใช้วางอาหารที่กำลังเตรียมและเครื่องใช้ต่างๆ ถ้วยตวงชนิดแก้ว ใช้
ตวงของเหลว น้ำ น้ำมัน น้ำมันจะมีตัวเลขแสดงมาตราส่วนที่จะวัดเป็น 1/4, 1/3, 1/2, 1 ถ้วย และ
บอกเป็นออนซ์

ถ้วยตวงของแห้ง ชุดหนึ่งมี 4 ขนาดคือ 1/4, 1/2, 1 ช้อนชา และ 1 ช้อนโต๊ะ

มีดปาด เป็นมีดไม่มีคมทั้ง 2 ด้าน ใช้ปาดส่วนผสมที่ตวงให้เสมอหรือใช้ปาดหน้าเค้ก

เครื่องชั่ง ใช้ชั่งเครื่องปรุงต่างๆ เป็นกรัม กิโลกรัม

อุปกรณ์ที่ใช้เตรียมและผสมอาหาร

ชามผสม มีหลายขนาด กันชามจะเรียบไม่มีมุมเหลี่ยม เพื่อสะดวกในการคลุกเคล้าผสมอาหาร อาจ
ทำจากแก้ว อะลูมิเนียม หรือสแตนเลส

ที่ร่อนแป้ง ควรเลือกที่มีตาข่ายละเอียด ใช้ร่อนแป้ง น้ำตาล ผงฟู ส่วนผสมแห้งให้เข้ากัน มีด้ามถือ
เป็นลวดเส้นยาวๆ สำหรับตีไข่ให้ขึ้นฟู เป็นที่ตีไข่ที่ต่างจากชนิดแรก เนื่องจากมีเส้นลวดเล็กพันเป็น
สปริงยืดหยุ่นได้ ยังใช้คนเนย กับน้ำตาลให้เป็นครีมได้ ใช้คนเนย น้ำตาล ใช้เคล้าสิ่งต่างๆ ให้เข้ากันใช้
คนอาหารร้อนๆ บนเตา มีทั้งชนิดแบนและโค้ง ใช้สำหรับตีคอกอาหารขึ้นจากน้ำ หรือน้ำมัน ใช้กวาด
อาหารที่ผสมแล้วเทลงในพิมพ์หรือภาชนะเป็นตาข่ายลวดด้ามยาว ใช้กรองอาหารให้สะอาด น้ำ เช่น
กรองน้ำกะทิใช้ป้ายไขมันทาพิมพ์ขนมหรือถาดก่อนเข้าอบ รูปร่างคล้ายกรรไกร ใช้คีบอาหารที่หุงต้ม
สุกแล้วออกจากภาชนะเป็นไม้กลมตัน มีมือถือ 2 ข้างใช้คลึงแป้งให้หนาบางตามที่ต้องการ

ที่ตีไข่

ชนิดต่างๆ ที่ตีไข่ที่ใช้ในการทำขนมหวานไทย มีหลายชนิด เช่น

-ที่ตีไข่แบบสปริงทองเหลือง มีด้ามเป็นไม้ มีลวดทองเหลือง 2-3 เส้น ขดเป็นสปริงใช้กดให้กระแทก

ลงในวัตถุที่ต้องการตี แล้วปล่อยให้สปริงขึ้น และกดลงให้สม่ำเสมอเป็นลักษณะตั้งฉากกับภาชนะ การ

ทำความสะอาดควรใช้แปรงเล็ก ๆ แปรงที่ด้ามตรงรอยต่อของลวด และด้ามไม้ที่เป็นที่จับให้สะอาด เพื่อกันสนิม และขึ้นงา ๆ

-ที่ตีไข่แบบลวดสแตนเลส มีลักษณะเป็นสปริงทำความสะอาดได้ง่ายมีด้ามถือเป็นไม้ วิธีการใช้ก็เช่นเดียว กับชนิดทองเหลือง ตีให้ตั้งฉากกับภาชนะ จะช่วยให้อุปกรณ์ไม่เสี้ง่าย ที่ตีไข่ชนิดชนิดนี้จะมีสกปรกติดกับไม้ ถ้าใช้ถูกวิธีสกปรกจะไม่หลุด แกนไม้หัก การทำความสะอาดใช้แปรง ๆ ทั่ว เพื่อ กันสิ่ง ตกค้างติดอยู่ในลวดสปริง ส่วนที่เป็นขดเล็กที่สะอาด

-ที่ตีไข่แบบช้อนด้ามยาว ใช้ส่วนที่เป็นช้อนเจาะเป็นรูปร่าง มีด้ามเป็นไม้ รอยช้อนมีลวดสปริงขดอยู่รอบ ๆ ใช้ตีส่วนผสมในการทำขนมจำนวนน้อย การทำความสะอาดให้ใช้แปรง แปรงให้ทั่วช้อน ที่เป็นสปริง ล้างน้ำเช็ดให้แห้ง

-ที่ตีไข่แบบลูกมะเฟือง มีลักษณะเป็นเส้นลวดสแตนเลส ดัดให้ส่วนล่างโปร่ง นำมามัดรวมกันหลาย ๆ เส้น มีมือจับใช้สำหรับผสมส่วนผสมให้รวมตัวกัน มีความแข็งแรงวิธีใช้จับให้ตะแครงหันด้ามเข้าหาตัว ใช้คนหรือตีในส่วนผสม การทำความสะอาดใช้แปรง แปรงส่วนที่มีซี่ช้อนของเส้นลวดล้างให้สะอาดเก็บเข้าที่

ช้อนไม้หรือพายไม้

พายไม้ชนิดต่าง ๆ ทำมาจากไม้เนื้อแข็ง เช่น ไม้สัก ไม้โมก ลักษณะรูปร่างเหมือนไม้พายเรือ คือ มีด้ามยาวกลมถือได้ถนัดมือ ช่วงปลายจะแบนบานออกโค้งบนด้านหัวบนสุด มีความยาวประมาณ 8-10 นิ้ว การเลือกซื้อต้องดูเนื้อไม้ตลอด ทั้งอัน ไม่มีตาไม้หรือรอยแตก เกลาเรียบ พายที่นิยมใช้ในการทำขนมหวานไทย จะมีหลายขนาด นำมาควนขนม ชนิดต่างๆ และใช้พายไม้ขนาดเล็กสำหรับแฉะขนมบางชนิด เช่น ขนมถ้วยตะไล ฯลฯ การทำความสะอาดใช้ล้าง ด้วยสบู่ ล้างน้ำสะอาดเช็ดให้แห้ง

พายยาง

พายไม้ชนิดต่าง ๆ ทำมาจากไม้เนื้อแข็ง เช่น ไม้สัก ไม้โมก ลักษณะรูปร่างเหมือนไม้พายเรือ คือ มีด้ามยาวกลมถือได้ถนัดมือ ช่วงปลายจะแบนบานออกโค้งบนด้านหัวบนสุด มีความยาวประมาณ 8-10 นิ้ว การเลือกซื้อต้องดูเนื้อไม้ตลอด ทั้งอัน ไม่มีตาไม้หรือรอยแตก เกลาเรียบ พายที่นิยมใช้ในการทำขนมหวานไทย จะมีหลายขนาด นำมาควนขนม ชนิดต่างๆ และใช้พายไม้ขนาดเล็กสำหรับแฉะขนมบางชนิด เช่น ขนมถ้วยตะไล ฯลฯ การทำความสะอาดใช้ล้าง ด้วยสบู่ ล้างน้ำสะอาดเช็ดให้แห้ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อุปกรณ์เครื่องใช้ในการหั่น ตัด สับ และบด

มีดปอก ใบมีดมีความยาวขนาด 5-7 นิ้ว เหมาะที่จะใช้ลอกเปลือก ตัดผัก และผลไม้ต่างๆ

มีดหั่น ใบมีดมีความยาวขนาด 8-10 นิ้ว เหมาะที่จะใช้หั่นผัก เนื้อสัตว์ต่างๆ

มีดสับ ใบมีดมีความยาวขนาด 8-10 นิ้ว ใบมีดกว้างกว่ามีดหั่น และมีน้ำหนักเหมาะที่จะใช้สับเนื้อสัตว์ต่างๆ

มีดแล่หั่น ใบมีดมีความยาวขนาด 8-10 นิ้ว ไม่กว้างมากนัก ถ้ามีหยักฟันปลาจะใช้ผ่านขนมปังใช้ในลักษณะเลื่อย และใช้หั่นอาหารที่อบจนกรอบ อาหารจะไม่แตกร้อนเป็นผง ใช้เลาะกระดูกจากเนื้อ มีดแล่, เลาะเนื้อ ใบมีดค่อนข้างโค้งและหนา มีหยักฟันปลาใช้แล่เนื้อสัตว์ ออกจากกระดูกได้ ใช้แล่เลาะสัตว์ปีกที่ปรุงร้อนๆ ออกจากกระดูก

เสียม มีทั้งชนิดไม้และพลาสติก ใช้รองเวลาหั่นอาหาร

ที่ปอก ใช้ปอกเปลือกโดยเฉพาะ ลักษณะคมมีดหั่นเข้าหากันและมีด้ามถือ

ที่ใส่ ใช้ใส่ผัก ผลไม้เป็นเส้นๆ มีรูขนาดใหญ่เล็กต่างกัน

ที่เปิดกระป๋อง ถ้ามีที่หมุนจะทำให้ปากกระป๋องเรียบไม่ต้องใช้แรงมาก

ช้อนหุบ เป็นช้อนมีเหล็กแหลม 2 ด้าน มีด้ามใช้หุบเนื้อให้นุ่ม

ภาชนะที่ใช้หุงต้ม

หม้อด้ามยาว เป็นหม้อที่มีด้าม มีฝาปิด ใช้หุงต้มอาหารที่มีน้ำ

หม้อหุ หม้อมีหู 2 ข้างมีฝาปิด ใช้หุงต้มอาหารที่มีน้ำ

หม้อตุ๋น เป็นหม้อ 2 ชั้น มีด้ามถือยาว ชั้นล่างใส่น้ำชั้นบนใส่อาหารมีฝาปิด ใช้หุงต้มอาหารที่มีนมกับเนย เป็นส่วนประกอบหรืออุ่นอาหารที่ต้องการให้ร้อนอยู่เสมอ

กระทะมีฝาปิด เป็นกระทะที่มีก้นลึกไม่เกิน 3 นิ้ว มีด้ามมีฝาปิด บางชนิดอาจมีหูหิ้ว เหมาะสำหรับทอด ต้ม ตุ๋น อาหารจำพวกเนื้อสัตว์

กระทะ 2 หู อาจทำจากอะลูมิเนียม หรือสแตนเลส ใช้ทอดผัดอาหาร

กระทะแบน ใช้ทอดอาหารที่ต้องการเป็นแผ่นบาง เช่น แพนเค้ก ขนมโตเกียว หรือเนื้อของแฮมเบอร์เกอร์

หม้ออัดความดัน เป็นหม้อที่ป้องกันไม่ให้น้ำจากการหุงต้มจากหม้อ ออกข้างนอกทำให้ข้างในมีความดันของไอน้ำเพิ่มขึ้น อุณหภูมิก็สูงขึ้น ทำให้อาหารสุกเร็วพา จะเป็นภาชนะสำหรับใส่อาหารต่าง ๆ ที่รับประทานกับข้าวเหนียว

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2.2 องค์ประกอบและการออกแบบร้านกาแฟ

ร้านกาแฟ หรือ คาเฟ่ (อังกฤษ: Café) เป็นร้านประกอบกิจการเกี่ยวกับกาแฟ ลักษณะร้านแบบคาเฟ่ นั้น เป็นการผสมรูปแบบระหว่าง "ภัตตาคาร" และ "บาร์" เข้าด้วยกัน โดยทั่วไปคาเฟ่จะไม่จำหน่ายเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จะเน้นไปที่เครื่องดื่มประเภท กาแฟ ชา หรือ ซ็อกโกแลต และอาจมีอาหารว่าง ซุป แซนวิช ขนมอบและขนมหวานที่เสิร์ฟเคียงกับเครื่องดื่ม เช่น เค้กหรือคุกกี้ไว้บริการด้วย

ประเภทของร้านกาแฟ

ร้านกาแฟแบ่งเป็น 2 ประเภทหลักคือ แบบมีโต๊ะนั่งและแบบไม่มีโต๊ะนั่ง ซึ่งเมนูของร้านกาแฟจะเปลี่ยนแปลงไปตามเจ้าของร้านกาแฟนั้น ๆ เพื่อรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ มีการรวบรวมข้อมูลรีวิวกาแฟ 2 ประเภทหลักเท่านั้น ปัจจุบันในประเทศไทยมีร้านกาแฟที่แพร่หลายเกือบทุกที่ไม่ว่าจะเป็นแบบรถเข็น แบบบูธ เคาร์เตอร์ ร้านกาแฟคืออส และได้มีรวบรวม ร้านกาแฟทั่วประเทศเพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้และแลกเปลี่ยนความรู้สำหรับคนที่ทำธุรกิจร้านกาแฟ

2.2.2 องค์ประกอบและการออกแบบตลาด

ตลาด เป็นการชุมนุมกันทางสังคม แลกเปลี่ยนสินค้ากัน ในภาษาทั่วไป ตลาดหมายความรวมถึงสถานที่ที่มนุษย์มาชุมนุมกันเพื่อค้าขาย ในทางเศรษฐศาสตร์ ตลาดหมายถึงการแลกเปลี่ยนซื้อขาย โดยไม่มีความหมายของสถานที่ทางกายภาพ

การค้าขายของไทยสมัยก่อนนั้น เน้นทางน้ำเป็นหลัก เพราะการคมนาคมทางน้ำเป็นการคมนาคมหลักของคนไทย ซึ่งอาจจะเห็นได้จากการมีตลาดน้ำต่าง ๆ ในสมัยรัตนโกสินทร์ เป็นการเปิดโอกาสให้คนในชุมชนได้ดำเนินกิจกรรมการแลกเปลี่ยน ซื้อขายสินค้าและบริการตามความถนัดของแต่ละครอบครัว เป็นแหล่งรายได้ที่สุจริตของแต่ละครอบครัว เกิดการหมุนเวียนเศรษฐกิจภายในชุมชน รวมถึงจากภายนอกเข้าสู่ชุมชนด้วย และยังก่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีในระดับชุมชน รวมถึงการช่วยชำระรักษาวัฒนธรรมประเพณีในชุมชน ในกรณีของชุมชนที่มีวัฒนธรรมความเป็นมา จากการที่กลุ่มคนในชุมชนมีการสร้างปฏิสัมพันธ์อันดีด้วยกัน

คำว่า "ตลาด" สันนิษฐานว่ามาจากคำว่า "ยี่สาร" ซึ่งเพี้ยนมาจากคำว่า "[บาซาร์]" ในภาษาเปอร์เซีย ซึ่งแปลว่า "ตลาด" ตามชาวเปอร์เซียเริ่มเข้ามาในประเทศไทยสมัยพระเจ้าปราสาททอง

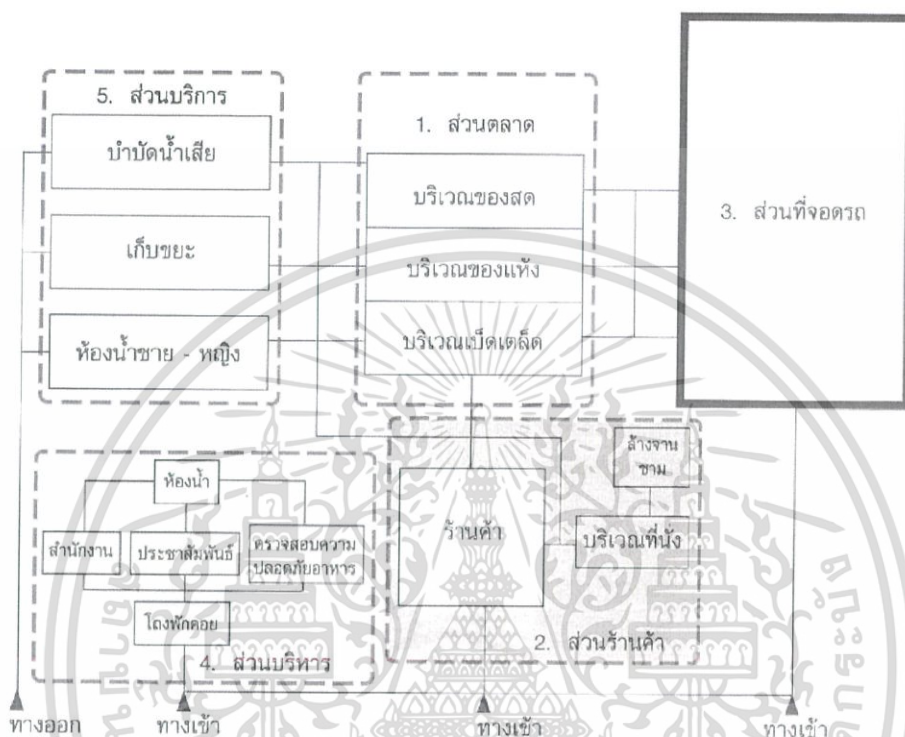
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เกณฑ์การออกแบบต่างๆไป

- 1) เป็นตลาดสด ประเภท 1 ตามกฎกระทรวงว่าด้วยสุขลักษณะของตลาด พ.ศ. 2551 ออกตามความในพระราชบัญญัติสาธารณสุข พ.ศ.2535 และออกแบบตามพระราชบัญญัติควบคุมอาคาร พ.ศ. 2522 และกฎกระทรวงที่เกี่ยวข้อง เช่น ระยะเวลา ที่จอดรถ จำนวนห้องน้ำ การระบายน้ำ ฯลฯ
- 2) ประกอบด้วยแผงค้า อาหารสด อาหารแปรรูป อาหารปรุงสำเร็จ และแผงค้าเบ็ดเตล็ดอย่างครบถ้วน และจัดเป็นหมวดหมู่ ไม่ปะปนกัน
- 3) โครงสร้างอาคารตลาดสดเป็นคอนกรีตเสริมเหล็ก ชั้น เดียวหรือสองชั้น มีความสูงไม่น้อยกว่า 5 เมตร โครงสร้างหลังคาเป็นเหล็ก หรืออาจเป็นไม้ในกรณีช่วงกว้าง (span) น้อยกว่า 6 เมตร มีความมั่นคง แข็งแรง เนื่องจากเป็นอาคารโล่ง หลังคาสร้างด้วยวัสดุทนไฟ โครงสร้างหลังคา อาคารหลังเดียวกัน ให้วัสดุเดียวกัน ฝ้าผนังตลาด ทำด้วยวัสดุถาวรแข็งแรง เรียบและทำ ความสะอาดง่าย ทั้งนี้โครงสร้างต้องรับแรงสั่นสะเทือนจากแผ่นดินไหวได้ในแนวเทือกเขาทางตะวันตก หรือเมื่อมีการประกาศเขตควบคุมกรณีดังกล่าว
- 4) เป็นอาคารโปร่ง ภายในตัวอาคารมีแสงสว่าง การระบายอากาศอย่างเพียงพอ
- 5) ทางเดินภายในอาคารตลาดมีความกว้างไม่น้อยกว่า 2 เมตร ถนนรอบอาคารตลาดกว้างไม่น้อยกว่า 4 เมตร และมีทางลาดสำหรับรถเข็นสินค้า
- 6) แผงขายสินค้าเป็นแบบปิดทึบ ทำด้วยวัสดุถาวร เรียบ และทำความสะอาดง่าย สูงจากพื้นทางเดิน ไม่น้อยกว่า 60 เซนติเมตร มีที่ติดป้ายชื่อแผง มีช่องทางเก็บสินค้าในแผง ช่องจัดเก็บมีประตูทำ ด้วยวัสดุถาวรปิดสนิทกันสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรค ความกว้างประตูไม่น้อยกว่า 1 เมตร มีท่อระบายน้ำ พีวีซีขนาดไม่เล็กกว่า 2.50 เซนติเมตรระบายน้ำ จากแผงลงรางระบบน้ำ
- 7) มีรางระบายน้ำ ของทางเดินภายในตลาดทั้งสองด้าน ความกว้างรางไม่น้อยกว่า 15 เซนติเมตร ลึกไม่ น้อยกว่า 10 เซนติเมตร เป็นชนิดรางเปิดและมีตะแกรงเหล็กปิด มีระบบรวบรวมน้ำ ที่ดี ไม่ไหล น้ำ ชัง
- 8) มีที่ดักขยะมูลฝอยและบ่อดักไขมัน ก่อนระบายน้ำ เข้าสู่ถังบำบัดน้ำเสียรวม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

9) มีระบบบำบัดน้ำเสียมาตรฐานที่เพียงพอต่อปริมาณน้ำเสียของตลาดที่เกิดขึ้น อย่างน้อย 2 วัน หรือ มี ระบบบำบัดน้ำเสียได้มาตรฐานของกรมควบคุมมลพิษ ก่อนส่งไปบำบัดใน ระบบน้ำ เสียรวมของท้องถิ่น



2.3 องค์ประกอบพื้นฐานของศูนย์สุขภาพ

องค์ประกอบโครงการมีทั้งหมด 3 ดิจ

ประกอบด้วยส่วน

Reception

Office

BOH.

Market

Restaurant&Bar

Café

Salad Corner

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Exercise zone

-Body balance Zone

-Strength Zone

-Meditation Zone

Facilities in Exercise zone

-Counter

-Waiting Area

-Check up area

-Shoe Deposit

-Toilet

-Locker & Changing Room

-Shower

องค์ประกอบการใช้งาน	ขอบชาย	ขอบเขต
1. ส่วน Front of the house		
Reception	•	
1.1 Main entrance	•	•
1.2 Reception & Information	•	•
1.3 พื้นที่กิจกรรมสำหรับบุคคลภายนอก	•	
1.4 façade โดยรอบอาคาร	•	•
1.5 Toilet	•	
1.6 Car park	•	
2. ส่วนสำนักงานและบริการ		
2.1 Back of the house	•	
2.2 Laundry Room	•	
2.2 Toilet	•	
2.3 Office	•	•
3. ส่วนบริการอาหารและเครื่องดื่ม		

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.1 Bar & restaurant	◦	◦
2.3 Café	◦	◦
4. พื้นที่ออกกำลังกาย		
4.1 Bodybalance zone		
4.1.2 ห้อง Yoga Room	◦	◦
4.1.3 ห้อง Hot Yoga	◦	◦
4.1.4 ห้อง Antigravity Yoga	◦	◦
4.1.5 ห้อง Core Blast	◦	
4.1.6 ห้อง Pilates	◦	
4.2 Strength Zone		
4.2.1 Strength Area	◦	◦
4.2.2 Weight Training Area	◦	◦
4.2.3 Free Style Training Area	◦	◦
4.3 Meditation Zone		
4.3.1 Rock Climbing	◦	◦
4.3.2 Slackline	◦	◦
4.4 Counter	◦	◦
4.5 Waiting Area	◦	◦
4.6 Check up Area	◦	
4.7 Shoe Deposit	◦	
4.8 Toilet	◦	◦
4.9 Locker Room	◦	◦
4.10 Shower	◦	◦
4.11 Storage	◦	
5. ส่วนร้านค้าและจำหน่ายผลิตภัณฑ์		
5.1 Market	◦	◦
6. ส่วนจัดกิจกรรม		
6.1 ห้องสำหรับจัดกิจกรรม	◦	◦
6.2 ห้องอบรมและสัมมนา	◦	◦
6.3 ห้องเก็บอุปกรณ์	◦	
7. ส่วนพื้นที่กลางแจ้ง		

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

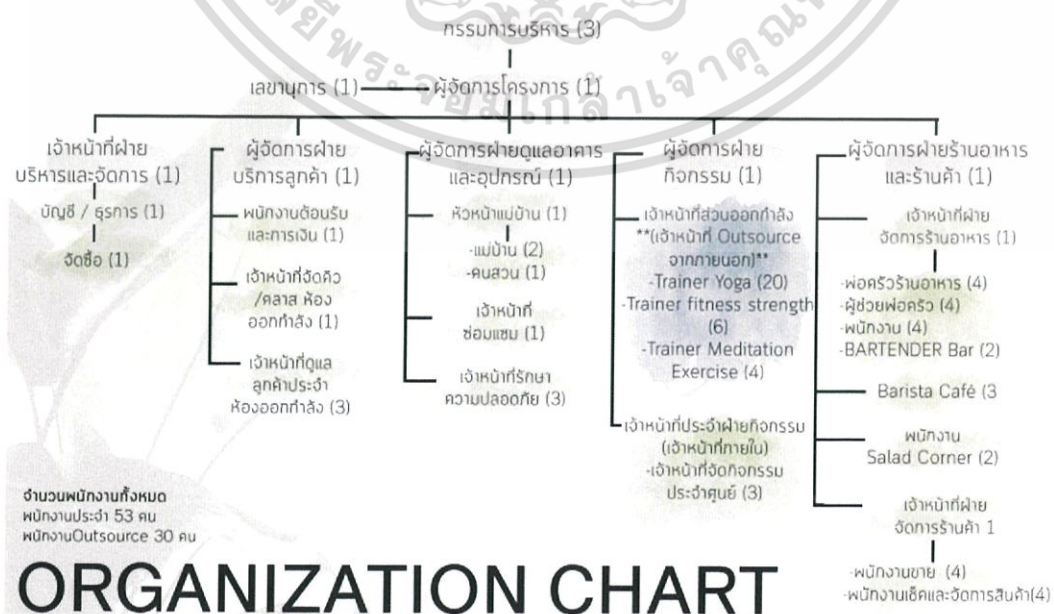
7.2 สวนสำหรับพักผ่อน	◦	◦
7.3 สวนสำหรับปลูกผลิตภัณฑ์จาก ธรรมชาติและแสดงตัวอย่าง ผลิตภัณฑ์ออร์แกนิก	◦	

2.4 สายการบริหารและอัตรากำลังพื้นฐาน

คณะกรรมการบริหาร	3 อัตรา
ผู้จัดการโครงการ	1 อัตรา
เลขานุการ	1 อัตรา
เจ้าหน้าที่ฝ่ายบริหารจัดการ	
-บัญชี/ธุรการ	1 อัตรา
-จัดซื้อ	1 อัตรา
ผู้จัดการฝ่ายบริการลูกค้า	1 อัตรา
-พนักงานต้อนรับและการเงิน	1 อัตรา
-เจ้าหน้าที่จัดคิวคลาส/ห้องออก กำลัง	1 อัตรา
-เจ้าหน้าที่ดูแลลูกค้าประจำห้อง ออกกำลัง	3 อัตรา
ผู้จัดการฝ่ายดูแลอาคารและ อุปกรณ์	1 อัตรา
หัวหน้าแม่บ้าน	1 อัตรา
-แม่บ้าน	2 อัตรา
-คนสวน	1 อัตรา
เจ้าหน้าที่ซ่อมแซม	1 อัตรา
เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	3 อัตรา
ผู้จัดการฝ่ายกิจกรรม	1 อัตรา
เจ้าหน้าที่ส่วนออกกำลัง(เจ้าหน้าที่ Outsource จากภายนอก)	
Trainer Yoga	20 อัตรา
Trainer Fitness Strength	6 อัตรา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Trainer Meditation Exercise	4อัตรา
เจ้าหน้าที่ประจำฝ่ายกิจกรรม (เจ้าหน้าที่ภายใน)	
เจ้าหน้าที่จัดกิจกรรมประจำศูนย์	3อัตรา
ผู้จัดการฝ่ายร้านอาหารและ ร้านค้า	1อัตรา
เจ้าหน้าที่ฝ่ายจัดการร้านอาหาร	1อัตรา
-พ่อบครัว	4อัตรา
-ผู้ช่วยพ่อบครัว	4อัตรา
-พนักงานร้านอาหาร	4อัตรา
-Bartender	2อัตรา
Barista Café	3อัตรา
พนักงาน Salad Corner	2อัตรา
เจ้าหน้าที่ฝ่ายจัดการร้านค้า	1อัตรา
-พนักงานขาย	4อัตรา
-พนักงานเช็คและจัดการสินค้า	4อัตรา
รวมทั้งหมด (พนักงานประจำ)	53 อัตรา



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.5 กรณีศึกษาเปรียบเทียบ

2.5.1 YOGA VIDYA GURUKUL

LOCATION

Yoga Vidya Dham, Kaivalya Nagari,

College Road, Nashik - 422005.

Maharashtra, India.

ศูนย์สอนโยคะ ที่มีสาขานับร้อยแห่งในประเทศอินเดีย โดยแห่งที่เลือกมามีความเป็นตัวของตัวเอง โดยเป็นสถานที่สอนโยคะตั้งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติในท้องทุ่ง เปิดรับนักเรียนจากทั่วโลก โดยมีการสอนเป็นภาษาอังกฤษ เฉลี่ยคอร์สละ 1 เดือนครึ่ง ในราคาประมาณ หนึ่งหมื่นแปดพันบาท



สิ่งที่นำมาใช้กับโครงการ

-ศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆที่นำมาใช้ภายในโครงการ โดย YOGA VIDYA GURUKUL มีการฝึกโยคะ -โดยใช้แยกเป็นการฝึกแบบปราณายามะ

-แนวความคิดในการจัดตั้งศูนย์

-ความเป็นธรรมชาติของโครงการ ที่เปิดรับธรรมชาติอย่างสูงสุด

-รูปแบบของการจัดคอร์สที่เน้นจำนวนผู้เรียนน้อย แต่การเรียนการสอนมีคุณภาพ และเปิดรับผู้คนจากทั่วโลก

-การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

อ้างอิง <http://www.yogapoint.com/>

ฮารี โอม โยคี โดย จิรศักดิ์ ศรีพันธุ์เดช

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.5.2 ASHTANGA YOGA

ARCHITECTS

DX Arquitectos

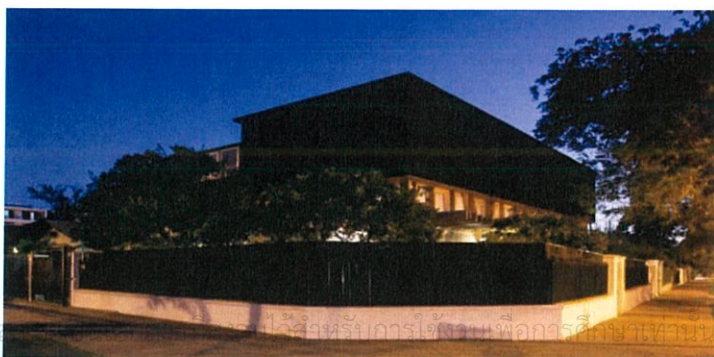
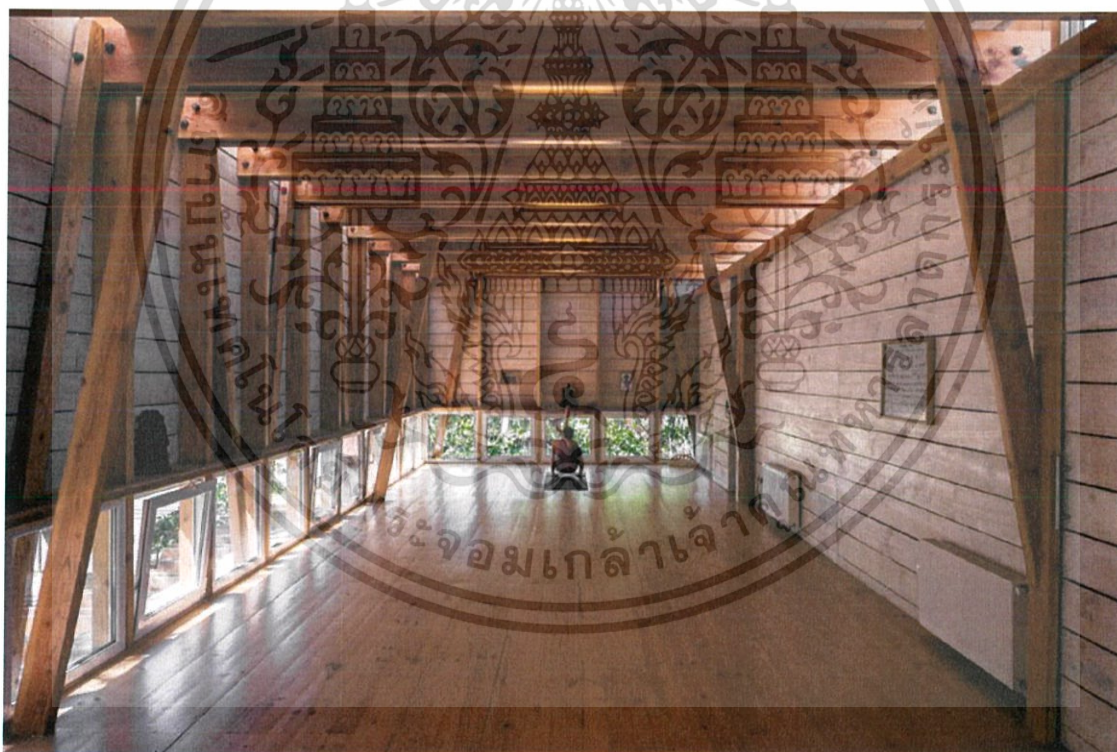
LOCATION

Chile

PROJECT YEAR

2015

รูปแบบของโรงเรียนโยคะขนาดเล็ก ที่ใช้พื้นที่ห้องไม่กว้างนักในการสอนโยคะ แต่จัดสภาพแวดล้อมและวัสดุให้เอื้ออำนวยต่อการเรียนโยคะเป็นอย่างมาก การออกแบบคำนึงถึงแสงที่ตกกระทบลงมาในห้องโดยใช้แสงธรรมชาติอย่างเพียงพอ



เอก... ไม่อนุญาตให้... การค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สิ่งที่นำมาใช้กับโครงการ

- แนวความคิดในการออกแบบพื้นที่ที่มีขนาดเล็กในการจัดคลาสโยคะ
- วัสดุที่ใช้ในการออกแบบ โทนสี
- การออกแบบที่คำนึงถึงวัสดุธรรมชาติ นำเข้ามาใช้ภายในอาคาร
- การปิดล้อมพื้นที่ที่ก่อให้เกิดความสงบ และดูน่าสบาย

อ้างอิง <https://www.dezeen.com/2015/11/28/dx-arquitectos-ashtanga-yoga-chile-teachers-house-extension-blackened-timber-studio-santiago/>

2.5.3 NORWEGIAN CLIMBING CENTRE

ARCHITECTS Reiulf Ramstad Arkitekter

LOCATION

Oslo, Norway

PROJECT YEAR

2016



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สิ่งที่นำมาใช้กับโครงการ

- รูปแบบการจัดวางแปลน และการแบ่งพื้นที่ฟังก์ชันต่างๆภายในศูนย์
- การออกแบบสถานกีฬาในร่ม
- วัสดุและรูปแบบโครงสร้างในการออกแบบ

อ้างอิง <https://www.dezeen.com/2016/09/16/norwegian-climbing-mountaineering-centre-reiulf-ramstad-arkitekter-shingles-jagged-andalsnes-norway/>

2.5.4 FITNESS FIRST

LOCATION

Bangkok, Thailand

ฟิตเนส เฟิร์สท์ เริ่มต้นจากคลับเพื่อสุขภาพและการออกกำลังกายเล็กๆแห่งหนึ่งในเมืองเบิร์นเม้าท์ สหราชอาณาจักรในปี 1993 ปัจจุบันมีสมาชิกกว่า1ล้านคนในคลับทั่วโลกกว่า380แห่ง

เวลาทำการ

6.00 – 22.00 จันทร์ – ศุกร์

เปิด 8.00 – 9.00 เสาร์ – อาทิตย์

ส่วนออกกำลังกาย

- Group Exercise
- Body&Mine Studio
- Cycling Studio
- Personal Training
- Freestyle Training
- Freestyle Training
- Cardio Training

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ส่วนบริการสมาชิก

- เช่า DVD Video ฟรี
- บาร์เครื่องดื่ม
- Mamber's Lounge
- สตีม/ซาวน่า
- ห้องเปลี่ยนชุดและล็อกเกอร์
- ชุดออกกำลังกายและผ้าขนหนู (สำหรับสมาชิกระดับแพลทตินัม)

ข้อมูลการใช้งาน

- ลูกค้าเซ็คอิน 645 คน ต่อวัน
- จำนวนลูกค้าสูงสุด 250 คน ในช่วง peaktime (18:00-20:00)

วัสดุ

- พื้นไวนิล เพื่อความปลอดภัย ป้องกันการบาดเจ็บ ใช้ในส่วนออกกำลังกายทุกส่วน
- ลามิเนต เพื่อความง่ายต่อการทำความสะอาด ใช้ในส่วนพื้นเมมเบอร์เลาจน์ และเฟอร์นิเจอร์บิลท์

อื่น

- กระจกกันเสียง เพื่อกันเสียงจากห้องออกกำลังกาย
- โมเสคและกระเบื้องผิวหยาบ ป้องกันการลื่น ใช้ในส่วนของห้องเปลี่ยนชุด และล็อกเกอร์ ห้องน้ำ และห้องสตีม

ระบบอื่นๆที่ใช้ในฟิตเนส

- ระบบเสียง ใช้ในทุกห้องออกกำลังกาย
- ระบบไฟ ใช้ในทุกห้องออกกำลังกาย
- ระบบฮีทเทอร์ ใช้ในห้องโยคะ
- ระบบคีย์การ์ด ใช้ในการผ่านประตูและล็อกเกอร์
- ระบบน้ำ ใช้ในห้องน้ำและห้องสตีม



เอกสารนี้เป็นเอกสารของบริษัทฯ ที่จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการดำเนินงานของบริษัทฯ และอาจมีการแก้ไขปรับปรุงไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น ขอสงวนสิทธิ์ในข้อมูลและรายละเอียดของเอกสารฉบับนี้ไว้เป็นหลักฐาน

สิ่งที่นำมาใช้กับโครงการ

-ขนาดและจำนวนของสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆภายในศูนย์ออกกำลังกาย อาทิ ลี้อคเกอร์ ห้องอาบน้ำ

-วัสดุในการออกแบบสถานที่

-ศึกษารูปแบบของการออกแบบห้องออกกำลังกาย

และห้องสำหรับคลาสออกกำลังกายต่างๆ

-พื้นที่ในการออกกำลังกาย

-Function ภายในฟิตเนสเฟิร์สท

อ้างอิง <https://www.fitnessfirst.co.th>

2.5.5 Restaurant Väkst

ARCHITECTS Genbyg

LOCATION

Denmark

ARCHITECT IN CHARGE

Hans Keiding, Rasmus Fex

PROJECT YEAR

2016



รูปแบบของร้านอาหารออร์แกนิกใจกลางเมือง ที่ออกแบบเพื่อสร้างความรู้สึกให้เหมือนกับรับประทานอยู่ในสวนและได้รับประทานอาหารจากวัตถุดิบปลอดสารพิษจริงๆ การออกแบบแผงต้นไม้เล็กๆน้อยๆภายในเพื่อสร้างความรู้สึกสดชื่นและเป็นกันเอง



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้ภายในเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามนำไปเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สิ่งที่นำมาใช้กับโครงการ

- การจัดวางพื้นที่ของโต๊ะอาหาร และรูปแบบการจัดวางภายในร้านอาหาร
- วัสดุในและโทนสีของการออกแบบ
- การสร้างบรรยากาศให้มีความเป็นธรรมชาติ
- การออกแบบโดยใส่ใจสภาพแวดล้อมจากวัสดุรีไซเคิลและวัสดุธรรมชาติที่ช่วยลดความสิ้นเปลือง

อ้างอิง <http://www.archdaily.com/790108/restaurant-vakst-genbyg>

2.6 ระบบสภาพแวดล้อมภายในและวัสดุในการตกแต่งภายใน

2.6.1 ระบบแสงสว่างในอาคาร

การส่องสว่างภายในอาคารสำนักงาน บ้านอยู่อาศัย โรงแรม โรงพยาบาล โรงเรียน สามารถประหยัดพลังงานแสงสว่างได้มากเมื่อเทียบกับการส่องสว่างภายในอย่างอื่น การส่องสว่างภายในอาคารมีความสำคัญสองประการ คือ การให้แสงสว่างเพื่อใช้งานได้สะดวกสบาย และการให้แสงเพื่อให้เกิดความสวยงาม ไม่ว่าจะเป็นการส่องสว่างแบบใดก็ตามก็ต้องคำนึงถึงการประหยัดพลังงานแสงสว่างด้วยสำหรับในยุคปัจจุบันที่พลังงานไฟฟ้าเป็นสิ่งจำเป็นและหายากยิ่ง

เนื้อหาที่กล่าวถึงในบทนี้มีความประสงค์ให้ศึกษาแสงสว่างเพื่อการใช้งานแต่ละสถานที่ว่าประกอบด้วยแสงสว่างเพื่อการใช้งานแต่ละประเภทอย่างไร เพื่อจะได้นำไปประยุกต์ใช้หรือเลือกใช้เพื่อการประหยัดพลังงานอย่างถูกต้อง เพราะการประหยัดพลังงานแสงสว่างที่ถูกต้อง ต้องไม่ให้เกิดความสูญเสียทางด้านอื่นด้วย เช่น ประหยัดพลังงานแล้วทำให้ธุรกิจสูญเสียรายได้จำนวนมาก หรือประหยัดพลังงานแล้วทำให้เกิดความเสี่ยงสูงในการทำงานที่ทำให้เกิดอันตรายสูง เป็นต้น ดังนั้นเนื้อหาการประยุกต์ใช้งานในบทนี้เปรียบเสมือนการกล่าวถึงการให้แสงสว่างที่มีทั้งการให้ความส่องสว่างมากพอสำหรับการทำงาน การให้แสงสว่างเพื่อความสวยงามด้วย ดังนั้นผู้ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดความประหยัดพลังงานก็ต้องพิจารณาเลือกใช้เพื่อให้เข้ากับการงานของตนเอง

การส่องสว่างภายในเพื่อให้ใช้งานได้นั้น หมายถึง ต้องให้ระดับความส่องสว่างอยู่ในเกณฑ์ที่ทำงานได้โดยไม่ต้องทำให้เพ่งสายตามากเกินไป ส่วนการส่องสว่างให้เกิดความสวยงามนั้นก็ต้องอาศัยความมี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ศิลป์ในตัวเพื่อพิจารณาในแง่การให้แสงแบบเอฟเฟค (Effect Lighting) หรือการให้แสงแบบส่องเน้น (Accent Lighting)

ระบบการให้แสงสว่างนั้นขึ้นอยู่กับการใช้งานของห้อง ผู้อยู่ในห้อง การมองเห็น และสไตล์การตกแต่ง ระบบการให้แสงสว่างโดยพื้นฐานประกอบด้วย ระบบการให้แสงหลัก (Primary Lighting System) และระบบการให้แสงรอง (Secondary Lighting System)

ระบบการให้แสงหลัก ซึ่งหมายถึงแสงสว่างพื้นฐานที่ต้องใช้เพื่อการใช้งานซึ่งแยกออกได้เป็นระบบต่างๆดังนี้

ก) แสงสว่างทั่วไป (General Lighting) คือ การให้แสงกระจายทั่วไปเท่ากันทั้งบริเวณพื้นที่ใช้งาน ซึ่งใช้กับการให้แสงสว่างไม่มากเกินไป แสงสว่างดังกล่าวไม่ได้เน้นเรื่องความสวยงามมากนัก ดังนั้นการประหยัดพลังงานสามารถทำได้ในแสงสว่างทั่วไปนี้

ข) แสงสว่างเฉพาะที่ (Localized Lighting) คือ การให้แสงสว่างเป็นบางบริเวณเฉพาะที่ทำงานเท่านั้น เพื่อการประหยัดพลังงานไฟฟ้า โดยไม่ต้องให้สม่ำเสมอเหมือนแบบแรก เช่น การให้แสงสว่างจากฝ้าเพดานโดยติดตั้งเฉพาะเหนือโต๊ะหรือบริเวณใช้งานให้ได้ความส่องสว่างตามต้องการ การให้แสงสว่างลักษณะนี้ประหยัดกว่าแบบ ก) ข้างต้น

ค) แสงสว่างเฉพาะที่และทั่วไป (Local Lighting + General Lighting) คือ การให้แสงสว่างทั้งแบบทั่วไปทั้งบริเวณ และเฉพาะที่ที่ทำงาน ซึ่งมักใช้กับงานที่ต้องการความส่องสว่างสูงซึ่งไม่สามารถให้แสงแบบแสงสว่างทั่วไปได้เพราะเปลืองค่าไฟฟ้ามาก เช่น การให้แสงสว่างจากฝ้าเพดานเพื่อส่องบริเวณทั่วไป และที่โต๊ะทำงานติดโคมตั้งโต๊ะส่องเฉพาะต่างหากเพื่อให้ได้ความส่องสว่างสูงตามความต้องการของงาน

ระบบการให้แสงรอง หมายถึงการให้แสงนอกเหนือจากการให้แสงหลักเพื่อให้เกิดความสวยงามเพื่อความสบายตา ซึ่งแยกออกได้ดังนี้

ก) แสงสว่างแบบส่องเน้น (Accent Lighting) เป็นการให้แสงแบบส่องเน้นที่วัตถุใดวัตถุหนึ่งเพื่อให้เกิดความสนใจ โดยทั่วไปแสงประเภทนี้ได้มาจากแสงสปอต

ข) แสงสว่างแบบเอฟเฟค (Effect Lighting) หมายถึงแสงเพื่อสร้างบรรยากาศที่น่าสนใจ แต่ไม่ได้ส่องเน้นวัตถุเพื่อเรียกร้องความสนใจ เช่น โคมที่ติดตั้งที่เพดานเพื่อสร้างรูปแบบของแสงที่กำพราง เป็นต้น เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สวอนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ค) แสงสว่างตกแต่ง (Decorative Lighting) เป็นแสงที่ได้จากโคมหรือหลอดที่สวยงามเพื่อสร้างจุดสนใจในการตกแต่งภายใน

ง) แสงสว่างงานสถาปัตยกรรม (Architectural Lighting) บางทีก็เรียก Structural Lighting ให้แสงสว่างเพื่อให้สัมพันธ์กับงานทางด้านสถาปัตยกรรม เช่น การให้แสงไฟจากหลัง การให้แสงจากบังตา หรือการให้แสงจากที่ซ่อนหลอด

จ) แสงสว่างตามอารมณ์ (Mood Lighting) แสงสว่างประเภทนี้ไม่ใช่เทคนิคการให้แสงพิเศษแต่อย่างใด แต่อาศัยการใช้สวิตช์หรือตัวหรี่ไฟเพื่อสร้างบรรยากาศของแสงให้ได้ระดับความส่องสว่างตามการใช้งานที่ต้องการ

2.6.2 ระบบปรับอากาศและระบบควบคุมอุณหภูมิ

ในปัจจุบันการควบคุมสภาพอากาศในอาคารสามารถแบ่งออกได้ตามขนาดของเครื่องปรับอากาศและแบ่งตามระบบการจ่ายความเย็นและระบายความร้อน ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

แบ่งตามขนาดของเครื่องปรับอากาศ

(1) UNIT TYPE, PACKAGE TYPE

คือ ทั้งระบบจะอยู่ในเครื่องเดียวกัน โดยมีขนาดเล็กราคาถูก สะดวกในการติดตั้ง แต่ไม่เหมาะสมกับอาคารขนาดใหญ่ เนื่องจากมีเสียงรบกวน มีขีดจำกัดในการทำงาน อายุการใช้งานสั้น และไม่มีการถ่ายเทอากาศภายในและภายนอกอาคาร

(2) SPLIT TYPE

เป็นเครื่องปรับอากาศขนาดกลาง ยกเครื่องออกเป็นสองส่วน ส่วนหนึ่งอยู่ในห้องเรียก “FAN COIL UNIT” และส่วนภายนอกอาคารเรียก “CONDENSING UNIT” เนื่องจากมีข้อจำกัดในด้านประสิทธิภาพการทำงาน ระยะระหว่างส่วน FAN COIL กับ CONDENSING ไม่เกิน 15-25 เมตร หรือระดับไม่เกิน 3 ชั้น ไม่เหมาะสมกับอาคารขนาดใหญ่

(3) CENTRAL UNIT

เป็นระบบปรับอากาศขนาดใหญ่ แยกการทำงานเป็น 3 ส่วน คือ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1. CENTRIFUGAL MACHINE ประกอบด้วยส่วนทำงาน เป็นตัวกลางในการจ่ายความร้อนและความเย็นให้กับระบบการทำงานส่วนอื่น

2. AIR HANDING แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ

- AIR HANDING ใช้เป่าลมผ่าน COIL เย็น นำอากาศเข้าสู่ห้องโดยตรง

- AIR HANDING ใช้เป่าลมผ่าน COIL เย็น และนำลมเย็นผ่านเข้าช่องท่อ

แล้วกระจายไปยังส่วนต่างๆ ของอาคารที่ต้องการปรับอากาศ

ตารางเปรียบเทียบการทำงาน-ประสิทธิภาพของเครื่องปรับอากาศแบบ

PACKAGE TYPE, SPLIT TYPE และ CENTRAL WINDOW TYPE	PACKAGE TYPE	SPLIT TYPE	CENTRAL TYPE
ขนาด	5000-30000 บีทียู/ชั่วโมง	3-5 ตัน	1-80 ตัน
ใช้ไฟฟ้า		มากที่สุด	น้อยที่สุด
อายุการใช้งาน	5 ปี	10 ปี	มากกว่า 20 ปี
ราคา	10000-15000 บาท/ตัน	15000-20000 บาท/ตัน	20000-25000 บาท/ตัน
เสียงรบกวน	ตั้ง	ตั้ง	เจียบ

3. DIRECT FEFRIGERANT SYSTEM

นำความเย็นจากน้ำยาโดยตรง ส่วนใหญ่ใช้ในระบบปรับอากาศขนาดเล็ก เช่น UNIT

TYPE/PACKAGE TYPE

ระบบปรับอากาศมีความจำเป็นมากต่อการบริการ เพื่อความสะดวกสบายของผู้ใช้อาคาร

โดยเฉพาะอาคารขนาดใหญ่ เช่น โรงแรม ระบบปรับอากาศมีบทบาทในการควบคุมอุณหภูมิให้คงที่

ในระดับความสบายของผู้ใช้อาคาร ทั้งยังช่วยป้องกันเสียงจากภายนอกและภายในอาคารได้ด้วย

ขณะเดียวกันระบบหมุนเวียนอากาศก็จำเป็นในการช่วยให้ระบบการจ่ายลมเย็นสามารถทำงานได้

สะดวก ในการเลือกใช้ระบบปรับอากาศและระบบหมุนเวียนอากาศภายในโครงการนั้น จะต้อง

ตอบสนองความต้องการด้านประโยชน์ใช้สอย และลักษณะความต้องการอื่นๆ พร้อมทั้งความ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นับผูกมัดให้เข้าเป็นประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เหมาะสมในการออกแบบมาเป็นเกณฑ์พิจารณา

ระบบปรับอากาศและการจ่ายความเย็น

1. ส่วนห้องออกกำลัง

ใช้ระบบปรับอากาศ CENTRAL UNIT แบบ ALL WATER SYSTEM จ่ายความร้อนโดยใช้ FAN COIL เป่าลมเย็นเข้าสู่ห้องพักโดยตรง

2. ส่วนที่เป็นสาธารณะ

เช่น โรงแรม ห้องประชุม จัดเลี้ยง ภัตตาคาร ใช้ระบบปรับอากาศ CENTRAL UNIT แบบ ALL WATER SYSTEM คือจ่ายความเย็นโดยใช้ AIR HANDING UNIT เป่าลมเย็นไปตามท่อในส่วนต่างๆที่ ต้องการปรับอากาศ

ลักษณะตัวจ่ายลม ที่ใช้ในโครงการแบ่งเป็น 2 แบบ คือ

1. การจ่ายลมจากเพดาน (CEILING DIFFUSER) ส่วนใหญ่จะมีลักษณะเป็นวงกลม, สี่เหลี่ยมจัตุรัส และสี่เหลี่ยมผืนผ้า

ข้อดี สามารถกระจายความเย็นได้ทั่วถึง

ข้อเสีย เปลืองช่องว่าง (SPACE) เหนือเพดาน

2. การจ่ายลมจากผนัง (WALL DIFFUSER) การจ่ายลมในแนวผนัง หัวจ่ายเรียกว่า GRILL ลักษณะ การจ่ายจากด้านในอาคารออกสู่ด้านนอก เพื่อความร้อนจากภายนอกจะเข้ามาได้น้อยๆ

ข้อดี สามารถทำให้ห้องเพดานสูงได้ เพราะไม่มี DUCT CEILING

ข้อเสีย การจ่ายความเย็นอาจถูกรบกวนจาก SOLAR HEAT GAIN

สรุป ลักษณะการจ่ายลมเย็นภายในห้องออกกำลัง จะใช้แบบ WALL DIFFUSER หรือแบบ CEILING DIFFUSER อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทั้งสองอย่างรวมกัน แล้วแต่ความเหมาะสมและการออกแบบ

ลักษณะของท่อจ่ายลม

โดยทั่วไปเป็นลักษณะของท่อสี่เหลี่ยม แต่ท่อจ่ายลมที่ดีควรมีลักษณะเป็นทรงกระบอกแต่ไม่เป็นที่นิยม เพราะมีราคาแพงและเปลืองช่องว่างเหนือเพดาน สัดส่วนของท่อลมในด้านกว้างต่อด้านยาว จะเป็นอัตราส่วนประมาณ 1:6 ขึ้นไป

วัสดุที่ใช้ทำท่อจ่ายลมเย็น ได้แก่ แผ่นเหล็กกัลวาไนซ์ พีวีซี และไฟเบอร์กลาส ซึ่งสามารถทำหน้าที่เป็นฉนวนกันความร้อน-เย็น กันเสียง และทนต่อแรงลมภายในท่อ ซึ่งมีความเร็วสูงประมาณ 15-25 เมตร/วินาที

ระบบดูดอากาศกลับและระบบหมุนเวียนอากาศ

1. ส่วนห้องออกกำลัง ใช้ระบบจ่ายความเย็นโดยใช้ FAN COIL UNIT เป่าลมเย็นเข้าสู่ห้องพักระบบหมุนเวียนอากาศกระทำโดยการดูดอากาศภายในห้องเข้าสู่ FAN COIL UNIT โดยตรง
2. ส่วนที่เป็นสาธารณะ เช่น โถงโรงแรม ห้องประชุม จัดเลี้ยง ภัตตาคาร ที่ใช้ AIR HANDING UNIT เป่าลมเย็นไปตามท่อ จะใช้ระบบหมุนเวียนอากาศแบบใช้ท่อดูดอากาศกลับ ซึ่งเป็นระบบที่มีประสิทธิภาพมากและสามารถติดตั้งไว้ภายในห้องน้ำและดูดกลิ่นของห้องน้ำออกไปด้วย

การหมุนเวียนของอากาศกระทำเพื่อให้ระบบการจ่ายลมเย็นสามารถทำงานได้ และนอกจากนี้ยังเป็นระบบที่ช่วยให้ภายในห้องเกิดอากาศบริสุทธิ์เข้ามาแทนที่อากาศที่หมุนเวียนภายในห้อง ซึ่งระบบการหมุนเวียนของอากาศนี้สามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ระบบ

ระบบที่ 1 เป็นระบบหมุนเวียนอากาศที่มีประสิทธิภาพ แต่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมาก เพราะมีท่อสำหรับต้องดูดอากาศกลับ

ระบบที่ 2 ต้องเตรียมพื้นที่เหนือเพดาน โดยใช้ช่องว่างเหนือเพดานทั้งหมด สำหรับการดูดอากาศกลับ ลักษณะอาคารต้องถูก SEAL ไม่ให้มีรอยรั่ว

ระบบที่ 3 ใช้ CORRIDOR เป็น AIR RETURN DUCT ในตัว โดยทำประตูให้เป็น GRILL การหมุนเวียนอากาศระบบนี้ทำให้เกิดความประหยัด ใช้ตัวอย่าง PAN ROOM เป็น GRILL ในตัว เป็นระบบที่มีราคาถูกแต่มีเสียงดัง และทำให้บริเวณที่ทำการเป่าแรงกว่าที่อื่นๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ระบบฮีตเตอร์

ฮีตเตอร์เป็นอุปกรณ์ทำความร้อนในระบบอุตสาหกรรม และเป็นส่วนประกอบของเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ใช้ อยู่ตามบ้านเรือน โดยมีหลักทำงานพื้นฐานคือ เมื่อมีกระแสไฟฟ้าไหลผ่านลวดตัวนำที่มีค่าความต้านทานสูง ลวดตัวนำจะร้อนขึ้น ทำให้เกิดความร้อน

2.6.3 ระบบเสียงและระบบป้องกันเสียงรบกวน

หลักการจัดระบบเสียงภายในห้อง

การออกแบบเพื่อให้มีระบบเสียงที่ดี ต้องคำนึงถึงการสะท้อนของเสียง การดูดกลืนเสียงและการกระจายของเสียง ทั้งมีความเกี่ยวข้องกับ

1. การเลือกใช้วัสดุ
2. การออกแบบรูปร่างของห้อง
3. การจัดเครื่องเรือน

วัสดุที่มีคุณสมบัติในการดูดกลืนแสง (Sound Absorbing Material)

คุณสมบัติในการดูดกลืนแสง ขึ้นอยู่กับลักษณะของผิว ความหนา และความแน่นของวัสดุ วัสดุที่เก็บเสียงที่ทำขาย แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ประเภทแผ่นสำเร็จรูป ซึ่งรวมทั้ง ACOUSTICAL เช่น พวงเซฟวิ่งบอร์ด เป็นวัสดุที่ทำเป็นรูพรุน และมีวัสดุเก็บเสียงอยู่ด้านหลัง
2. พวงฉาบหรือพ่น เป็นพลาสติกและมีวัสดุที่เป็นรูพรุน Fiber ต่างๆ ใช้ฉาบหรือ

พ่นบนผนังฝ้าเพดาน

4. ชนิดเป็นผืนยืดหยุ่นได้ เช่น วัสดุจากจำพวก Mineral Wood, Wood Wool, Glass Fibers, Kapok bates and Hair Fel

วัสดุต่างๆ ที่ใช้กันอยู่ทั่วไป มีสัมประสิทธิ์ของการดูดกลืนแสงที่มีความถี่ 512 HZ ดังต่อไปนี้

วัสดุ ความถี่

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พรม 1.20

ผ้าม่านหนา 0.4-0.6

Flaster 0.25

คน (ผู้ใหญ่) 0.44

กระจกหรือแก้ว 0.025

Celotex 0.36

Hair Felt หนา 1 นิ้ว 0.78

ไม้ที่ทาน้ำมันวานิช 0.03

เก้าอี้ที่ปู 0.30

การออกแบบรูปร่างของห้อง

สิ่งที่ระวังเกี่ยวกับรูปร่างของห้องในเรื่องการป้องกันเสียงต่างๆ มีดังนี้

1. เสียงอูโฆซ เกิดขึ้นได้จากเสียงสะท้อน ถ้าเสียงที่มาตรงถึงผู้ฟังต่างกับเสียงสะท้อน ซึ่งเสียงสะท้อนจากกำแพงหรือฝาผนัง เป็นระยะทางมากกว่า 65 ฟุต คิดเป็นเวลาจะได้เวลาที่แตกต่างกัน 0.06 วินาที ผู้ฟังจะได้ยินเสียงเดินนั้นได้ 2 ครั้ง แต่ถ้าระยะทางระหว่างเสียงที่มาถึงผู้ฟังโดยตรงกับเสียงสะท้อนน้อยกว่า 65 ฟุต แต่มากกว่า 50 ฟุต ผลเสียงจะมีมากกว่า คือ เสียงสะท้อนจะมากวนเสียงที่มาโดยตรง ทำให้ได้ยินไม่ถนัด

2. เสียงสะท้อนที่มารวมกัน เกิดจากพื้นเว้าเป็นเสียงที่ตั้งเกือบเท่าเสียงเดิม จุดที่มารวมกันจะได้รับเสียงมากในเวลาเดียวกัน จุดอื่นๆที่อยู่รอบๆ เกือบจะไม่มีเสียงเลย จึงเกิดเสียงดับพร้อมกันไปด้วยเมื่อคนๆ หนึ่งที่นั่งอยู่ได้ยินเสียงดัง คนที่นั่งใกล้ๆ บางทีจะไม่ได้ยินเสียงเลย พื้นเว้าจึงเป็นพื้นที่ที่จะต้องระมัดระวังมาก ถ้าไม่มีได้ในห้องยิ่งดี

3. เสียงดับ อาจเกิดได้เมื่อเสียงมาแทรกสอดกัน เป็นจำพวก Destructive Interfere คือ เสียงที่มาพบกันนั้นเสียงหนึ่งเป็นเสียงตอน Reification อีกเสียงหนึ่งเป็น Condensation ซึ่งหักลบกลบกันพอดี ถ้าคลื่นของทั้ง 2 เสียงนั้นมีความถี่และอัมพลิจูดเท่ากัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4. เสียงวิ่งไปวิ่งมาในห้อง (Room Flutter) มักเกิดจากห้องที่มีผนัง 2 ด้านขนานกัน ทำให้เกิดเป็นเสียงอู้อึ้งได้ วิธีแก้อาจทำให้กำแพงไม่ขนานกันได้โดยการแขวนรูป มีหิ้งวางหนังสือ หรือหิ้งของอื่นๆ การทำประตูหน้าต่างก็ช่วยแก้ไขไปในตัว วัสดุที่ขรุขระ ตู้ โต๊ะที่มีผิวหน้าเป็นริ้วๆ จะช่วยให้ Room Flutter หายไป

2.6.4 ระบบรักษาความปลอดภัยและอัคคีภัย

(1) ระบบแจ้งเหตุ

1. ระบบกดปุ่มแจ้งเหตุ มีสัญญาณเตือนในบริเวณโถงทั่วไป
2. ระบบ HEAT&SMOKE DETECTOR ในบริเวณโถงทั่วไป โถงทางเดิน ห้องพัก และในส่วนที่เสี่ยงต่อการเป็นต้นเหตุเพลิงไหม้

(2) ระบบดับเพลิง

1. ระบบท่อน้ำแรงดันและสายสูบลม ในส่วนของโถงทางเดิน ห้องพัก และบริเวณอื่นๆ โดยทั่วไป
2. ระบบสปริงเกอร์ ใช้ระบบสปริงเกอร์แบบ WET PIPE เป็นระบบที่ท่อน้ำมีแรงดันตลอดเวลา เมื่อเกิดเพลิงไหม้ ความร้อนจะกระตุ้นให้กลไกที่หัวสปริงเกอร์เปิด และน้ำที่มีแรงดันสูงจะพ่นกระจายลงมา ติดตั้งในส่วนบริเวณหลักของโรงแรม BACK OF THE HOUSE เช่น ครีว ห้องซักรีด และส่วนอื่นที่เสี่ยงต่อการเกิดเพลิงไหม้
3. ระบบก๊าซ ใช้ระบบก๊าซฮาโลนอน 1301 ซึ่งมีคุณสมบัติ คือ สามารถหยุดปฏิกิริยาลูกโซ่ของระบบการเผาไหม้จากโมเลกุลหนึ่งภายใน 10 วินาที เป็นก๊าซเหลว ไม่เป็นอันตรายต่อคน และมีประสิทธิภาพมาก เหมาะกับห้องที่ไม่สามารถดับไฟได้โดยการใช้น้ำได้ เช่น ในห้องที่มีระบบอิเล็กทรอนิกส์ ห้องควบคุมอาหาร ห้องควบคุมระบบโทรศัพท์
4. เครื่องมือผจญเพลิง/ดับเพลิงที่เคลื่อนที่ได้ ติดตั้งอยู่รวมกัน สายสูบลมและท่อน้ำ ระบบท่อน้ำแรงดันรวมเป็น 1 หน่วย ทุกระยะ 20 เมตร
5. ระบบน้ำดับเพลิง ใช้น้ำจากระบบน้ำใช้ โดยมีการสำรองระดับน้ำเอาไว้ใช้เพื่อการดับเพลิง นอกจากนี้ยังมีปั๊มน้ำฉุกเฉินที่สามารถทำงานได้โดยใช้ไฟฟ้า และน้ำมันดีเซล เพื่อให้สามารถทำงานได้ในกรณีฉุกเฉิน

2.6.5 วัสดุที่ใช้ในพิตเนส

Vinyl Floor

พื้นผิวไวนิลหรือ การโบว์สปอร์ต (Grabo Sport) ผลิตขึ้นเพื่อใช้กับพื้นสนามกีฬาในร่มโดยเฉพาะ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เป็นพื้นสนามกีฬาที่ออกแบบมาเพื่อการเล่นกีฬาและการประกอบกิจกรรมสันทนาการ และพื้นที่ใช้สอย อื่นๆ มีความยืดหยุ่นให้ความรู้สึกนุ่มเท้าช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ พื้นผิวรองรับแรง กระแทกได้เป็นอย่างดี ช่วยลดอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นกับอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น แขน ,ขา, ข้อศอก, เข่า และแผ่นหลัง จากการ กระแทกหรือจากการลื่นไถล นอกจากนี้พื้นผิว ยังออกแบบในการยึดเกาะ ลดแรงเสียดทานซึ่งทำให้ไม่เป็นอันตรายต่อผิวเมื่อ เกิดการลื่นไถลเหมาะสมกับสนามกีฬาทุกประเภท ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความต้องการของลูกค้าและความเหมาะสมในการใช้งาน มีความหนาตั้งแต่ 2.5 ถึง 8 มิลลิเมตร มีสีให้เลือกหลายแบบ พร้อมลายพิเศษคือลายไม้ มีอายุการใช้งานยาวนาน ติดตั้งและดูแลรักษาทำความสะอาดง่าย

Acrylic

แผ่นอะคริลิก "Acrylic" เป็นแผ่นพลาสติกเรียบชนิด Thermoplastic ซึ่งผลิตจากน้ำยา MMA (Methyl Methacrylate) นำไปเข้าระบบหล่อแบบ (Casting System) ซึ่งมีคุณสมบัติพิเศษ คือ เมื่อได้รับความร้อนสูงจะอ่อนตัวลง สามารถกดหรือขึ้นรูปเป็นแบบต่าง ๆ ได้ และเมื่อเย็นตัวลงจะแข็งตัวและคงสภาพไว้ มีน้ำหนักเบาและสามารถแกะสลัก พ่นสี ระบาย หรือ SILK SCREEN เป็นรูปหรือลวดลายต่างๆ ได้

กระบวนการผลิต ของ Acrylic ใน 2 ระบบ แตกต่างกันในแง่ของวัตถุดิบที่ใช้ในการผลิต โดยในระบบ Casting จะใช้น้ำยา MMA เป็นวัตถุดิบในการผลิต ส่วนในระบบ Extrusion ใช้เม็ด PMMA ในการผลิต สำหรับคุณสมบัติจะใกล้เคียงกัน เนื่องจากมีวัตถุดิบเบื้องต้นชนิดเดียวกัน เพียงแต่เมื่อผ่าน process ที่แตกต่างกันจึงทำให้มีข้อจำกัดการใช้งานต่างกันซึ่ง ขึ้นอยู่กับการนำไปใช้งานในลักษณะต่างๆ ด้วย

วิธีการพับแผ่นอะคริลิกเป็นมุมต่างๆ คือนำแผ่นอะคริลิกไปให้ความร้อนตามแนวเส้นลวดความร้อนเมื่ออะคริลิกนิ่มตัว จึงทำการพับให้ได้มุมตามที่ต้องการ

คุณสมบัติพิเศษ อีกอย่างหนึ่งของแผ่นอะคริลิก คือ สามารถทนแรงกระแทกได้ดีกว่ากระจกครับ โดยความหนาของแผ่นจะเป็นปัจจัยที่แปรผันโดยตรงกับการทนแรงกระแทก ขนาดความหนาของแผ่นอะคริลิกมีตั้งแต่ 2 มิลลิเมตร - 100 มิลลิเมตรสามารถนำมาผลิตเป็นสิ่งของต่างๆ ได้ หลากหลาย เช่น กรอบรูป , ชั้นวางโชว์ , ป้ายโฆษณา , ฯลฯ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Laminate

แผ่นลามิเนตแรงอัดดันสูง (High Pressure Laminate) เป็นวัสดุสังเคราะห์ ให้ความรู้สึกใกล้เคียงกับไม้จริง ถ้ามองเผินๆ อาจจะแยกไม่ออก เนื่องจากการพัฒนาให้มีลวดลายที่เหมือนไม้ธรรมชาติ มีทั้งตาไม้และลายไม้ อีกทั้งยังสามารถทำสีได้ใกล้เคียงกับเนื้อไม้จริงอีกด้วย มีคุณสมบัติที่แข็งแรง ทนต่อแรงกระแทก ความร้อน ทนทานต่อการขีดขีด และทำความสะอาดง่าย มีพื้นผิว และสีให้เลือกหลากหลาย ติดตั้งง่าย ราคาไม่แพง เหมาะสำหรับงานออกแบบตกแต่งภายใน อาทิเช่น ผนัง ฝ้า เพดาน และเฟอร์นิเจอร์ มีส่วนประกอบ 3 ส่วน คือ ผิวหน้า(Overlay) กระดาษ(Decorative paper) และ แกน(Core)



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3

พฤติกรรมและพื้นที่ที่ต้องการ

3.1 ประเภทผู้เข้าใช้โครงการ

1. ผู้ให้บริการ

ในแต่ละส่วนบริการจะมีพนักงานแยกเฉพาะส่วนของโครงการ โดยเกี่ยวข้องกัน

2. ผู้รับบริการ

-ลูกค้าทั่วไป สามารถใช้บริการได้ดังนี้

-Reception

-Bar & Restaurant

-Café

-Market

-Salad Corner

-ลูกค้าสมาชิก สามารถใช้บริการได้ดังนี้

-Reception

-Bar & Restaurant

-Café

-Market

-Salad Corner

-Exercise Zone

3. ผู้บริหาร ใช้พื้นที่ในส่วนออฟฟิศกลางของโครงการ

3.2 พฤติกรรมของผู้เข้าใช้โครงการ

เส้นสีดำ – ผู้ใช้บริการ

เส้นสีเทา – ผู้ให้บริการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

	6.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	24.00	1.00	2.00	3.00	4.00	5.00	
■ GUEST																									
■ STAFF																									
■ RECEPTION																									
■ SALAD CORNER																									
■ RESTAURANT & BAR																									
■ CAFE																									
■ MARKET & RETAIL																									
■ BODY BALANCE																									
■ STRENGTH																									
■ MEDITATION																									
■ OFFICE																									

3.2.1 พฤติกรรมของผู้เข้ารับบริการ

-ส่วนบริการปกติ

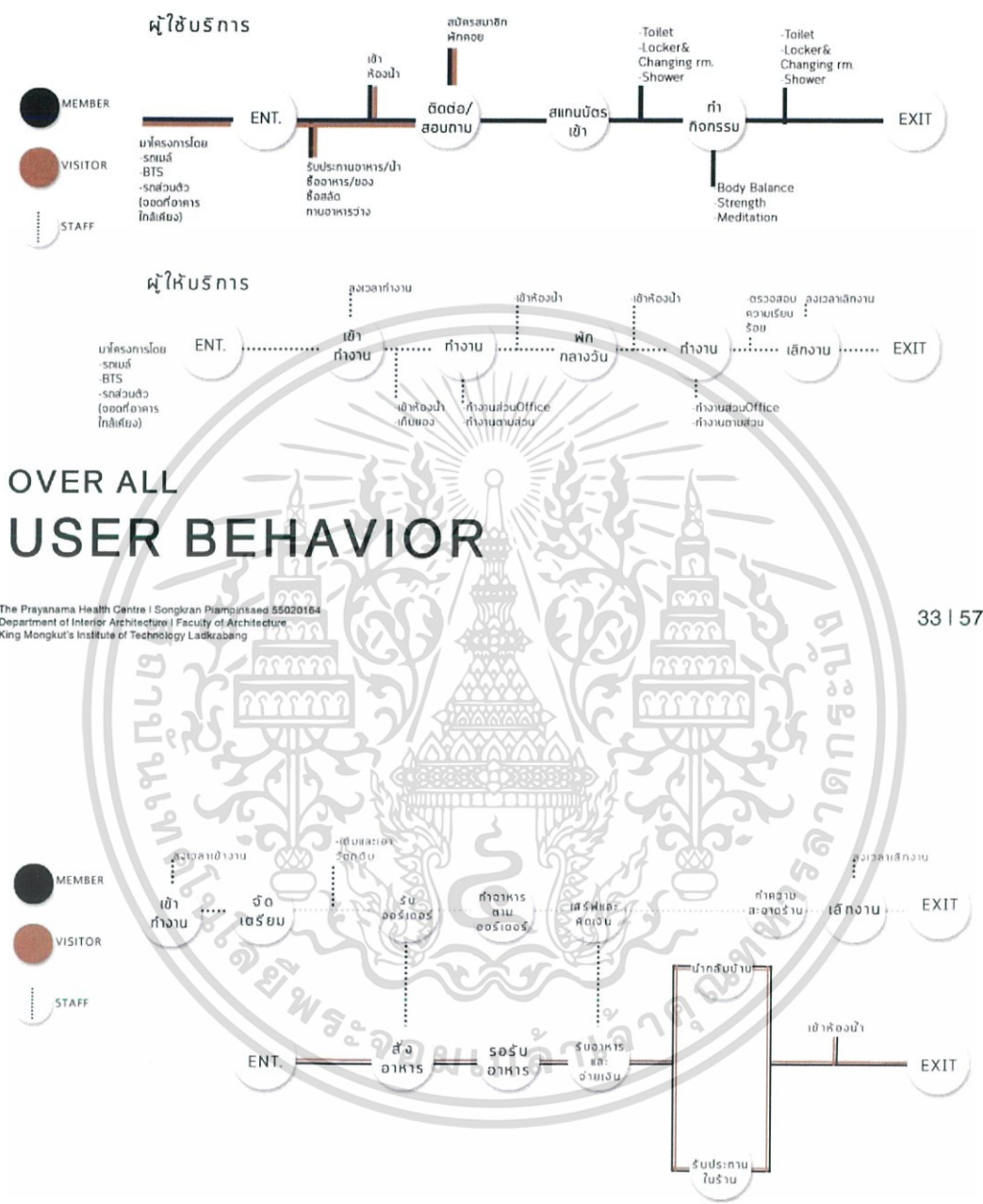
- Reception
- Bar & Restaurant
- Café
- Market
- Salad Corner

-ส่วนบริการสมาชิก

- Reception
- Bar & Restaurant
- Café
- Market
- Salad Corner
- Exercise Zone

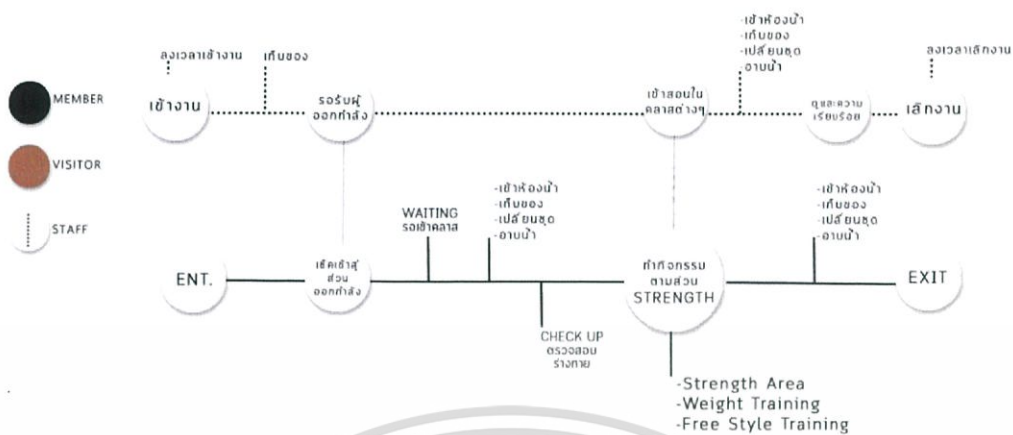
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.2.2 วิเคราะห์พฤติกรรมของผู้รับและผู้ให้บริการ (Behavior Diagram)



SALAD CORNER USER BEHAVIOR

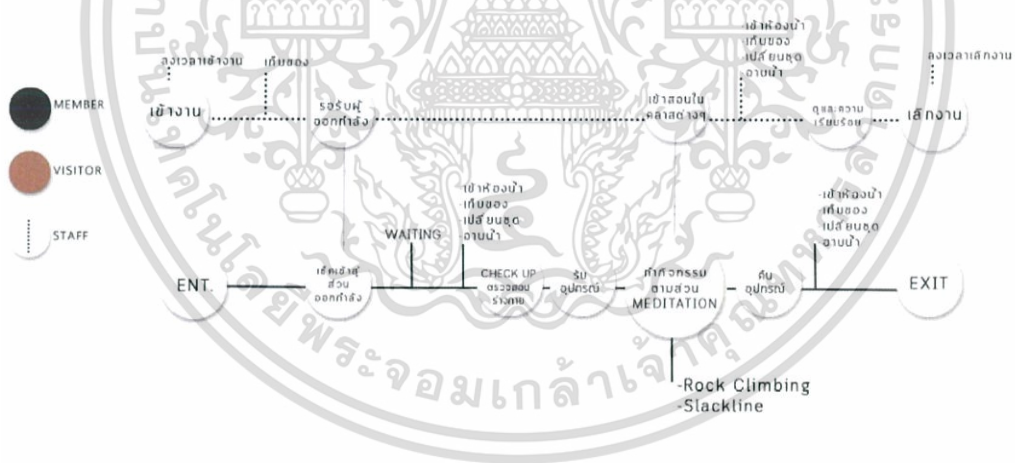
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



STRENGTH ZONE USER BEHAVIOR

The Prayanama Health Centre | Songkran Piampinsaed 55020164
Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

39 | 57



MEDITATION ZONE USER BEHAVIOR

The Prayanama Health Centre | Songkran Piampinsaed 55020164
Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

40 | 57

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.2.3 จำนวนผู้เข้าใช้โครงการ

จำนวนผู้ให้บริการและบริการ

มีพนักงานประจำ 53 คน และพนักงานไม่ประจำจากภายนอก 30 คน

จำนวนผู้รับบริการ

ส่วนออกกำลัง อ้างอิงจากกรณีศึกษา ในส่วนของฟิตเนส มีผู้ใช้บริการมากที่สุดต่อวันคือ 650 คน ต่อวัน และมีผู้ใช้บริการหนาแน่นในช่วง Peak time 250 โดยประมาณ ในช่วงระยะเวลา 18:00-20:00

ร้านอาหาร คิดเป็น 30% ของลูกค้าส่วนออกกำลัง 70 คน ไม่รวมลูกค้าภายนอก

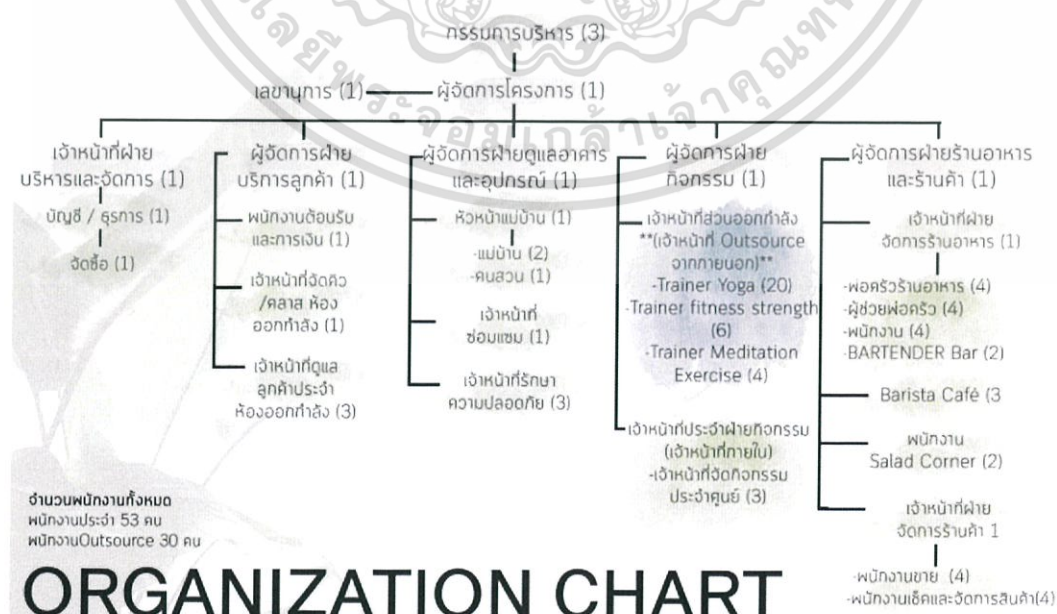
Market คิดเป็น 200% ของ ผู้ใช้ส่วนออกกำลัง คือ 1,300 คนต่อวัน

3.3 การบริหารสายงานและอัตรากำลัง

3.3.1 ลักษณะการบริหารงานของโครงการ

แยกบริหารตามแต่ละส่วนของโครงการ ลักษณะการบริหารจะแยกตามพฤติกรรมและฟังก์ชัน คือ ฝ่ายบริหาร ฝ่ายบริการลูกค้า ฝ่ายดูแลอาคารและอุปกรณ์ ฝ่ายกิจกรรม ฝ่ายร้านอาหารและร้านค้า

3.3.2 ตารางแสดงจำนวนและเจ้าหน้าที่



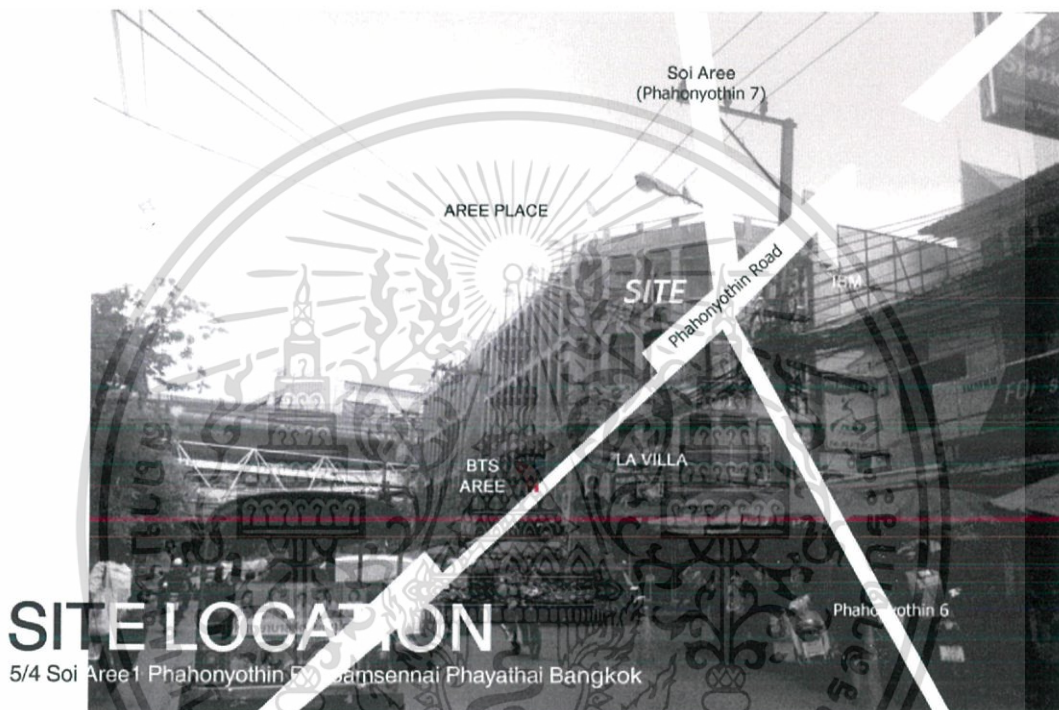
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

การวิเคราะห์และแนวความคิดในการออกแบบ

4.1 การวิเคราะห์

4.1.1 การวิเคราะห์ที่ตั้งและอาคาร



The Prayana Health Centre | Songklan Phammasaeng 55020164
 Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
 King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

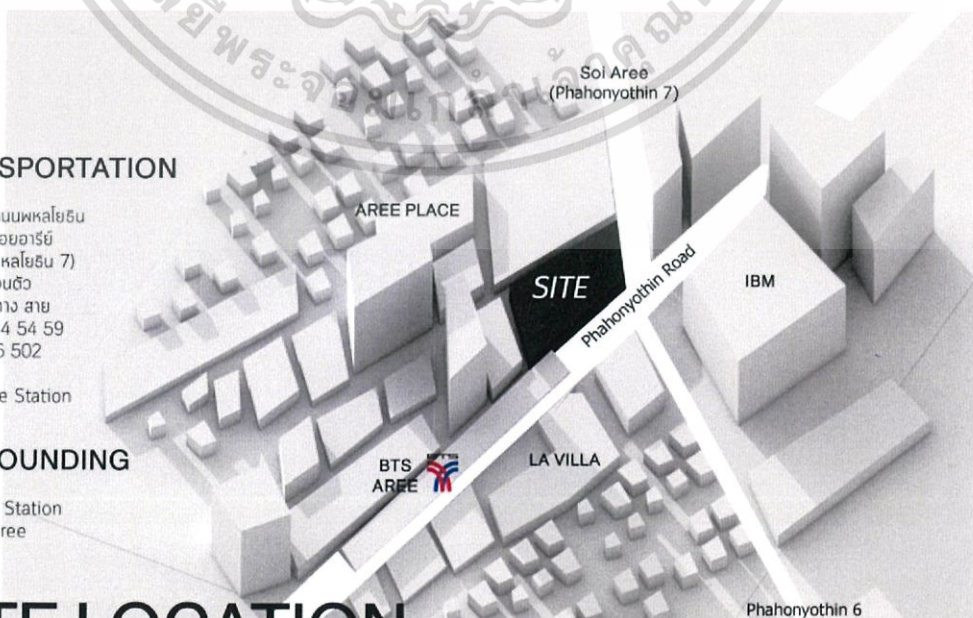
TRANSPORTATION

- ด้านหน้า - ถนนพหลโยธิน
- ด้านหลัง - ซอยอารีย์ (พหลโยธิน 7)
- 1.รถยนต์ส่วนตัว
- 2.รถประจำทาง สาย 29 39 8 34 54 59 74 77 136 502
- 3. Taxi
- 4. BTS Aree Station

SURROUNDING

- BTS Aree Station
- La Villa Area
- Soi Aree

SITE LOCATION



เอกสารนี้ 5/4 Soi Aree1 Phahonyothin Rd. Samsennai Phayathai Bangkok เป็นอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ กรุณาแจ้งการเปลี่ยนแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

The Prayana Health Centre | Songklan Phammasaeng 55020164
 Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
 King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

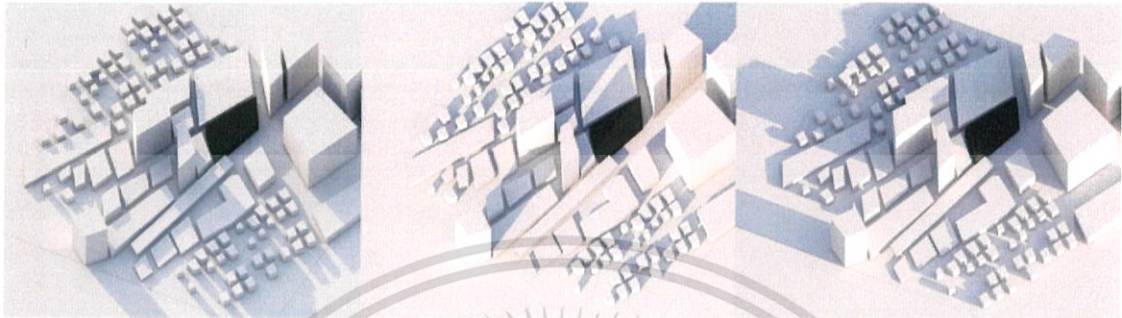
W



S



E



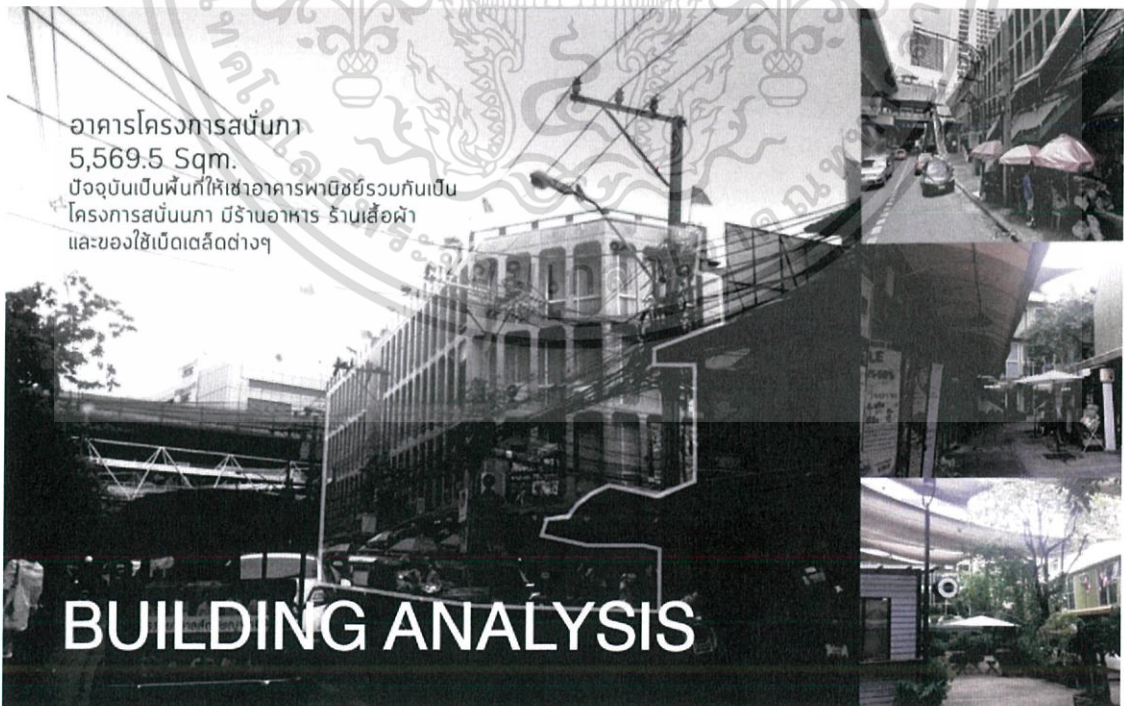
SITE ANALYSIS

ที่ตั้งโครงการ
ตั้งอยู่บริเวณใต้ ถนนสุขุมวิทฝั่งขวา
ใกล้ ตึกวิทยุวิทยุ โทรศ. ๕๕๒๒๑๑๔

ที่ตั้ง
พื้นที่ ๕๐๐๐ ตารางเมตร บริเวณถนนสุขุมวิท
ด้านซ้ายมือ

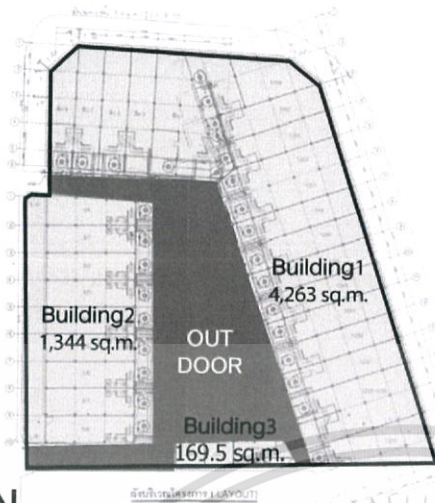
ที่ตั้ง-สภาพ
พื้นที่ ๕๐๐๐ ตารางเมตร บริเวณถนนสุขุมวิท
ด้านซ้ายมือ

The Prayanama Health Centre | Songkran Piamphaisaed 55020164
Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang



The Prayanama Health Centre | Songkran Piamphaisaed 55020164
Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



BUILDING 1
เป็นอาคารพาณิชย์ ความสูงสี่ชั้น
ด้านหน้าติดกับถนนพหลโยธิน
ตัวผนังสามารถถูกเชื่อมกันได้

BUILDING 2
เป็นอาคารความสูง 3ชั้น
ด้านหลังติดกับซอยอารีย์1

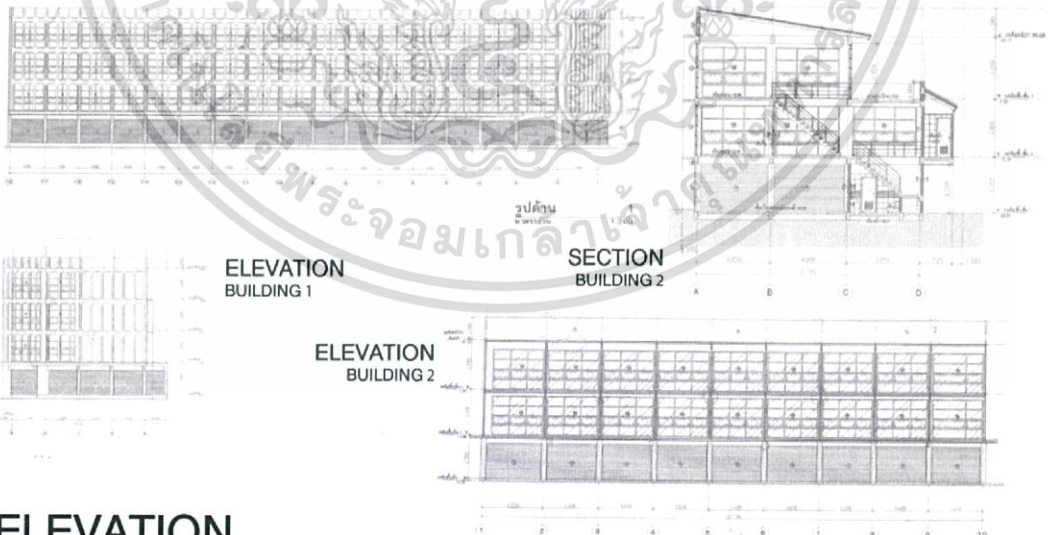
BUILDING 3
เป็นอาคารขนาดเล็กความสูง2ชั้น

ข้อดี
เป็นอาคารพาณิชย์ที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ง่าย
มีพื้นที่ตรงกลางที่เหมาะสมแก่การสร้างสรรค์และออกแบบ
 อีกทั้งยังมีทางคมนาคมรอบอันถึงสะดวก

ข้อเสีย
ตัวเชื่อมต่ออาคารมีจำนวนมาก อาจเป็นอุปสรรคที่ค่อนข้างแก้ไข

PLAN BUILDING ANALYSIS

The Prayanama Health Centre | Songkran Plampinsaeed 55020164
Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

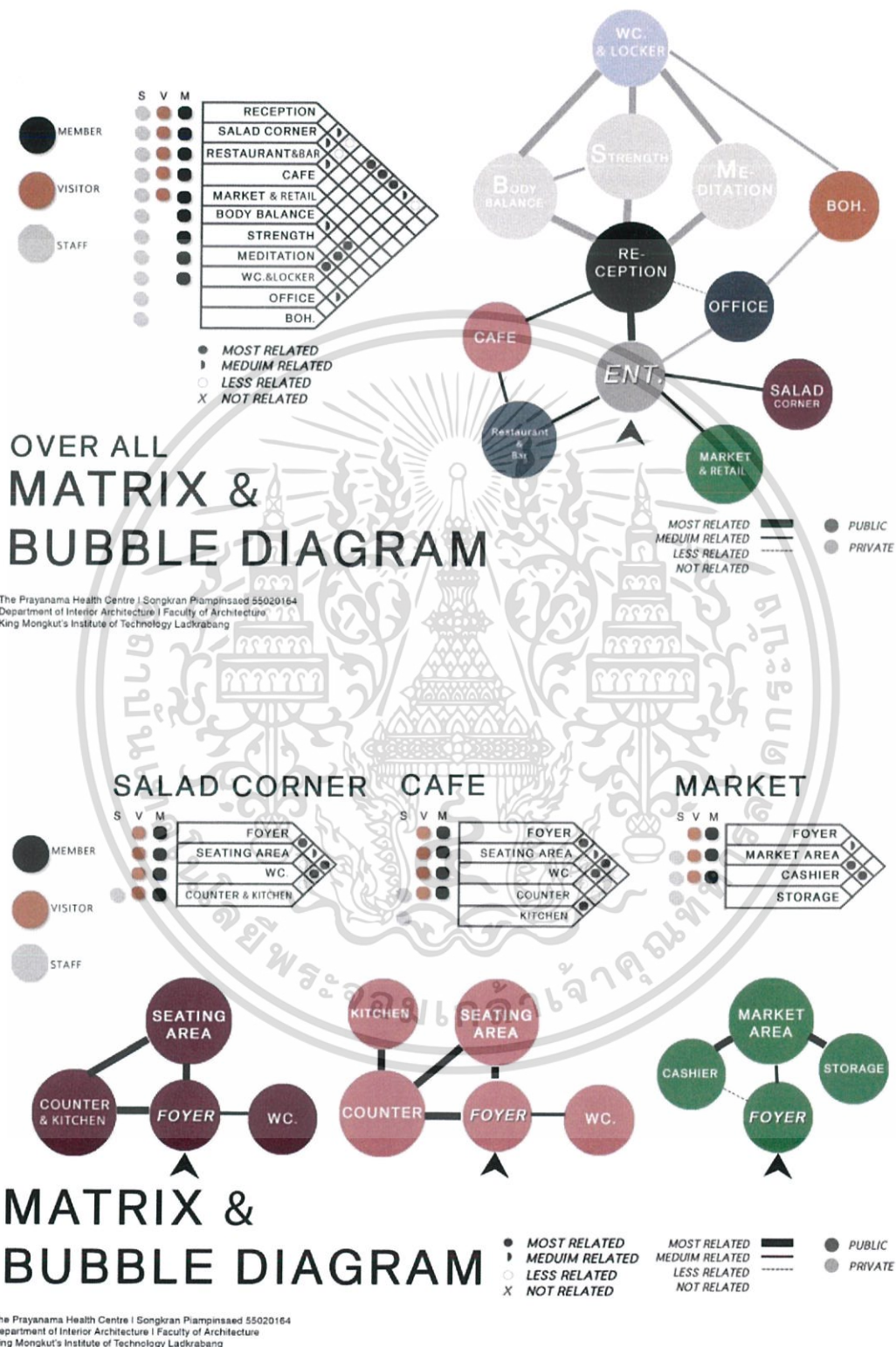


ELEVATION BUILDING ANALYSIS

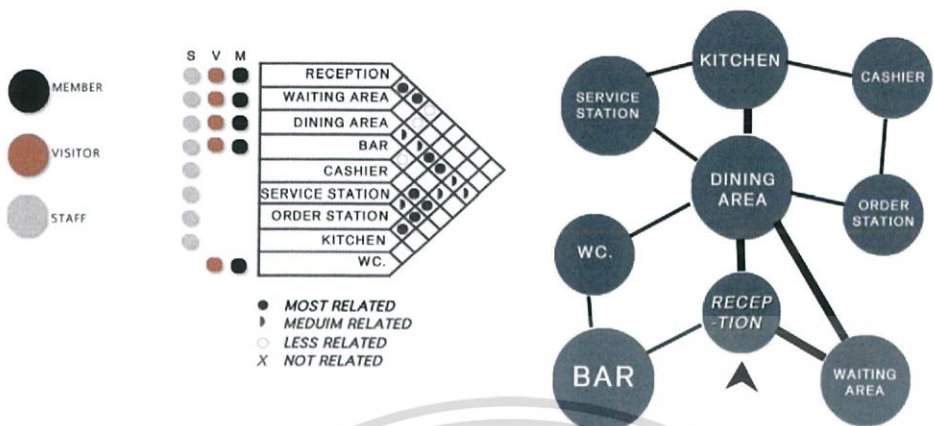
The Prayanama Health Centre | Songkran Plampinsaeed 55020164
Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.1.2 การวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ของพื้นที่ (Relation matrix & Bubble diagram)

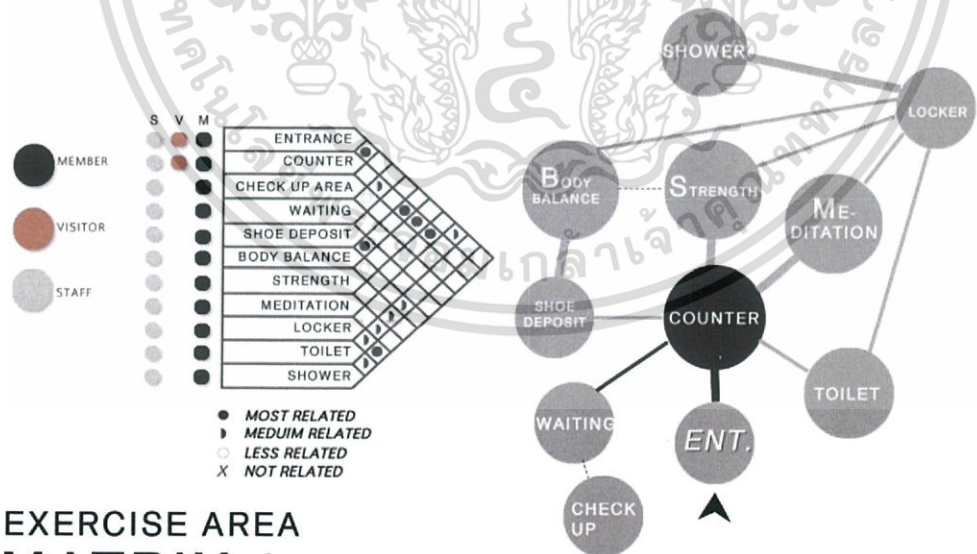


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



REATAURANT & BAR MATRIX & BUBBLE DIAGRAM

The Prayanama Health Centre | Songkran Plimpinsaed 55020164
 Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
 King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang



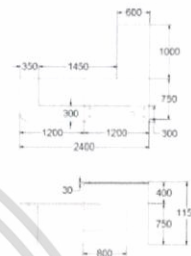
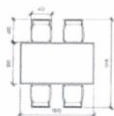
EXERCISE AREA MATRIX & BUBBLE DIAGRAM

The Prayanama Health Centre | Songkran Plimpinsaed 55020164
 Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
 King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.1.3 การวิเคราะห์พื้นที่ใช้สอย (Area Requirement)

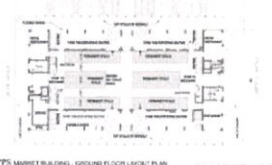
ELEMENT	UNIT/AREA	CAPACITY	AREA REQ.	REMARK
RECEPTION				
COUNTER RECEPTION	4.20 SQ.M.	12 UNIT	17.16 SQ.M.	HUMAN DIMENSION
WAITING AREA 1	1.43 SQ.M.	4 UNIT	19.13 SQ.M.	HUMAN DIMENSION
WAITING AREA 2	6.375 SQ.M.	2 UNIT	8.40 SQ.M.	HUMAN DIMENSION
STAFF ROOM	12.00 SQ.M.	1 UNIT	12.00 SQ.M.	HUMAN DIMENSION
SUB TOTAL			56.69 SQ.M.	
CIRCULATION		30% OF ALL	17.01 SQ.M.	
TOTAL			73.7 SQ.M.	



AREA REQUIREMENT

The Prayanama Health Centre | Songkran Piampinsaed 55020164
 Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
 King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

ELEMENT	UNIT/AREA	CAPACITY	AREA REQ.	REMARK	ELEMENT	UNIT/AREA	CAPACITY	AREA REQ.	REMARK
OFFICE					MARKET				
PRIVATE RM (3.6X3.9)	14.04 SQ.M.	1 UNIT	14.04 SQ.M.	HUMAN DI.	FOYER	1 UNIT		121.20 SQ.M.	10% OF ALL
MANAGMENT RM. (3.6X7.6)	27.36SQ.M.	1 UNIT	27.36SQ.M.	HUMAN DI.	CASHIER	3.0 SQ.M.	4 UNIT	12 SQ.M.	HUMAN DI.
OFFICE STAFF	3.36SQ.M.	45 UNIT	151.2 SQ.M.	HUMAN DI.	PERMANENT STALL & EVENT AREA	1,500 SQ.M.		1,200 SQ.M.	Original life market(CASE)
CONFERENCE RM.	0.961SQ.M.	53UNIT	50.93 SQ.M.	HUMAN DI.	STORAGE	1 UNIT		133.32 SQ.M.	10% OF ALL
PANTRY	3.36SQ.M.	3 UNIT	10.08 SQ.M.	HUMAN DI.	TOILET			73.33SQ.M.	5% OF ALL
SUB TOTAL			250.61 SQ.M.		SUB TOTAL			1,539.85 SQ.M.	
CIRCULATION		30% OF ALL	75.18 SQ.M.		CIRCULATION		30% OF ALL	461.95 SQ.M.	ส่วนพักใจรอชมวีdeo Original life market(CASE)
TOTAL			325.79 SQ.M.		TOTAL			2,001.8 SQ.M.	



AREA REQUIREMENT

The Prayanama Health Centre | Songkran Piampinsaed 55020164
 Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
 King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ELEMENT	UNIT/AREA	CAPACITY	AREA REQ.	REMARK	ELEMENT	UNIT/AREA	CAPACITY	AREA REQ.	REMARK
---------	-----------	----------	-----------	--------	---------	-----------	----------	-----------	--------

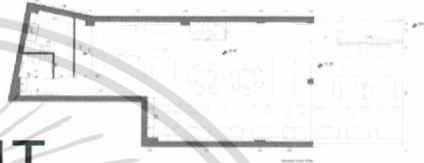
SALAD CORNER

COUNTER	16.2 SQ.M.	1 UNIT	16.2 SQ.M.	HUMAN DI.
4 SITTING AREA	3.69 SQ.M.	3 UNIT	11.07 SQ.M.	HUMAN DI.
2 SITTING AREA	1.23 SQ.M.	3 UNIT	3.69 SQ.M.	HUMAN DI.
1 SITTING AREA	0.23 SQ.M.	5 UNIT	1.15 SQ.M.	HUMAN DI.
SUB TOTAL			32.11 SQ.M.	
CIRCULATION	30% OF ALL		9.63 SQ.M.	
TOTAL			41.74 SQ.M.	



CAFE

COUNTER	16.2 SQ.M.	1 UNIT	16.2 SQ.M.	HUMAN DI.
4 SITTING AREA	3.69 SQ.M.	10 UNIT	36.9 SQ.M.	HUMAN DI.
2 SITTING AREA	1.23 SQ.M.	7 UNIT	8.61 SQ.M.	HUMAN DI.
1 SITTING AREA	0.23 SQ.M.	10 UNIT	2.3 SQ.M.	HUMAN DI.
KITCHEN CAFE			9.0 SQ.M.	Ito-Biyori Cafe
SUB TOTAL			73.01 SQ.M.	
CIRCULATION	30% OF ALL		21.90 SQ.M.	
TOTAL			95.0 SQ.M.	



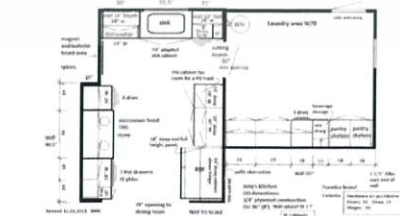
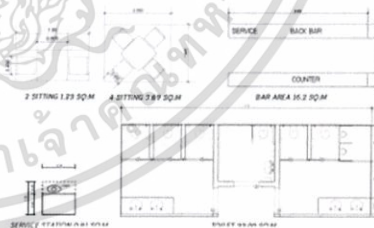
AREA REQUIREMENT

The Prayanama Health Centre | Songkran Piampinsaed 55020164
 Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
 King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

ELEMENT	UNIT/AREA	CAPACITY	AREA REQ.	REMARK
---------	-----------	----------	-----------	--------

RESTAURANT & BAR

4 SITTING AREA	3.69 SQ.M.	15 UNIT	55.35 SQ.M.	HUMAN DI.
2 SITTING AREA	1.23 SQ.M.	10 UNIT	12.3 SQ.M.	HUMAN DI.
1 SITTING AREA	0.23 SQ.M.	10 UNIT	4.4 SQ.M.	HUMAN DI.
BAR	16.2 SQ.M.	1 UNIT	16.2 SQ.M.	HUMAN DI.
STORAGE	6.00 SQ.M.	2 UNIT	12.0 SQ.M.	3.0x2.0 m.
SERVICE STATION	0.52 SQ.M.	3 UNIT	2.43 SQ.M.	HUMAN DI.
TOILET		2 UNIT	66.0 SQ.M.	5% OF AREA
KITCHEN			53.39 SQ.M.	40% OF AREA
SUB TOTAL			168.68 SQ.M.	
CIRCULATION	30% OF ALL		50.60 SQ.M.	
TOTAL			220.0 SQ.M.	



AREA REQUIREMENT

The Prayanama Health Centre | Songkran Piampinsaed 55020164
 Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
 King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ELEMENT UNIT/AREA CAPACITY AREA REQ. REMARK ELEMENT UNIT/AREA CAPACITY AREA REQ. REMARK

COUNTER	4.20 SQ.M.	1 UNIT	4.20 SQ.M.	HUMAN DI.	STRENGTH AREA	4.32 SQ.M.	30 UNIT	129.6 SQ.M.	PER PERSON
CHECK UP AREA CONSULTATION RM.	6.0 SQ.M.	1 UNIT	6.0 SQ.M.	HUMAN DI.	WEIGHT TRAINING	2.0 SQ.M.	30 UNIT	60.0 SQ.M.	Fitness First
PHYSIOTHERAPY RM.	5.40 SQ.M.	1 UNIT	10.80 SQ.M.	HUMAN DI.	FREE STYLE TRAINING	64.0 SQ.M.	1 UNIT	64.0 SQ.M.	Fitness First
WAITING AREA	4.88 SQ.M.	8 UNIT	39.04 SQ.M.	HUMAN DI.				STRE- 253.6	NGTH sq.m.
YOGA MAT (1.7x0.6 m.)	4.32 SQ.M.	90 UNIT	388.8 SQ.M.	ARCH DAILY at least 50 cm between the mats	ROCK CLIMBING	24 SQ.M.	2 UNIT	48.0 SQ.M.	CASE STUDY
HOT YOGA RM	4.32 SQ.M.	30 UNIT	129.6 SQ.M.		SLACKLINE (START POINT)	6 SQ.M.	2 UNIT	12.0 SQ.M.	MEDI-TATION 60sq.m.
ANTIGRAVITY YOGA	4.32 SQ.M.	30 UNIT	129.6 SQ.M.	BODY BA - LANCE 992.6 sq.m.	SUB TOTAL			1,906.11 SQ.M.	
CORE BLAST	4.32 SQ.M.	30 UNIT	129.6 SQ.M.		CIRCULATION		30% OF ALL	571.83 SQ.M.	
PILATES	4.32 SQ.M.	50 UNIT	215.0 SQ.M.		TOTAL			2,477.94 SQ.M.	
SHOE DEPOSIT	15 SQ.M.	1 UNIT	15 SQ.M.	3.0x5.0 m.					
LOCKER (6.0x0.56 m.)	285.6 SQ.M.	200/1 UNIT	285.6 SQ.M.	True Fitness					
TOILET	90.77 SQ.M.		90.77 SQ.M.	5% OF ALL					
SHOWER	148.5 SQ.M.	40/UNIT	148.5 SQ.M.	Fitness First					

AREA REQUIREMENT EXERCISE ZONE

The Prayanama Health Centre | Songkran Plampinsaed 55020164
 Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
 King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

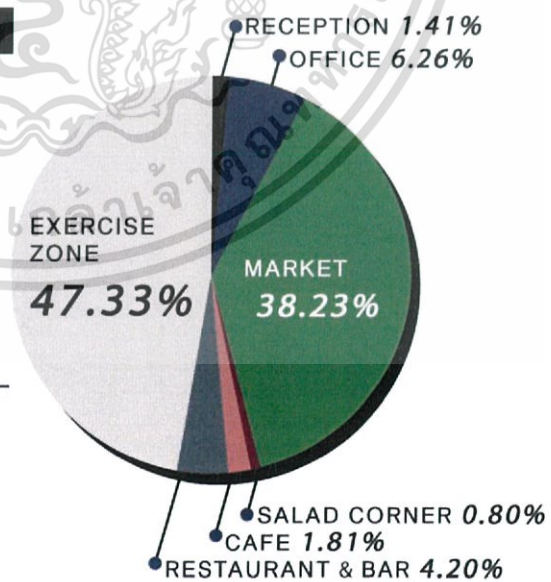
ARCH DAILY ARTICLE - The Key Architectural Elements Required to Design Yoga and Meditation Spaces
 Ritual House de Yoga | goCastulo, Seattle, Estados Unidos



4.1.4 การวิเคราะห์ขนาดพื้นที่ (Pie Chart)

ELEMENT	AREA (SQ.M.)	PERCENTAGE
RECEPTION	73.7	1.41
OFFICE	325.79	6.26
MARKET	2001.8	38.23
SALAD CORNER	41.74	0.80
CAFE	95.0	1.81
RESTAURANT & BAR	220.0	4.20
EXERCISE ZONE	2477.94	47.33
TOTAL	5235.97	100

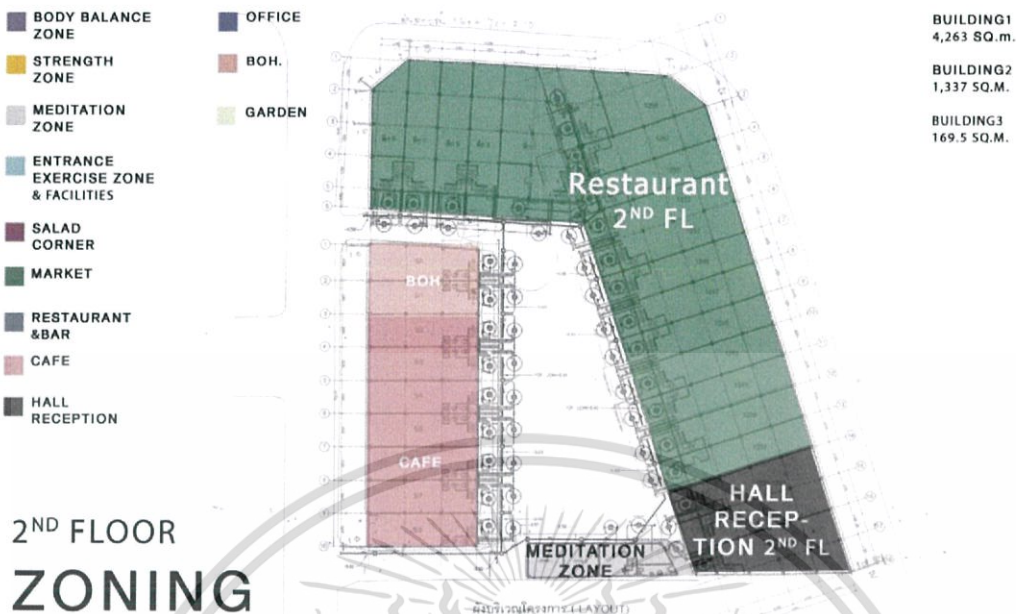
พื้นที่คำนวณได้ 5,235.97 SQ.M.
 พื้นที่จริง 5,569.5 SQ.M.
 เหลือพื้นที่ 333.53 SQ.M.



PIE CHART

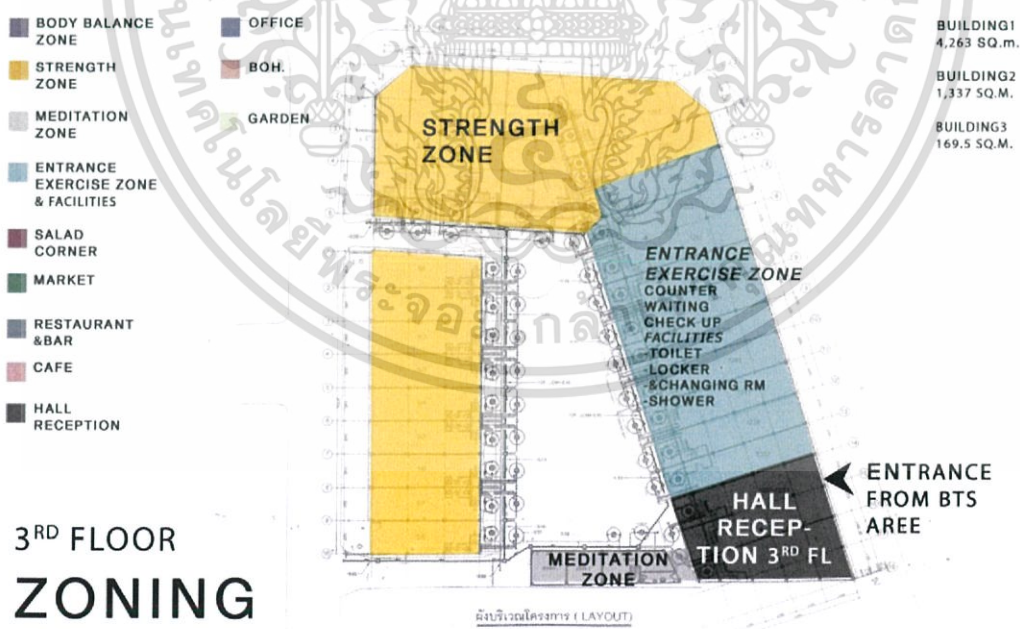
The Prayanama Health Centre | Songkran Plampinsaed 55020164
 Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
 King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



The Prayanama Health Centre | Songkran Piampinsaed 55020164
 Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
 King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

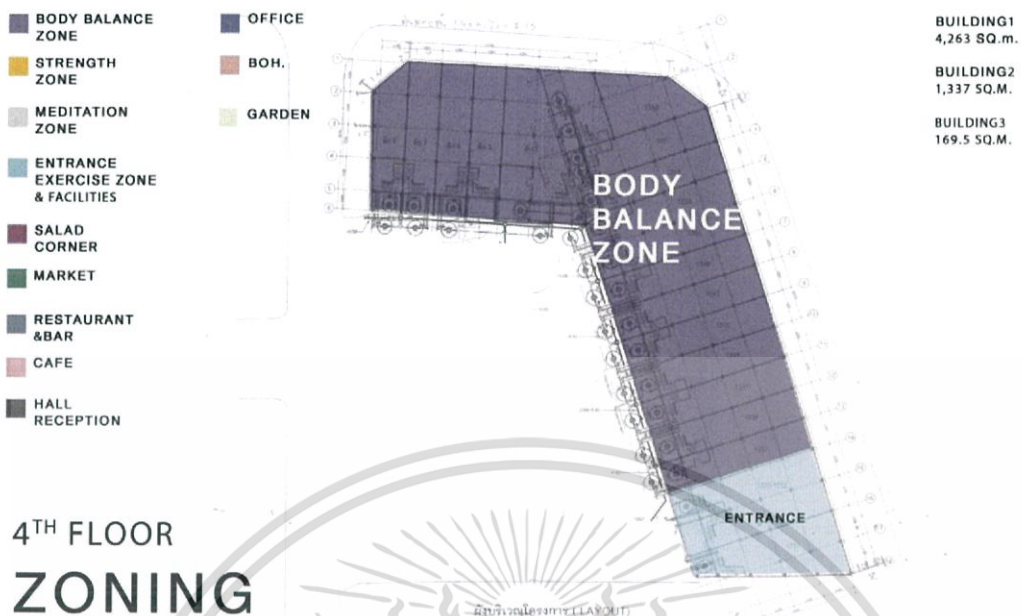
53 | 57



The Prayanama Health Centre | Songkran Piampinsaed 55020164
 Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
 King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

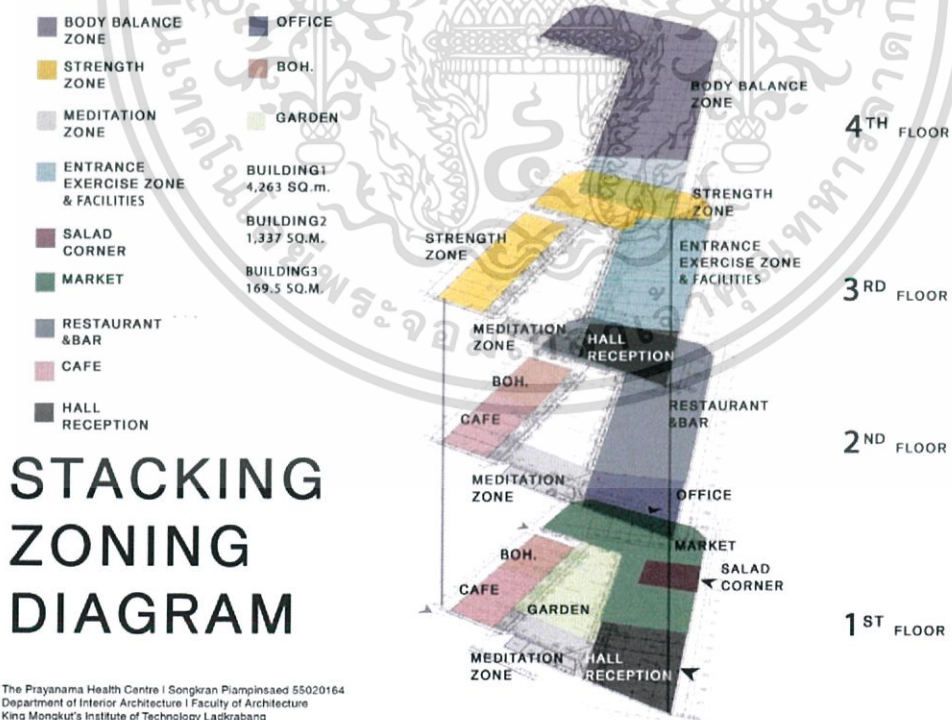
54 | 57

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



The Prayana Health Centre | Songkran Piamplinsaed 55020164
 Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
 King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

55 | 57



The Prayana Health Centre | Songkran Piamplinsaed 55020164
 Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
 King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

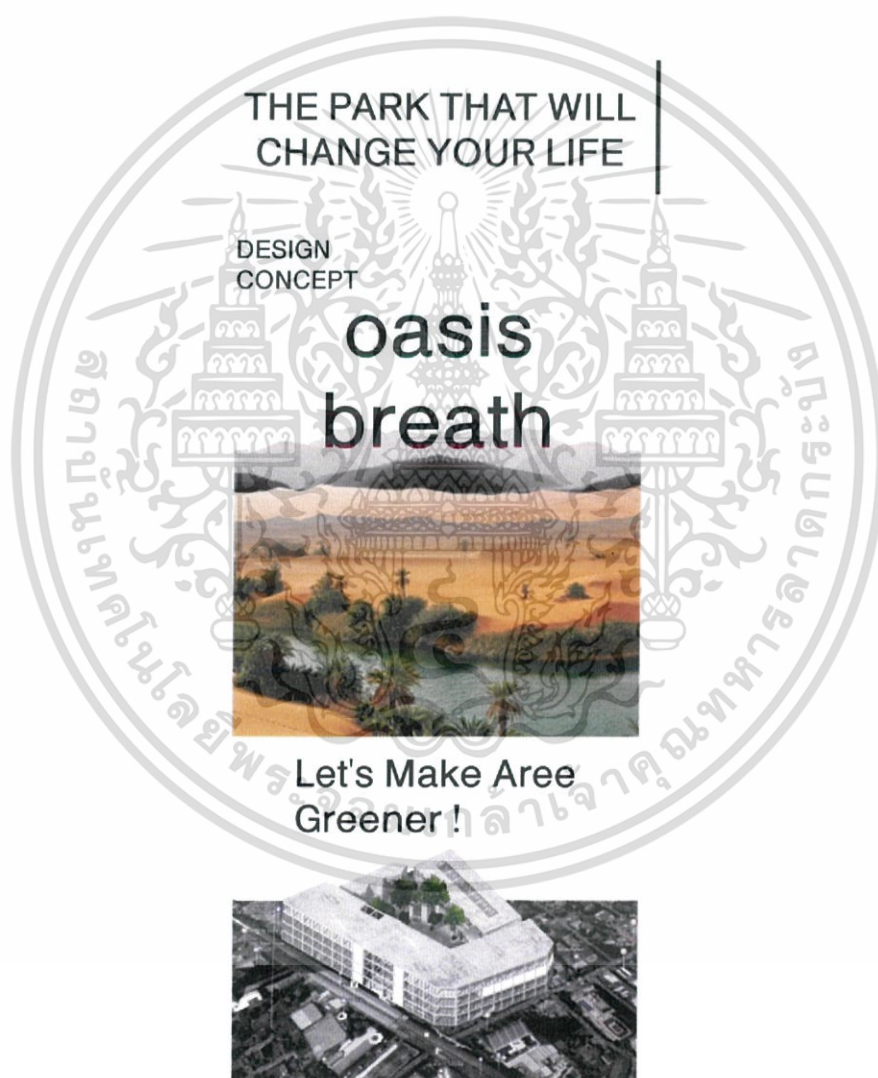
56 | 57

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.2 แนวความคิดในการออกแบบ

OASIS BREATH

จากคำว่า ปราณ + ยามะ คือ ปราณยามะ การควบคุมพลังชีวิต หรือ ลมหายใจ ในนั้นมีคำ
หนึ่งคือ ปราณ อันแปลว่า ลมหายใจ หรือ BREATH จึงต่อเนื่องมาสู่ CONCEPT หลัก คือ
OASIS BREATH โอเอซิสแห่งลมหายใจแห่งใหม่ของย่านอารีย์

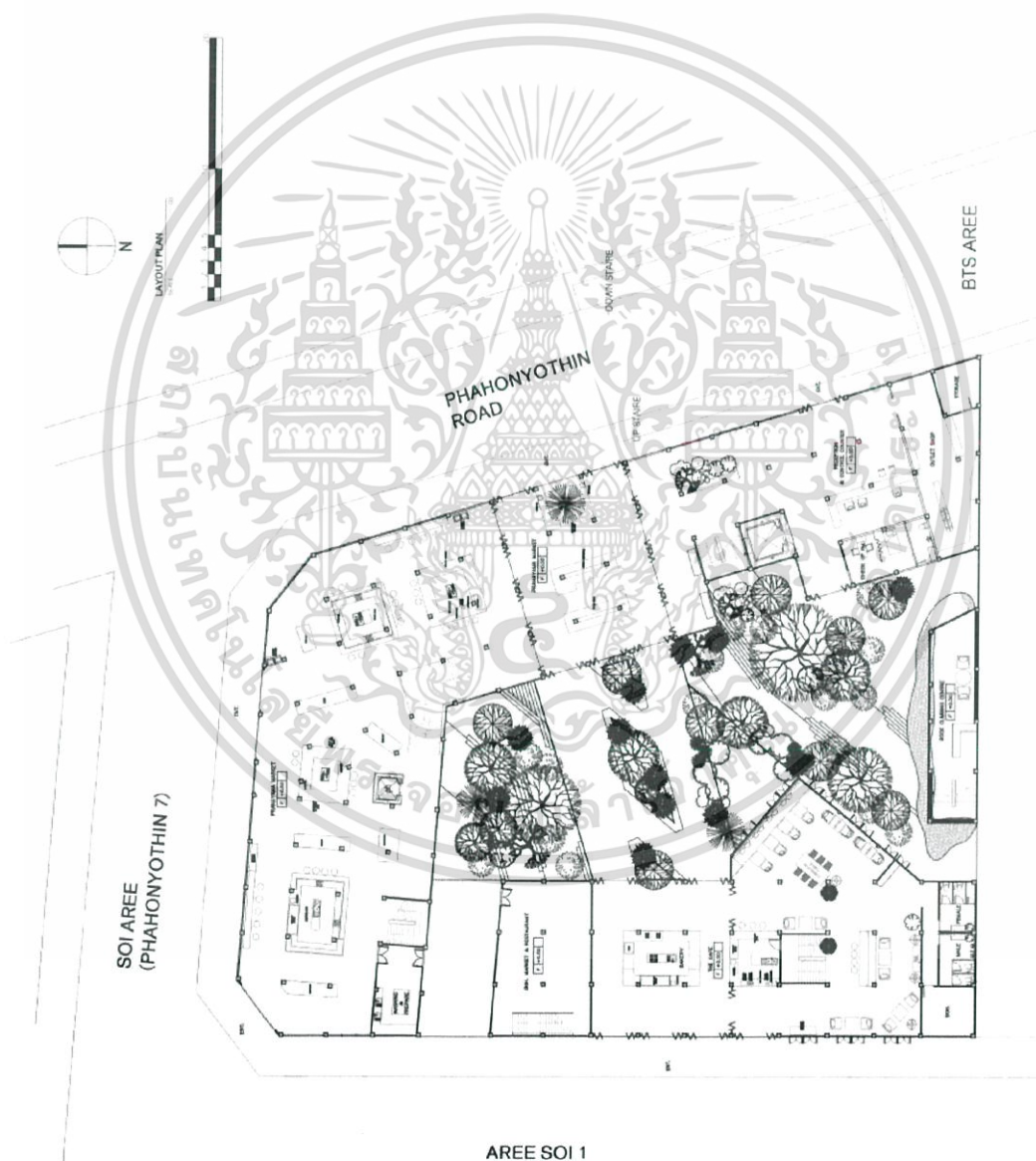


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5

ผลงานการออกแบบสถาปัตยกรรมภายใน

5.1 ผังบริเวณของโครงการ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.2 ผังเฟอร์นิเจอร์ของอาคารโครงการ

5.2.1 ผังเฟอร์นิเจอร์ชั้นที่1 และสวนตรงกลาง

อาคาร A ด้านขวา Reception Hall , Pranayama Market

อาคาร B ด้านซ้าย The Café , BOH.

อาคาร C ด้านล่าง Rock Climbing Training Centre



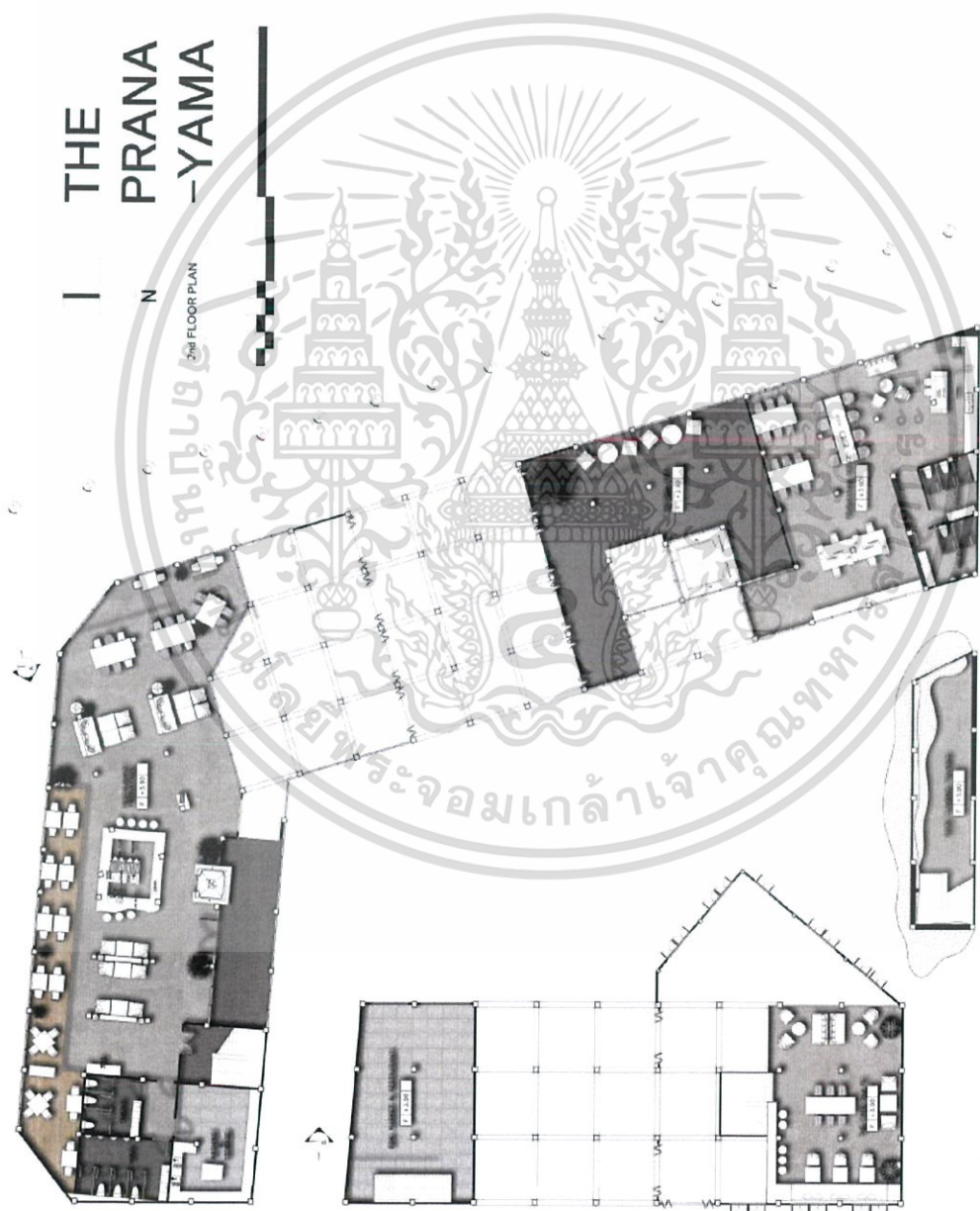
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.2.1 ผังเฟอร์นิเจอร์ชั้นที่2

อาคาร A ด้านขวา Office , Restaurant Pranayama

อาคาร B ด้านซ้าย The Café , BOH.

อาคาร C ด้านล่าง Rock Climbing Training Centre



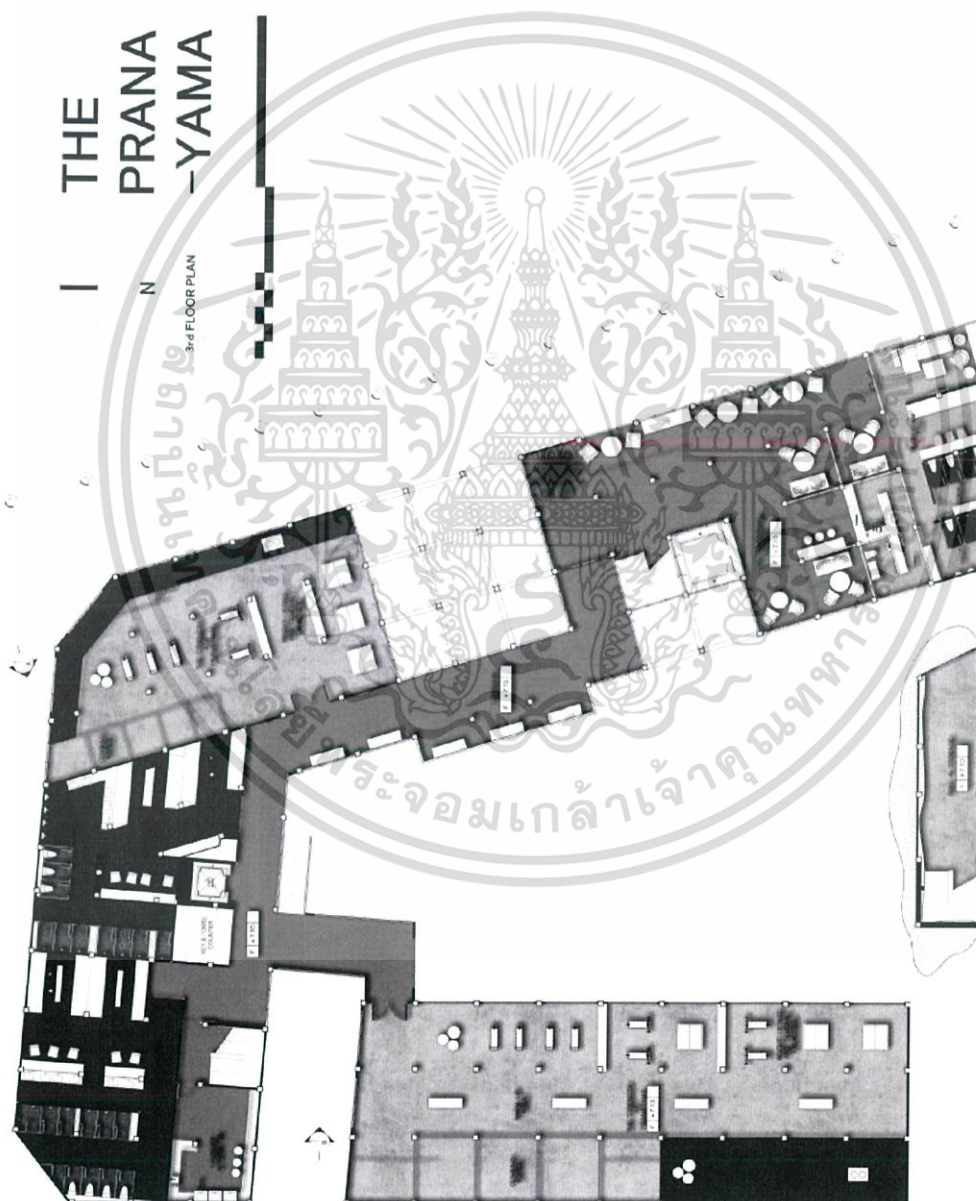
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.2.1 ผังเฟอร์นิเจอร์ชั้นที่3

อาคาร A ด้านขวา The Communal Lounge , The Strength , Shower & WC. , Locker

อาคาร B ด้านซ้าย The Strength

อาคาร C ด้านล่าง Rock Climbing Training Centre



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.2.1 ผังเฟอร์นิเจอร์ชั้นที่4

อาคาร A ด้านขวา

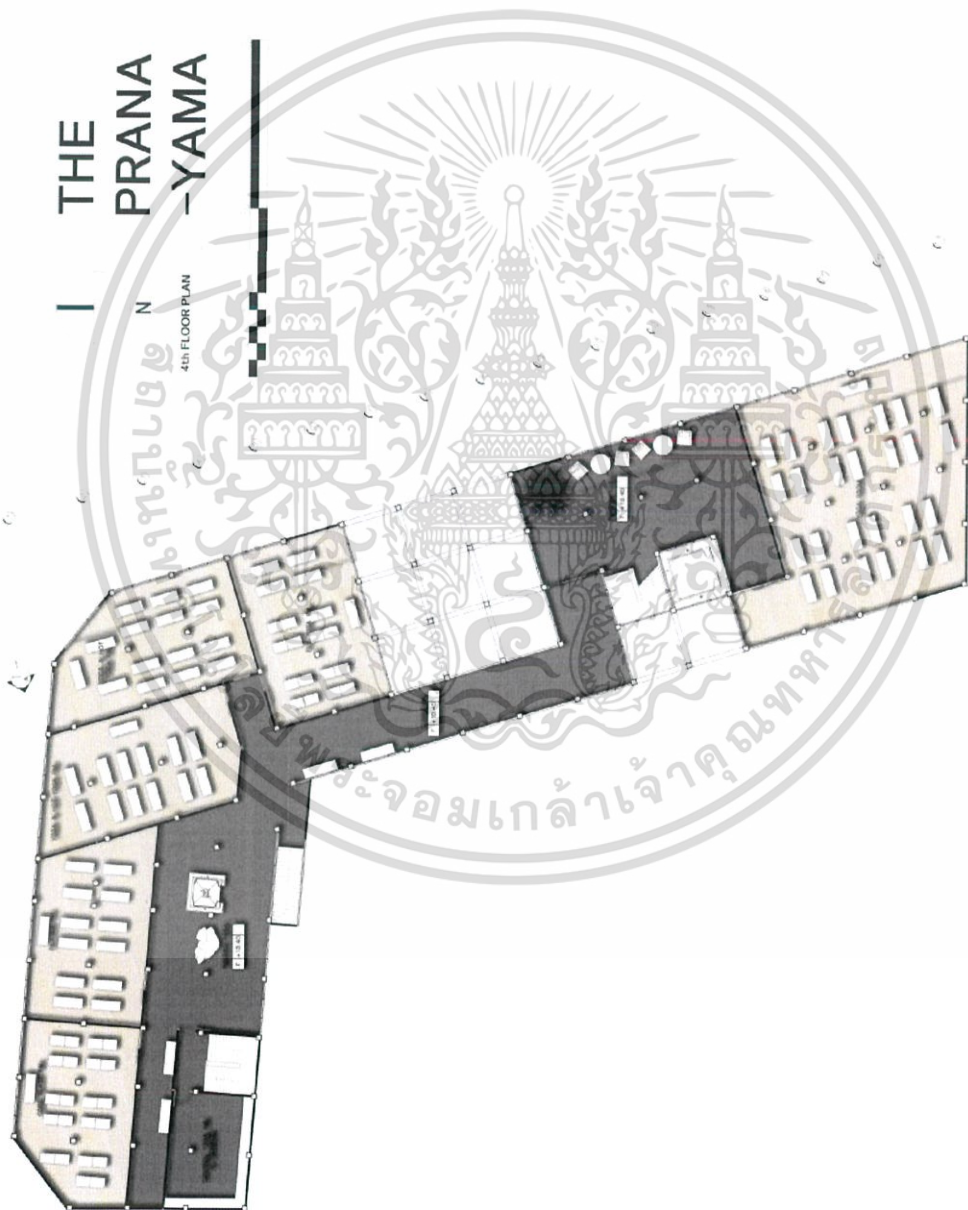
Yoga

Hot Yoga

Fly Yoga

Pilates

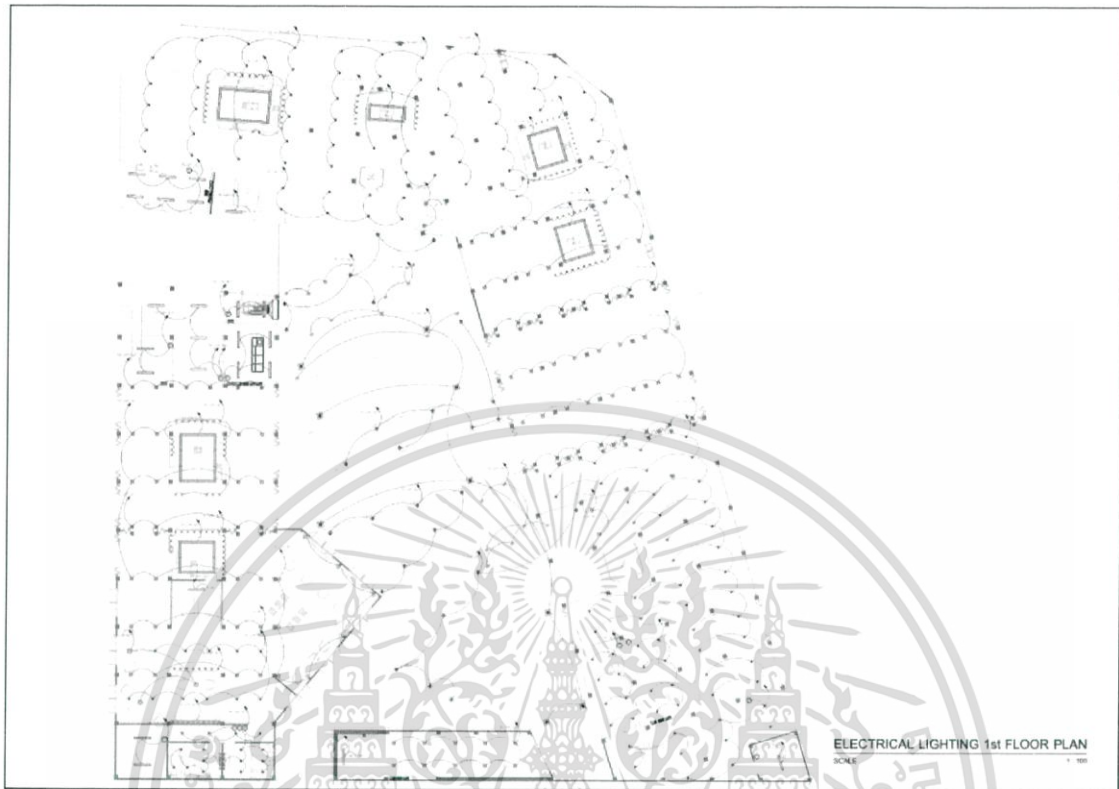
Core Blast



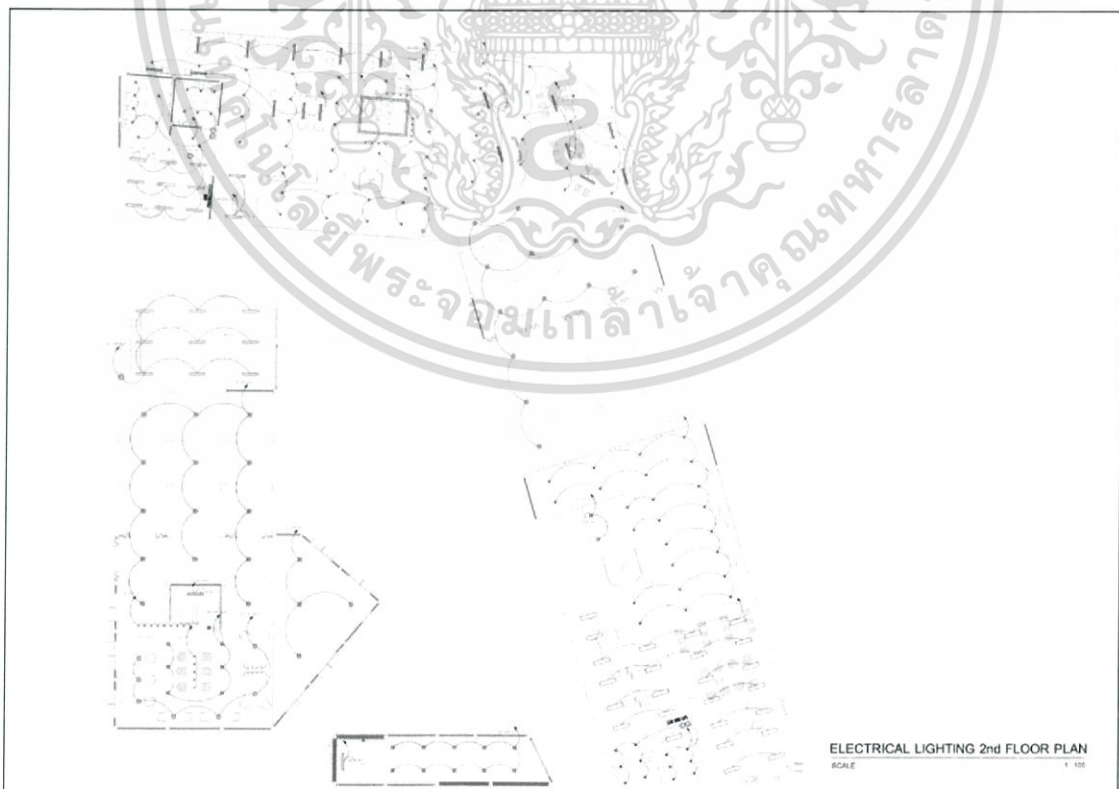
5.3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.3.1 ผังเพดานและไฟฟ้าของอาคารโครงการ ชั้น1

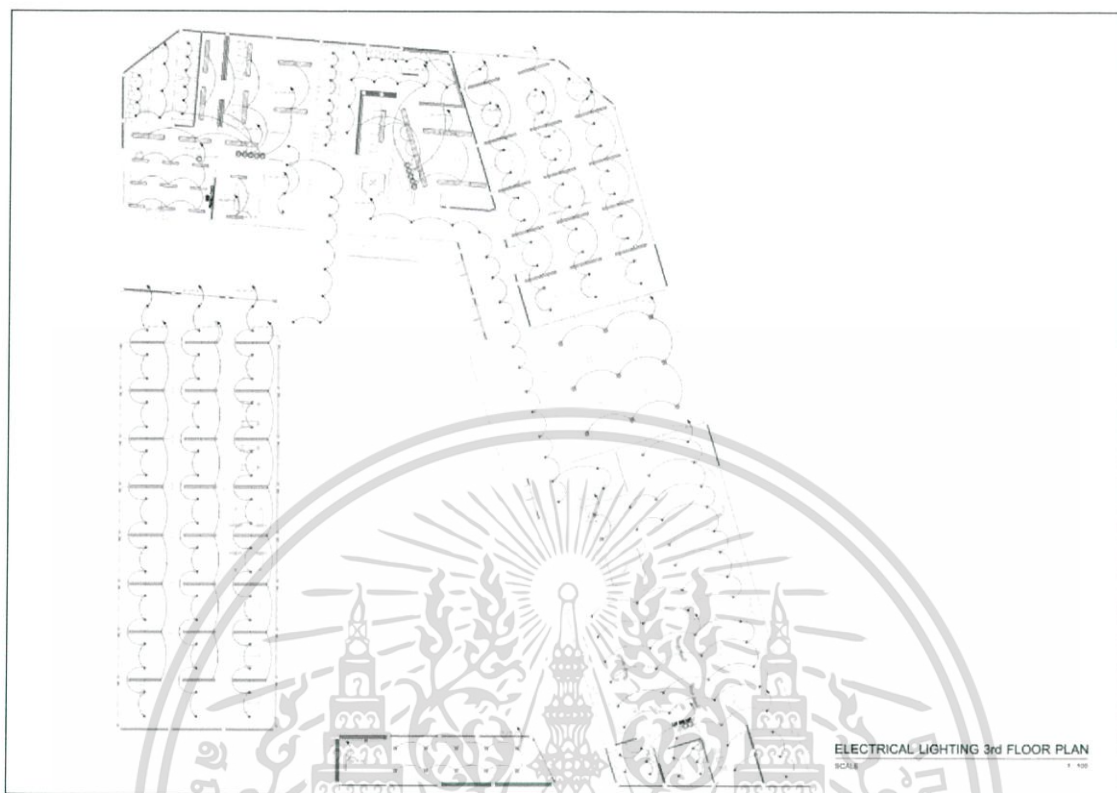


5.3.2 ผังเพดานและไฟฟ้าของอาคารโครงการ ชั้น2

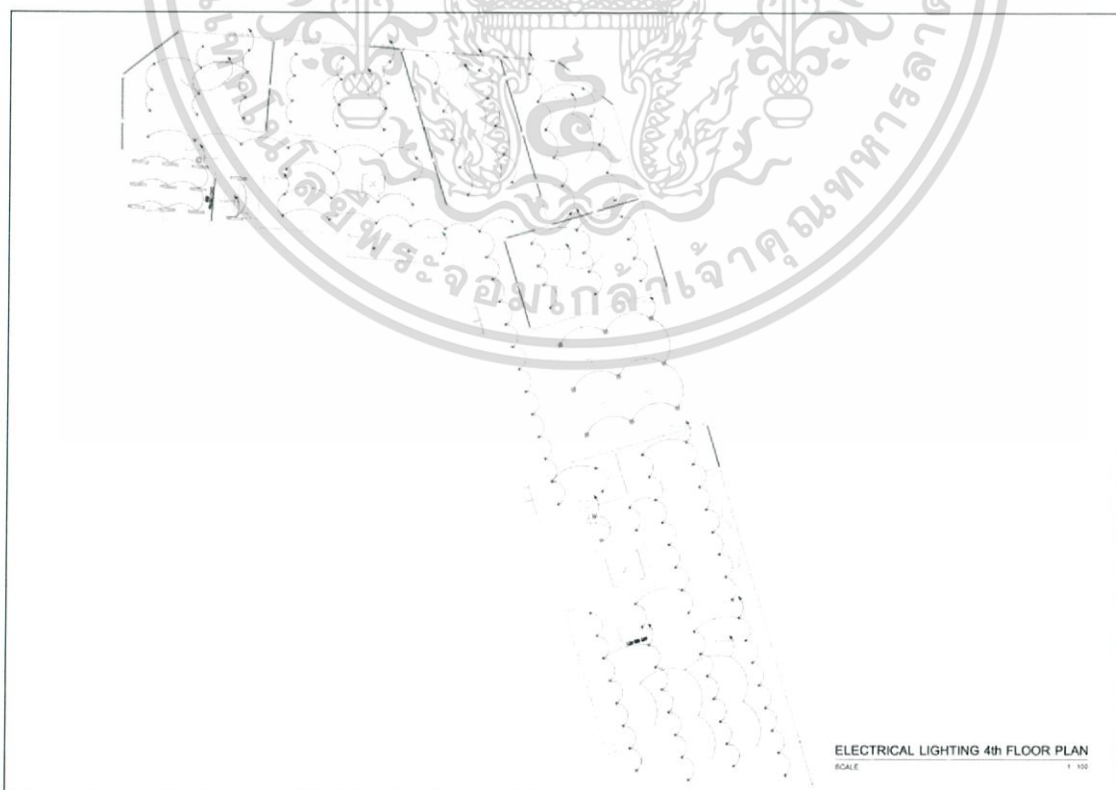


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.3.3 ผังเพดานและไฟฟ้าของอาคารโครงการ ชั้น3



5.3.4 ผังเพดานและไฟฟ้าของอาคารโครงการ ชั้น4

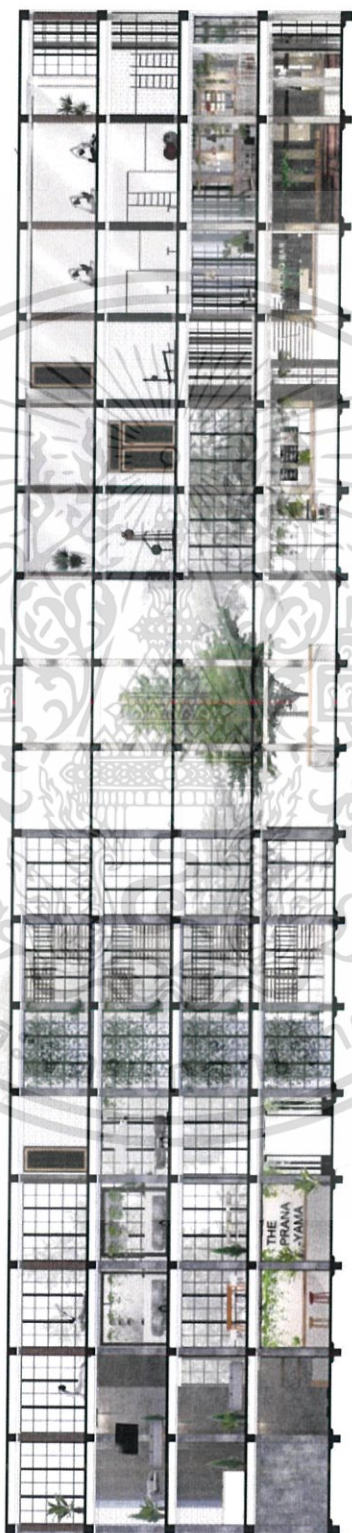


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.4 รูปตัดของอาคารโครงการ

THE
PRANA
-YAMA

SECTION 1A



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

THE PRANA -YAMA

SECTION 1B



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.5 ภาพทัศนียภาพภายในโครงการ

5.5.1 ภาพทัศนียภาพสวนตรงกลาง Community Garden เปิดอาคารเพื่อให้เกิดสวนตรงกลาง เชื่อมระหว่าง ซอยอารีย์1 และ ถนนพหลโยธิน อีกทั้งยังช่วยดึงคนให้สัญจรเข้ามาในโครงการ โดยผ่านในส่วนต่างๆ เกิดการใช้งาน และพื้นที่ที่มีชีวิตชีวา



5.5.2 ภาพทัศนียภาพ PRANAYAMA MARKET



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



5.5.3 ภาพทัศนียภาพ RESTAURANT PRANAYAMA



เอกสารนี้เป็นเอกสารต้นฉบับที่จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการประกอบการค้า
 ไม่สามารถคัดลอก หรือทำซ้ำโดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.5.4 ภาพทัศนียภาพ The Café



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.5.5 ภาพทัศนียภาพ RECEPTION

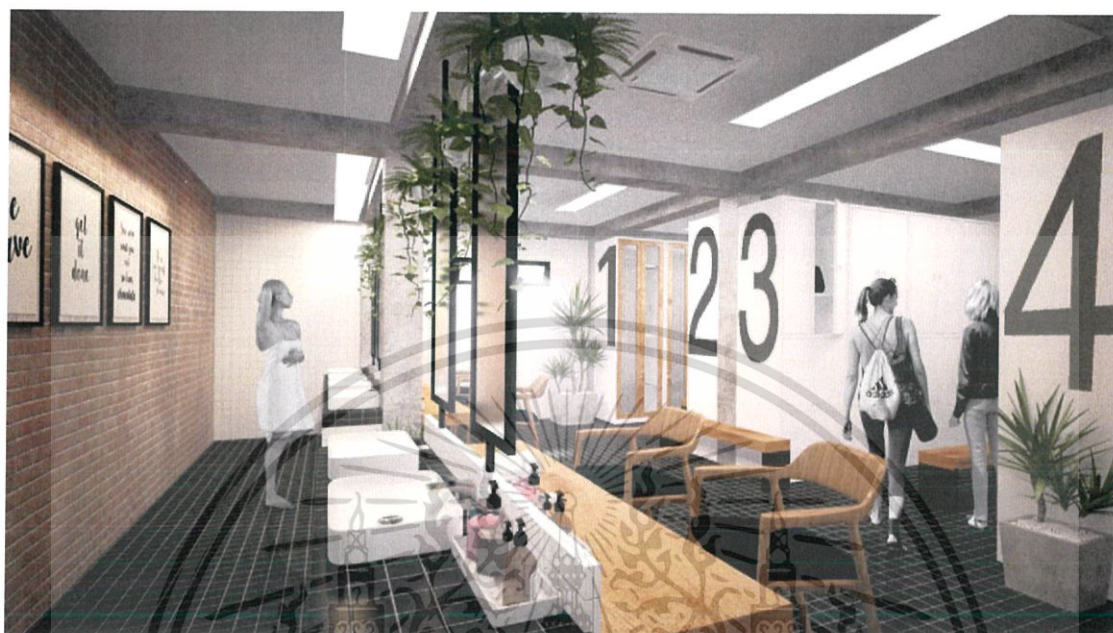


5.5.6 ภาพทัศนียภาพ The Communal Lounge



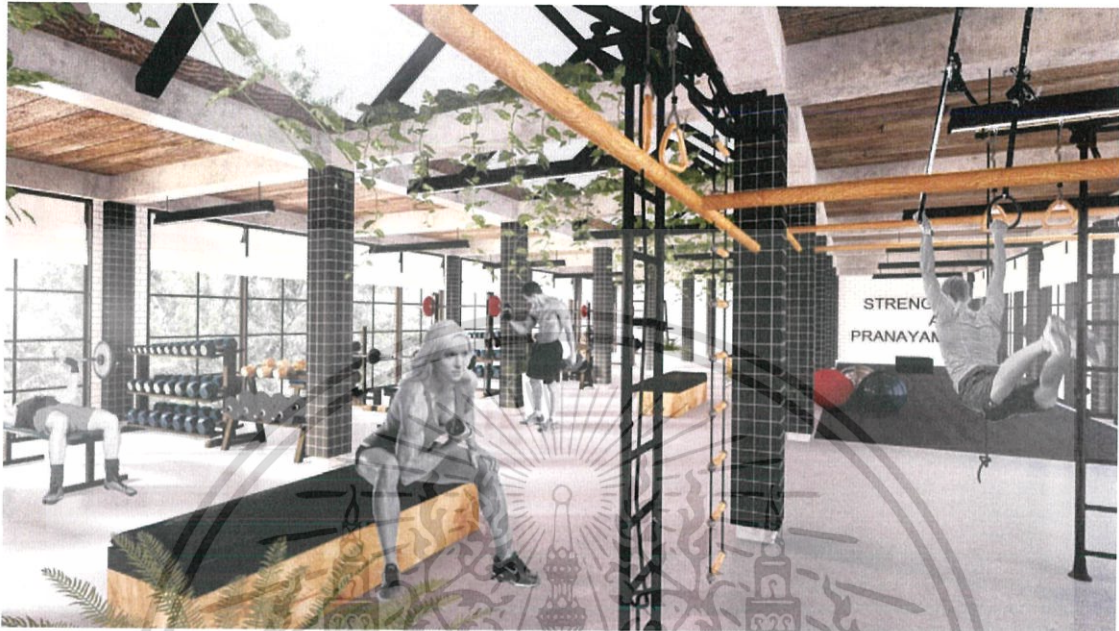
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.5.7 ภาพทัศนียภาพ Shower & WC. – Locker



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.5.8 ภาพทัศนียภาพ The Strength



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.5.9 ภาพทัศนียภาพ Body Balance

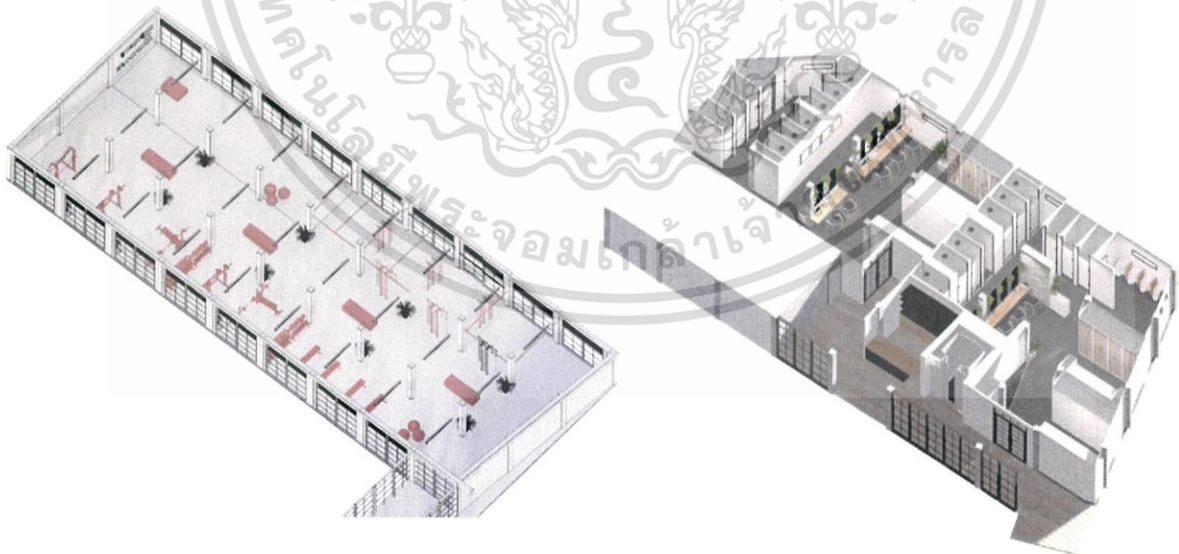


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.6 ภาพไอโซเมตริก



ISOMETRIC

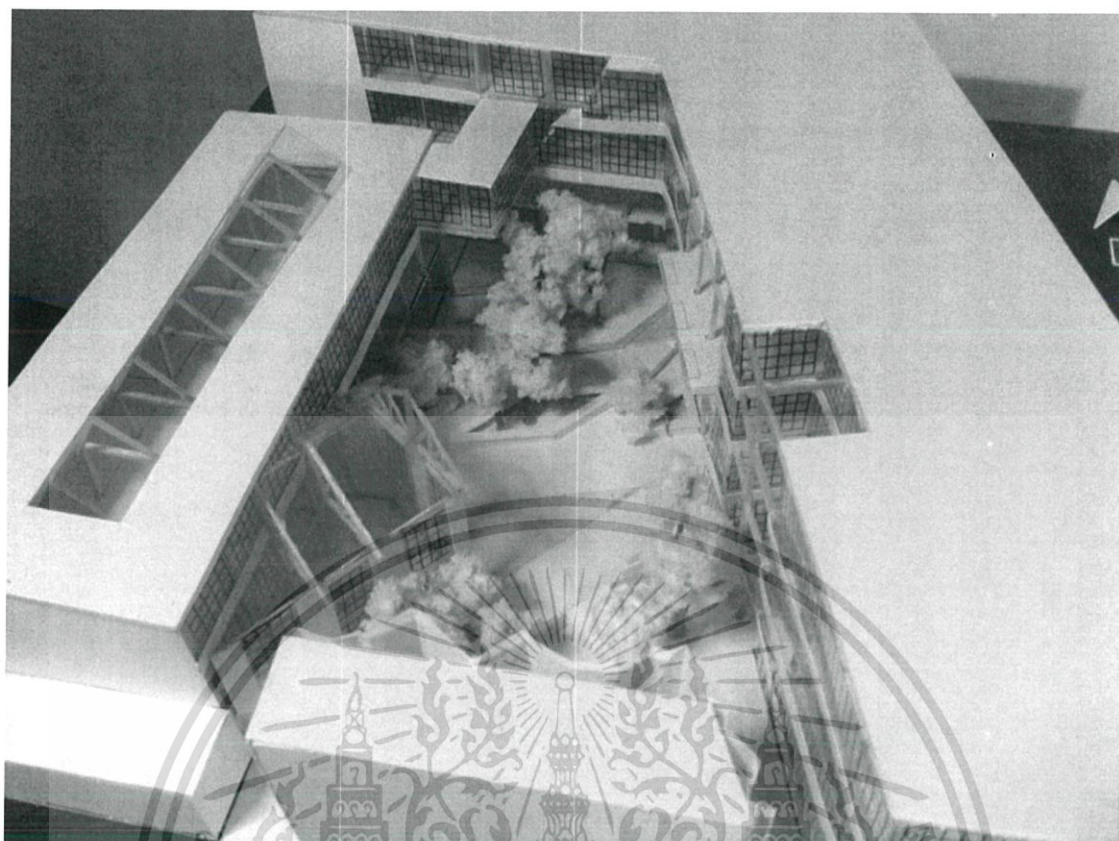


เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.7 หุ่นจำลอง



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บรรณานุกรม

จิรศักดิ์ ศรีพันธุ์เดช. ฮารี โอม...โยคี. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :แพรวสำนักพิมพ์, 2550.

“คู่มือการออกแบบตลาดสด” สำนักกองทุนพัฒนาเมืองในภูมิภาค ธนาคารออมสิน

ไวศรี เพ็งศิริ. โครงการออกแบบสถาปัตยกรรมภายในเสนอแนะศูนย์สุขภาพบางกอกฟิต.

ปริญญาานิพนธ์ (สถ.บ. (สถาปัตยกรรมภายในและการวางแผน)). สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง, 2556-2557.

สิริพิมล อัญชลีสังกาศ, ผู้เรียบเรียง. โยคะ. [PDF]. สำนักแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

Refrence:1-Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association Circulation 2007.

แหล่งข้อมูลอื่นๆ

FIT-D. ประเภทของการออกกำลังกาย. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.fit-d.com>

Thaicardiology. ออกกำลังกายให้ถูกวิธีกันดีกว่า. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก:

<http://thaicardiology.blogspot.com/>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). พิลาทีส. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :

<http://www.activelifefitness.co.th/NP-24884-pilates.html>

SuperGiBZz. มารู้จักกีฬาปีนผา Rock climbing พื้นฐานและสิ่งที่ต้องรู้ก่อนเริ่มมาป็น.

[ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://blog.nuffnang.co.th>

อาหารเพื่อสุขภาพ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://pirun.ku.ac.th>

อุปกรณ์เครื่องใช้ในการเตรียมอาหาร. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : infothaifood.wordpress.com

การส่องสว่างภายใน. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.tieathai.org>

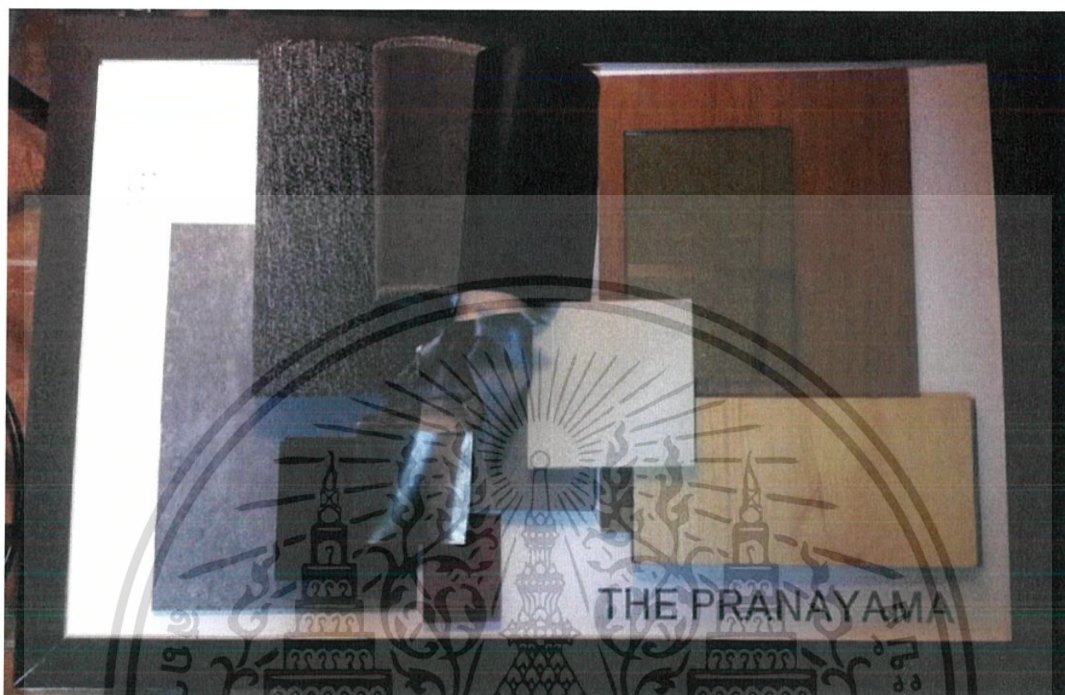
สำนักที่ปรึกษา กรมอนามัย. สุขภาวะของคน สุขภาวะของเมือง และชุมชน [ออนไลน์].

เข้าถึงได้จาก : <http://advisor.anamai.moph.go.th/main.php?filename=cities02>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ภาคผนวก

Material Board และ ตัวอย่างอาหาร ภายในCafe ของโครงการ



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับ
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งหากมีการนำไปใช้

ตัวอย่าง Menu และ Course ในโบรชัวร์ ของโครงการ The Pranayama

The Cafe MENU



*Organic Yogurt
+ fresh fruit*

Organic Gelato
-milk
-dark chocolate
-hazelnut
-pumpkin
-sherbet
-mixberry
-mango
-soya milk

Breath Juice
-super green
-touch monday
-wheatgrass juice shot
-immune boost
-reboot
-iron kick
-protein passion

Coffee form farm

Hot drip espresso macchiato americano
latte cappuccino mocha

Cold cold brew americano latte mocha
frappe

PRANAYAMA MARKET



BAR **M**

SALAD CORNER

COOKING BAR

MEAT & COLD CUT BAR

SANDWICH & SUSHI BAR

SEAFOOD BAR

Fresh Vegetable

Fresh Fruit

Meat & Beef

Seafood


Groceries

Bread

**RESTAURANT
PRANAYAMA** **R**

*All menus that you can
create by yourself from
our market.*

THE PRANA -YAMA COURSE



STRENGTH **S**

day	400 thb
week	890 thb
1 month	2,500 thb
1 year	25,000 thb

+ yoga class 10 class/month

BODY BALANCE **B**

yoga
hot yoga
fly yoga
pilates
core blast

day	650 thb
week	2,000 thb
1 month	4,500 thb
1 year	45,000 thb

+strength zone

MEDITATION **M**


rock climbing
500 thb / day

Basic 5days-15hrs 5,500 thb
Intermediate 4days-12hrs 5,500 thb
Advance 3days-9hrs 5,000 thb

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานภายในเท่านั้น ไม่สามารถนำออกไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

THE PRANA -YAMA




Health Centre




FACTORS THAT EFFECT HEALTH

- Biological 16%
- Environment 31%
- Behavior 53%




Change to..
4 Reasons to
Breathe Right &
Good Health



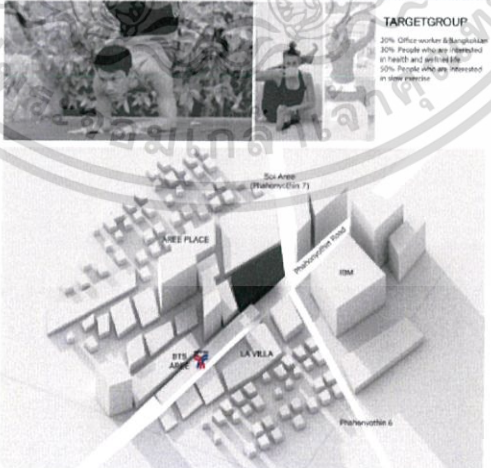
longer life

OBJECTIVE
Good Health
Slow Exercise
Rest in The City

TARGETGROUP

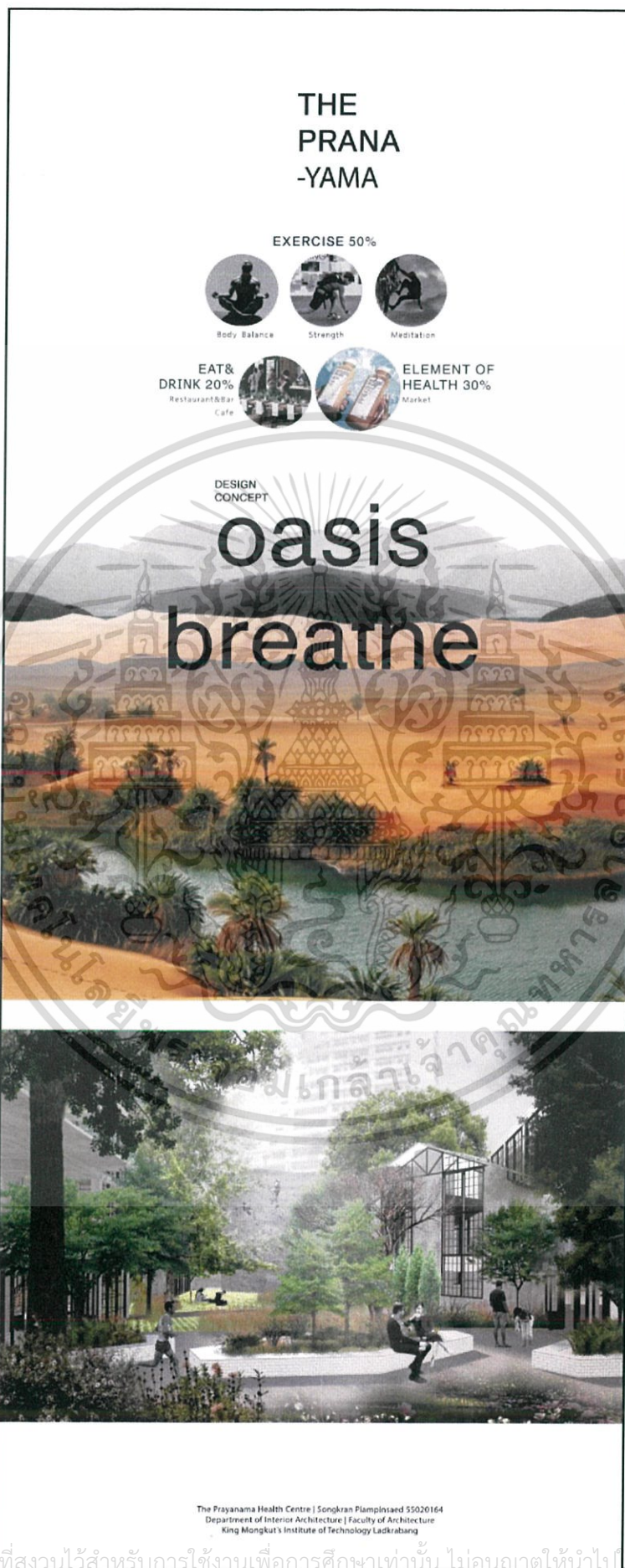
- 30% Office worker & Bangkokian
- 30% People who are interested in health and well-being
- 50% People who are interested in slow practice



SITE LOCATION
5/4 Soi Aree1 Phahonyothin Rd. Samsennai Phayathai Bangkok

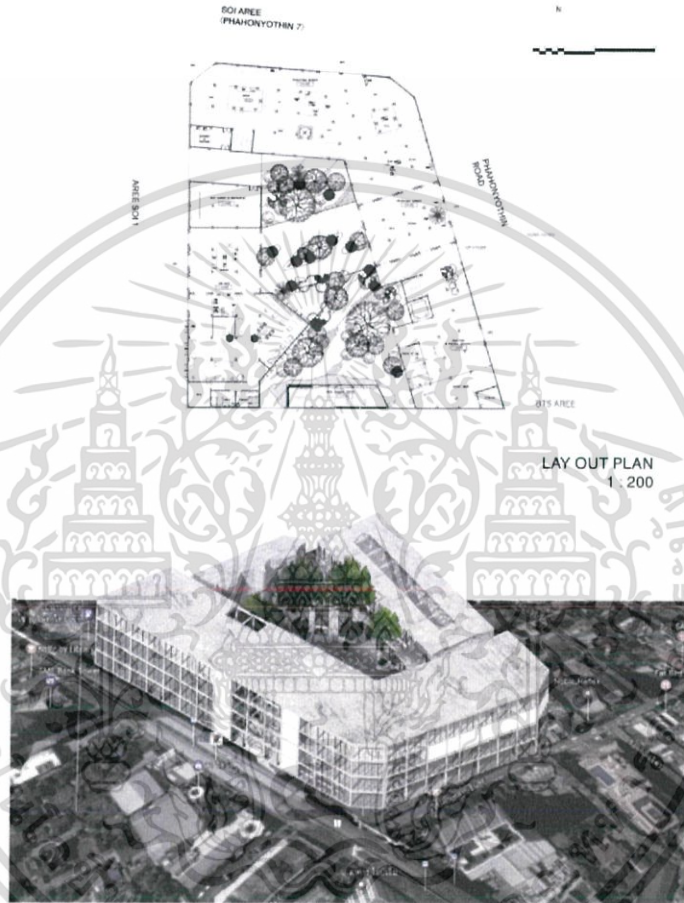
The Prayama Health Centre | Sangkran Piamsaed 55020164
Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

THE PRANA-YAMA



LAY OUT PLAN
1 : 200

ISOMETRIC

ELEVATION
FRONT VIEW

The Prayama Health Centre | Songkran Plampinsard 55020164
Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

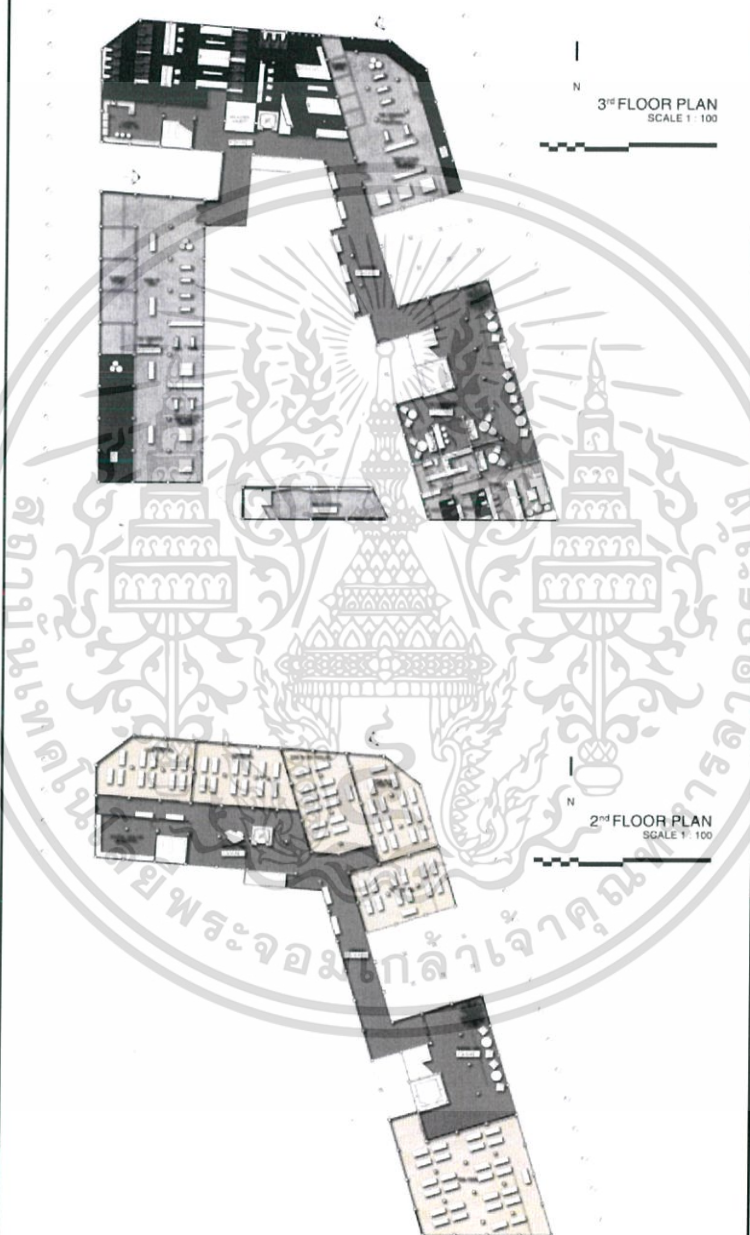
THE PRANA -YAMA



The Prayama Health Centre | Songkran Plampinsard 55020164
Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

THE PRANA-YAMA



The Prayana Health Centre | Songkran Plamphaed 55020164
Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

THE PRANA -YAMA

PRANAYAMA MARKET

Health food must come from trusted manufacturers.
The collection of a wide variety of healthy foods.
Also many chefs who are ready to
serve it fresh from the dish to your hand.

- Buy
- Cook
- Serve
- Enjoy!



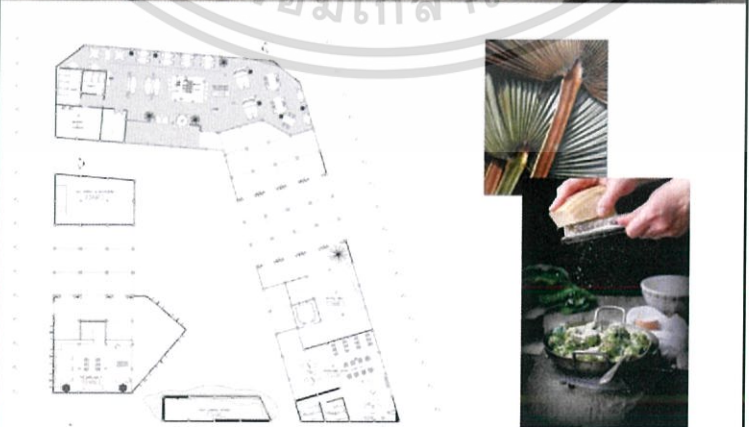
The Prayanama Health Centre | Songkran Plampintaed 55020164
Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

THE PRANA-YAMA

RESTAURANT PRANAYAMA

Restaurants in the Park will be able to order food from fresh ingredients in our market. Seasoning from head chef healthy every day.



The Prayanama Health Centre | Songkran Plampinsaed 55020164
Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

THE PRANA-YAMA

THE CAFE Merge the taste of sweetness with nature. Cafe for the favorite snack, but also health, with a mixture of fruits and vegetables in a homemade style every day.



The Prayana Health Centre | Songkran Plamphaed 55020164
Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

THE PRANA-YAMA

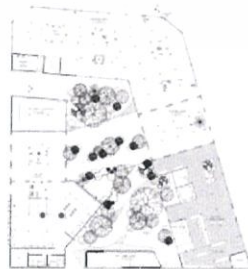
RECEPTION Come enjoy the workout and improve your health with The Pranayama



THE COMMUNAL LOUNGE



The Communal lounge designed to support the health of society occurs, members exchange knowledge Consulting also know new friends that have the same preference.



RECEPTION 1st FL



THE COMMUNAL LOUNGE 3rd FL

The Prayanama Health Centre | Songkran Flampinsaed 55020164
 Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
 King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

THE PRANA-YAMA

SHOWER & WC.

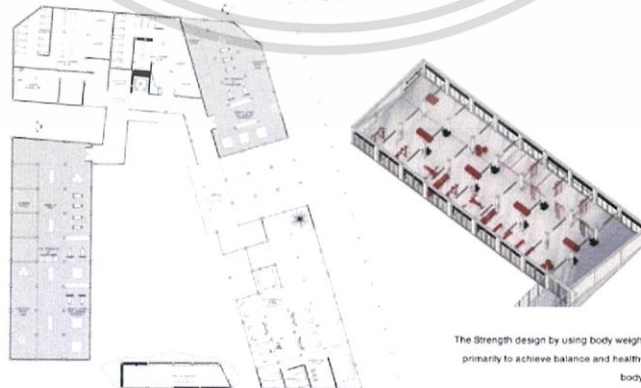


The Prayama Health Centre | Songkran Flampinsaed 55020164
Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

THE PRANA -YAMA

THE STRENGTH AT PRANAYAMA



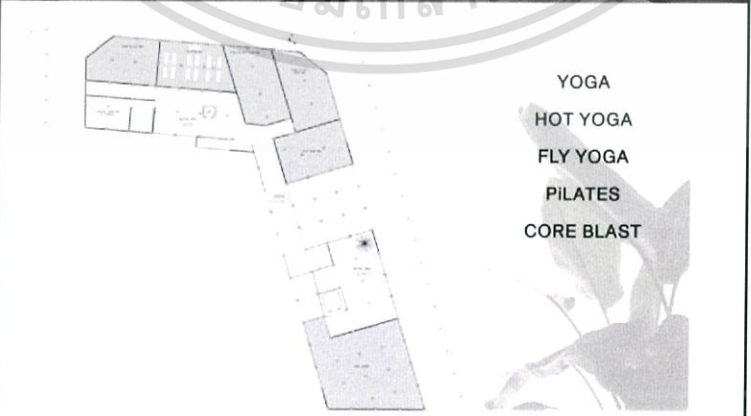
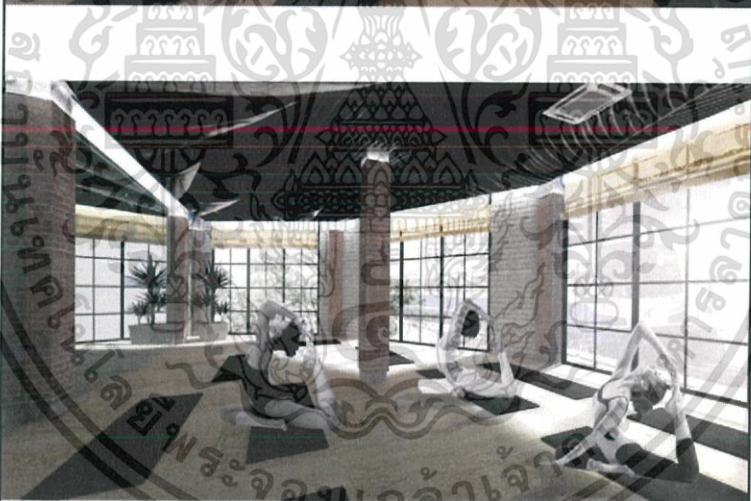
The Strength design by using body weight
primarily to achieve balance and healthy
body.

The Prayanama Health Centre | Songkran Plamplinsaed 55020164
Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

THE PRANA -YAMA

BODY BALANCE AT PRANAYAMA



- YOGA
- HOT YOGA
- FLY YOGA
- PILATES
- CORE BLAST

The Prayanama Health Centre | Songkran Plamplisaed 55020164
Department of Interior Architecture | Faculty of Architecture
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

IN-TRO
 FACILITIES THAT EFFECT HEALTH
 Environment 10%
 Behaviour 10%
 Change in
 4th Floor
 5th Floor
 6th Floor
 7th Floor
 8th Floor
 9th Floor
 10th Floor

THE PRANA-YAMA
 Health Centre

THE PARK THAT WILL CHANGE YOUR LIFE
 DESIGN CONCEPT
oasis breath
 Let's Make Area Greener!

4th FL
 400g A
 BODY BALANCE
 High
 Mid
 Low
 Fitness
 Yoga Room

3rd FL
 300g A
 The Strength
 300g B
 The Strength

2nd FL
 200g A
 The Strength
 200g B
 The Strength
 200g C
 The Strength

1st FL
 100g A
 The Strength
 100g B
 The Strength
 100g C
 The Strength

0th FL
 000g A
 The Strength
 000g B
 The Strength
 000g C
 The Strength

M PRANAYAMA MARKET
 THE PRANA-YAMA
 Health Centre
R RESTAURANT PRANAYAMA

C The Cafe
 High level of
 atmosphere
 and design
 The cafe
 should be a
 place where
 people can
 relax and
 enjoy their
 time

RECEPTION
 Create a
 warm and
 friendly
 atmosphere
 for the
 reception
 area

The Communal Lounge
 The Communal lounge
 should be a place
 where people can
 relax and enjoy
 their time

B BODY BALANCE
 High level of
 atmosphere
 and design
 The Body
 Balance
 should be a
 place where
 people can
 relax and
 enjoy their
 time

Shower & WC

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่... เพื่อการ... ให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่าการณีใดก็ตาม ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดลอก... และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประวัติผู้เขียน

นาย สงกรานต์ เปี่ยมปิ่นเศษ

รหัส 55020164

เกิด 15 เมษายน 2537

ที่อยู่ 66/383 ม.วโรชา5 ต.บางเพรียง

อ.บางป่อ จ.สมุทรปราการ 10560

โทรศัพท์ 086-906-1662

Email sngkrn.p@gmail.com

การศึกษา

ระดับอนุบาล - โรงเรียนนวมวิชรธรรมสาธิต

ระดับประถม - โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์

ระดับมัธยมต้น - โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว ในพระบรมราชูปถัมภ์

ระดับมัธยมปลาย - โรงเรียนเตรียมวิศวกรรมศาสตร์ ไทย-เยอรมัน มจพ. (2552-2554)

ระดับปริญญาตรี - ภาควิชาสถาปัตยกรรมภายใน คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
(2555-2560) (IA 40 สายรหัส 68)

ประวัติการฝึกงาน

2558 - บริษัท วิซวลไลซ์ แล็บ จำกัด

2559 - บริษัท P49 DEESIGN & ASSOCIATES CO.,LTD.



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้