

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

ชุมศักดิ์ พงษ์พานิช. "เดินเพื่อสุขภาพ." นิตยสารไกล่ทมอ ๔ (มีนาคม ๒๕๒๔):

๒๒-๒๕.

คำรง กิจกุล. การออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ: โครงการตำราศิริราช,

๒๕๒๗.

ประยูร บุญประเสริฐ. การวิจัยตลาด. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช

จำกัด, ๒๕๒๐.

ศิริวรรณ ลัญยานนท์. การจัดการตลาด. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ: O.S. Printing

House, ๒๕๒๕.

สถานบริหารร่างกาย เวิลด์คลับ. เวิลด์คลับฉบับแอโรบิคบ้านขี้.

สถานบริหารร่างกาย เวิลด์คลับ. เวิลด์คลับฉบับคลินิกคนอ้วน.

สถานบริหารร่างกาย เวิลด์คลับ. Tree of Life. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์ประยูรวงศ์, ๒๕๒๒.

สถานบริหารร่างกาย เวิลด์คลับ. วันรณรงค์ต่อต้านโรคอ้วน. ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ :

บุรพาศิลป์การพิมพ์, ๒๕๒๒.

สนอง อุนากุล. "เรามาออกกำลังกายกันเถอะ." ในอนุสรณ์งานฌาปนกิจศพ คุณแม่ เสริมศรี

ศิริชะยศ, หน้า ๔๐-๔๕. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมสารบรรณทหารเรือ, ๒๕๒๐.

สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. "จะออกกำลังกายอย่างไรดี." ในอนุสรณ์งานฌาปนกิจศพ

คุณแม่ เสริมศรี ศิริชะยศ, หน้า ๒๖-๓๐. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมสารบรรณ

ทหารเรือ, ๒๕๒๐.

สายสวรรค์. เรื่องพิเศษ และ อัจฉิมา จันทราทิพย์. การบริหารการตลาด.

พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๒๕.

สุนนา อยู่โพธิ์. ตลาดบริการ. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์, ๒๕๒๕.

อดุลย์ จาตุรงค์กุล. การส่งเสริมการขาย. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๑๔.

_____. พฤติกรรมผู้บริโภค. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์, ๒๕๑๔.

อนันต์ จันทรกุล และคณะ. หลักการตลาด. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๒๑.

อัจฉิมา จันทราทิพย์. "การตลาดธุรกิจบริการ." วารสารบริหารธุรกิจ ๗ (ตุลาคม
๒๕๒๕ - เมษายน ๒๕๒๖) : ๕๖-๖๐.

อัจฉิมา เศรษฐบุตร. นโยบายผลิตภัณฑ์และราคา. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๒๐.

โอภาส ธรรมวานิช. การลดน้ำหนักตัวที่บ้าน. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพฯ : การพิมพ์
ไชยวัฒน์, ๒๕๒๕.

เอกชัย ชัยประเสริฐสิทธิ์. อนุกรมเวลา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๒๑.

อำนาจ อะโน. การบริหารภายใน. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : กองบริการการศึกษา
งานตำราและคำสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๗.

Project Group. "สุขภาพนักบริหาร." นิตยสาร Hi Class ๒ (พฤศจิกายน ๒๕๒๗) :
๑๔๗-๑๖๐.

ภาษาต่างประเทศ

Kotler, Philip. Marketing Management : Analysis Planing and Control, 4th ed., New Jersey : Prentice-Hall, Inc, 1980.

Thomas, Dan R.E., "Strategy is different in Service Business." Standford GSB, (Spring 1979-80): 7-11.

เอกสารอื่น ๆ

จิรวรรณ วงศ์โสภากา. กรรมการผู้จัดการสถานบริหารร่างกาย เวิลด์คลับ. สัมภาษณ์, ๘ มกราคม ๒๕๒๘.

เจริญศักดิ์ ฉันทวิเชียร. ผู้จัดการศูนย์สุขภาพ โรงแรมไฮแอท เซนทรัลพลาซ่า. สัมภาษณ์, ๑๔ มกราคม ๒๕๒๘.

ฉวี อัครวิฑูรทิพย์. ผู้จัดการสถานบริหารร่างกายลีปสติก. สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๒๘.

บุญเรือน บุญครอง. ผู้ช่วยผู้จัดการสถานบริหารร่างกายโจแอนครู. สัมภาษณ์, ๑๒ มกราคม ๒๕๒๘.

ปาริชาติ อรรถเวที. ผู้จัดการฝ่ายการตลาด The Medifit Club. สัมภาษณ์, ๑๗ มกราคม ๒๕๒๘.

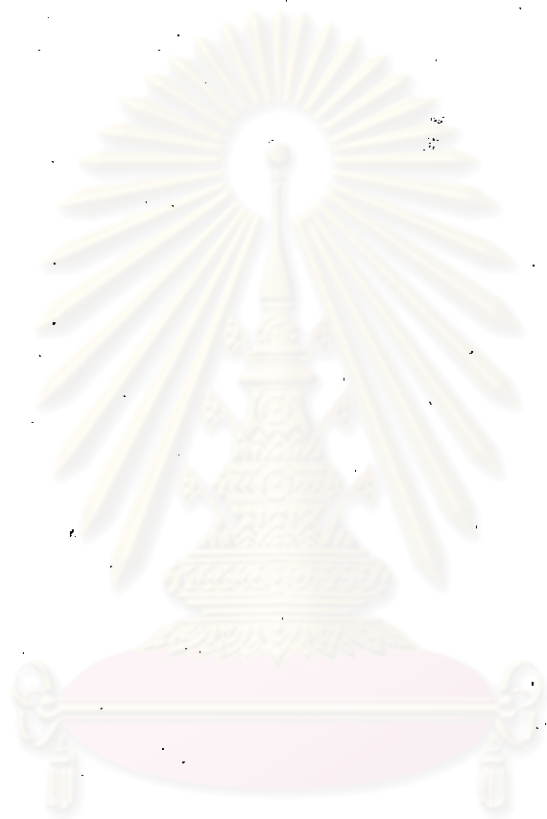
รัชณี เขิตเกียรติศักดิ์. ผู้จัดการฝ่ายการตลาด สถานบริหารร่างกาย ไคแอนน่า. สัมภาษณ์, ๗ มกราคม ๒๕๒๘.

ศรินทิพย์ บุนนาค. ผู้ช่วยผู้จัดการสถานบริหารร่างกาย Clark Hatch. สัมภาษณ์, ๑๗ มกราคม ๒๕๒๘.

สมคิด ปิ่นทอง. เจ้าหน้าที่ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย. สัมภาษณ์, ๒ มีนาคม ๒๕๒๘.

สมพร สุขสมบูรณ์. ผู้จัดการประชาสัมพันธ์ สถาบันบริหารร่างกายสปอร์ตเอ็กซ์. สัมภาษณ์,
๑๔ มกราคม ๒๕๒๘.

อารยา ผุดผาด. ผู้จัดการตลาดศูนย์สุขภาพโรงแรมแอมบาสซาเตอร์. สัมภาษณ์,
๑๔ มกราคม ๒๕๒๘.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถาม

สำหรับสถานบริหารร่างกาย

ประกอบการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การตลาดของสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร"

หลักสูตร: บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่

๑. บริการใดบ้างที่ทางสถานบริหารร่างกายของท่านมีบริการลูกค้าในขณะนี้

- ชวมน้ำ
- นวดตัว
- กายบริหารประกอบดนตรี (Aerobic Dance, Slimnastic, Jazzercise)
- เครื่องมือ อุปกรณ์ออกกำลังกายบนฟลอร์
- เครื่องละลายไขมันเหลวให้เป็นน้ำ (R.C) หรือ Fungo
- เครื่องกระชับกล้ามเนื้อ (ช่วยออกกำลังกาย) หรือ S.C
- นวดหน้า
- ชัดผิว
- อ่างน้ำวน
-
-
-
-
-
-

๒. ใน ๑ ปีข้างหน้าท่านคิดว่า จะมีการขยายประเภทของบริการขึ้นอีกหรือไม่ ในสถานบริการร่างกายของท่าน

ไม่เพิ่ม

เพิ่ม ได้แก่

๓. สถานบริการร่างกายของท่านเปิดรับลูกค้า

เฉพาะหญิง

เฉพาะชาย

ทั้งหญิงและชาย โดยใช้สถานที่ร่วมกัน

ทั้งหญิงและชาย โดยใช้สถานที่บริการแยกกัน

๔. จำนวนสมาชิกหรือลูกค้าของสถานบริการของท่านปัจจุบัน ประมาณ คน

ชาย คน

หญิง คน

๕. จำนวนลูกค้าหรือสมาชิกของสถานบริการร่างกายของท่านปัจจุบันเทียบกับความสามารถในการให้บริการ

จำนวนลูกค้าหนาแน่นมาก เป็นบางช่วงเวลา

จำนวนลูกค้ามาก เกินกำลังการให้บริการ เกิดการรอคอยหรือหนาแน่นเกินไปเสมอ

เต็มกำลังการให้บริการพอดี

เกือบเต็มความสามารถในการให้บริการ

ยังรับลูกค้าหรือสมาชิกได้อีกมาก

๖. กลุ่มลูกค้าเป้าหมายที่สำคัญทางการตลาด สำหรับสถานบริการร่างกายของท่าน เน้นที่

๗. จำนวนบุคลากรในสถานบริการร่างกายของท่าน

	ชาย	หญิง	รวม
ครูฝึก (ผู้ดูแลควบคุมการออกกำลังกาย)			
พนักงานนวด			
พนักงานอื่น ๆ			
แพทย์			
พยาบาล			

๘. สำหรับเฉพาะสถานบริการที่มีแพทย์ และ/หรือพยาบาลดูแล

- มีเฉพาะพยาบาลดูแลบางช่วงเวลา
- มีเฉพาะพยาบาลดูแลตลอดเวลาทำการ
- มีแพทย์ดูแลบางช่วงเวลา
- มีแพทย์ดูแลตลอดเวลาทำการ
- พยาบาลประจำตลอดเวลาทำการ แต่แพทย์มาเฉพาะบางช่วงเวลา
- ทั้งแพทย์และพยาบาลประจำอยู่ตลอดเวลาทำการ
- ทั้งแพทย์และพยาบาลมาเฉพาะบางช่วงเวลา
- อื่น ๆ (โปรดระบุ)

๙. ก่อนเข้าใช้บริการ ทางสถานบริการร่างกายของท่านมีการวัดสมรรถภาพทางกาย หรือตรวจ

สุขภาพของลูกค้าหรือไม่

- มี
- ไม่มี

๑๐. ความรู้หรือคุณวุฒิของผู้ฝึกสอน หรือควบคุมการออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกายของท่าน
ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ สาขาวิชา
มีการฝึกอบรมก่อนหรือไม่

มี โดย

ไม่มี

๑๑. การเข้าเป็นลูกค้าของสถานบริหารร่างกายของท่าน

จำหน่ายเป็นบัตรสมาชิก โดยมีจำนวนครั้งในการเข้ารับบริการให้เลือกซื้อ

สามารถเข้ารับบริการ โดยคิดราคาค่าบริการเป็นรายครั้งหรือรายวัน โดยไม่ต้องซื้อในลักษณะบัตรสมาชิก

มีให้เลือกทั้งลักษณะบัตรสมาชิก และการคิดราคาบริการรายครั้ง

อื่น ๆ (โปรดระบุ)

๑๒. ขอรทราบอัตราราคาค่าบริการ - ลักษณะของบัตรสมาชิก

- รายครั้ง

๑๓. การหาสมาชิก หรือลูกค้าของสถานบริหารร่างกายของท่าน ทำโดย

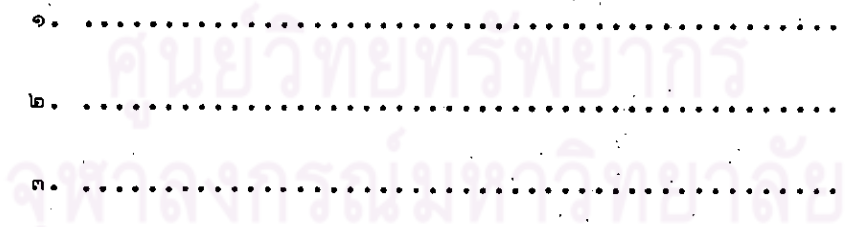
๑.

๒.

๓.

๔.

๕.



๑๔. การเลือกทำเลที่ตั้งนี้เพราะเหตุใด

.....

และท่านคิดว่าทำเลที่ตั้ง เป็นปัจจัยสำคัญต่อธุรกิจประเภทนี้หรือไม่

สำคัญ

ไม่สำคัญ

๑๕. อนาคตท่านมีโครงการที่จะขยายสาขาเพิ่มขึ้นอีกหรือไม่

มี ที่ใด

ไม่มี

๑๖. การส่งเสริมการจำหน่ายที่ทางสถานบริหารร่างกายของท่าน ใช้

การโฆษณา ในสื่อ

นิตยสาร

หนังสือพิมพ์

โทรทัศน์

วิทยุ

โฆษณากลางแจ้ง

ด้านข้างหรือหลังรถประจำทาง

ใบปลิว

อื่น ๆ (โปรดระบุ)

การส่งเสริมการขาย

การลดราคา ช่วงใด อย่างไร

การแถมสิ่งของ

.....

.....

.....

การประชาสัมพันธ์ โดย

๑๗. ท่านคิดว่า ธุรกิจสถานบริหารร่างกายมีลักษณะของ "ฤดูกาล" (seasonal) หรือไม่ ช่วงใด เป็นเช่นไร?

.....
.....

๑๘. การเปิดศูนย์ฝึกกายบริหารราคาถูกและการเปิดสอน Aerobic Dance ฟรี ของกรมพลศึกษาแก่ประชาชน ท่านคิดว่ามีผลกระทบต่อกิจการของท่านหรือไม่ อย่างไร?

.....
.....

๑๙. การเปิดบริการประเภทใหม่ คือ สถานลดความอ้วนและสัดส่วนที่ไม่ต้องใช้การบริหารร่างกาย หรืออาหาร เช่น Professional Slim Center นั้น ท่านคิดว่าจะมีผลกระทบต่อกิจการของท่านหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....
.....
.....

๒๐. การดำเนินธุรกิจสถานบริหารร่างกายของท่านมีปัญหาหรืออุปสรรคอะไรบ้าง?

.....
.....
.....

๒๑. ท่านคิดว่า ธุรกิจสถานบริหารร่างกาย ควรจะมีการร่วมมือกันในการดำเนินงานด้านต่าง ๆ หรือไม่?

- ควร ในด้าน
- ไม่ควร

๒๒. ท่านต้องการให้รัฐบาลช่วยเหลือหรือสนับสนุนด้านใดบ้าง?

.....
.....

๒๓. ในความคิดเห็นของท่าน คิดว่าแนวโน้มในอนาคตของธุรกิจสถานบริหารร่างกายจะเป็นอย่างไร

- จะได้รับความนิยมและขยายกว้างขวางยิ่งขึ้น
- จะอยู่ในระดับคงที่ ไม่ขยายตัวเพิ่มขึ้น
- ขบเซาลง เนื่องจาก

ศูนย์วิทยพัชการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถาม

สำหรับลูกค้าหรือสมาชิกของสถานบริการร่างกาย

ประกอบการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การตลาดของสถานบริการร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร"

หลักสูตร บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานที่สัมภาษณ์

เพศ ชาย

หญิง

อายุ ต่ำกว่า ๑๘ ปี

๑๘-๒๑ ปี

๒๒-๔๐ ปี

มากกว่า ๔๐ ปี

อาชีพ นักเรียน นิสิต นักศึกษา

ค้าขาย

รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ

ลูกจ้างธุรกิจเอกชน

แม่บ้าน

อื่น ๆ (โปรดระบุ)

รายได้ต่อเดือน

- ต่ำกว่า ๔,๐๐๐ บาท
- ๔,๐๐๐ - ๖,๐๐๐ บาท
- ๖,๐๐๑ - ๑๐,๐๐๐ บาท
- ๑๐,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท
- มากกว่า ๒๐,๐๐๐ บาท

น้ำหนักตัวของท่าน กิโลกรัม

ส่วนสูงของท่าน เซนติเมตร

สำหรับเฉพาะผู้ทำวิจัย

- ต่ำกว่ามาตรฐาน
- มาตรฐาน
- สูงกว่ามาตรฐาน

การศึกษา

- ประถมศึกษา
- มัธยมศึกษา
- อนุปริญญา
- ปริญญาตรี
- สูงกว่าปริญญาตรี

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ ๒ พฤติกรรมและมูลเหตุจูงใจในการบริโภค

๑. เหตุผลสำคัญที่ท่านใช้บริการสถานบริหารร่างกาย คือ

- เพื่อลดน้ำหนักตัว
- เพื่อปรับปรุงส่วนสัด เฉพาะบางส่วน
- เพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรง
- เพื่อรักษารูปร่าง ทรวดทรง ให้สวยงาม
- เพื่อความสนุกสนาน
- อื่น ๆ (โปรดระบุ)

๒. จากข้อ ๑ ผลที่ท่านได้รับหลังจากเข้าใช้บริการ

- เป็นที่พอใจมาก
- เป็นที่พอใจ
- ปานกลาง
- ไม่พอใจ
- ไม่พอใจมาก

ศูนย์วิทยพัชยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๓. ท่านตัดสินใจเลือกใช้บริการที่สถานบริการร่างกายแห่งนี้เพราะเหตุใด

(โปรดใส่หมายเลข ๑, ๒ และ ๓ หน้าข้อ โดยเรียงตามลำดับความสำคัญ)

- พบเห็นการโฆษณา หรือประชาสัมพันธ์ที่น่าสนใจ
- ราคา
- ชื่อเสียงและภาพพจน์ของกิจการ
- ท่าเลที่ตั้งดี สะดวกต่อการเดินทางมาหรือทำภาระกิจอื่นต่อ
- พนักงานและ/หรือ ครูฝึกบริการดี
- มีบริการให้เลือกใช้มาก
- มาตามผู้อื่น (เพื่อน/ญาติ/ชกชวน)
- ตั้งอยู่ใกล้บ้าน หรือที่ทำงาน
- อื่น ๆ (โปรดระบุ)



๔. ท่านรู้จักสถานบริการร่างกายที่ท่านเป็นลูกค้าอยู่กี่จากที่ใด

- โทรทัศน์
- วิทยุ
- นิตยสาร
- หนังสือพิมพ์
- การสาธิตกายบริหารตามแหล่งชุมชน
- ใบปลิว
- การพูดคุยกับผู้อื่น
- อื่น ๆ (โปรดระบุ)

๕. ท่านขอใช้บริการใดจากสถานบริหารร่างกายที่ท่านเป็นลูกค้าอยู่
(โปรดใส่หมายเลข ๑, ๒, และ ๓ หน้าข้อ ตามลำดับความพอใจ)

- การออกกำลังกายเดี่ยว
- การออกกำลังกายประกอบดนตรีโดยเล่นเป็นหมู่
- การนวดตัว
- การใช้เครื่องมือช่วยโดยมีต้องออกกำลังกาย
- การอบซาวนน้ำ
- อื่น ๆ (โปรดระบุ)

๖. ท่านเห็นด้วยกับข้อใดมากที่สุด "สถานบริหารร่างกายควร"

- แยกแผนกชาย และหญิงจากกัน
- เล่นรวมกันทั้งชายและหญิง
- รวมหรือแยกก็ได้ไม่ เป็นปัญหา

๗. ส่วนใหญ่ท่านสะดวกที่จะมาใช้บริการสถานบริหารร่างกาย ในวันใด

- วันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์)
- วันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุด
- ทุกวัน
- ไม่นั่นอน

๘. ส่วนใหญ่ท่านมักจะมาใช้บริการสถานที่บริหารร่างกายในช่วงเวลาใดของวัน

- ๗.๐๐ - ๘.๐๐ น.
- ๘.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.
- ๑๓.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.
- ๑๗.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.
- มักอยู่ที่สถานบริหารร่างกายทั้งวัน
- อื่น ๆ (โปรดระบุ)

๙. ระยะเวลาที่ท่านคาดว่าจะใช้บริการจากสถานบริหารร่างกาย

- ต่ำกว่า ๑ เดือน
- ๑ เดือน
- ๓ เดือน
- ๖ เดือน
- ๑๒ เดือน
- จนกว่าจะสามารถแก้ไขปัญหาน้ำหนัก หรือส่วนสัดเป็นที่พอใจ
- ตลอดชีพ

๑๐. ก่อนที่ท่านจะมาใช้บริการจากสถานบริหารร่างกายนี้ ท่านเคยบริหารร่างกายในสถานบริหารร่างกายอื่นหรือไม่

- ไม่เคย
- เคย ระบุชื่อสถานบริหารร่างกายนั้น
- สาเหตุที่เปลี่ยน

๑๑. ปัจจุบันท่านเป็นสมาชิกหรือเป็นลูกค้าของสถานบริหารร่างกาย

- เพียงแห่งเดียว
- ๒ แห่ง
- มากกว่า ๒ แห่ง

๑๒. ท่านคิดว่าภายใน ๑ ปีข้างหน้า หรือเมื่อบัตรสมาชิกสถานบริหารร่างกายที่ท่านเป็นสมาชิกอยู่หมดอายุลง ท่านจะ

- เลิกการบริหารร่างกายในสถานบริหารร่างกายใด ๆ ทั้งสิ้น
- ใช้บริการต่อ ที่สถานบริหารร่างกายที่เป็นลูกค้าอยู่เดิม
- เปลี่ยนไปใช้บริการที่สถานบริหารร่างกายอื่น
- โปรดระบุชื่อสถานบริหารร่างกายที่ท่านคาดว่าจะเปลี่ยน เป็นลูกค้า.....
- สาเหตุที่จะเปลี่ยนไปใช้บริการที่นั่น

๑๓. นอกจากการออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกายแล้ว ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอะไรอีก (ตอบมากกว่า ๑ ข้อ)

- วายน้ำ
- เทนนิส
- แบดมินตัน
- กอล์ฟ
- คีฬาอื่น ๆ
- สเก็ต
- อื่น ๆ (โปรดระบุ)

๑๔. หากทางกรมพลศึกษา จะเปิดสอนการบริหารร่างกาย และการบริหาร
ร่างกายประกอบดนตรี (แอโรบิคคันทรี) ฟรี ที่สนามกีฬาแห่งชาติ และส่วนลุมพินี ในตอนเช้า
ท่าน

- สนใจไปร่วมบริหารและจะเลิกเป็นลูกค้าสถานบริหารร่างกายนี้
(เมื่อบัตรสมาชิกหมดอายุ)
- สนใจไปร่วมบ้าง แต่ยังคงเป็นลูกค้าสถานบริหารร่างกายนี้ต่อไป
- ไม่สนใจ เพราะ

๑๕. ทางกรมพลศึกษาเปิดบริการสถานบริหารร่างกายในราคาถูกขึ้นที่สนามกีฬาแห่งชาติ
(ค่าใช้จ่ายบริการเพียงครั้งละ ๕ บาท มีอุปกรณ์เครื่องมือบริหารร่างกาย ครุฝึก และห้องอบซาวนน้ำ
บริการ) ท่านคิดว่า

- สนใจมาก และคิดว่าจะเลิกเป็นลูกค้าสถานบริหารร่างกายที่เป็น
ลูกค้าอยู่ที่นี่
- สนใจอยากไปทดลอง แต่ยังคงเป็นลูกค้าสถานบริหารร่างกายที่
เป็นลูกค้าอยู่แล้วนี้ต่อไป
- ไม่สนใจ เพราะ

๑๖. จากการมีสถานบริการลดน้ำหนักประเภทใหม่ชื่อ "Professional Slimming
Center" ซึ่งบริการลดน้ำหนักและส่วนสัด โดยไม่ต้องอดอาหาร หรือออกกำลังกาย ท่านคิดว่า

- น่าสนใจมาก
- น่าสนใจ
- เฉย ๆ
- ไม่ค่อยสนใจ
- ไม่สนใจเลย

๑๗. ข้อเสนอแนะ หรือบริการเพิ่มเติมที่ท่านต้องการให้สถานบริการร่างกาย
ที่ท่านเป็นสมาชิก หรือลูกค้าอยู่ปรับปรุง หรือเปิดบริการเพิ่มเติม ได้แก่

.....
.....
.....



ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถาม

สำหรับบุคคลทั่วไป (ไม่ใช่ลูกค้าหรือสมาชิกของสถานบริการร่างกาย)

ประกอบการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การตลาดของสถานบริการร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร"

หลักสูตร บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ ชาย

หญิง

อายุ ต่ำกว่า ๑๘ ปี

๑๘-๒๑ ปี

๒๒-๔๐ ปี

๔๐ ปีขึ้นไป

อาชีพ นักเรียน นิสิต นักศึกษา

ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว

รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ

ลูกจ้างธุรกิจเอกชน

แม่บ้าน

อื่น ๆ (โปรดระบุ)

รายได้ต่อเดือน

- ต่ำกว่า ๔,๐๐๐ บาท
- ๔,๐๐๐ - ๖,๐๐๐ บาท
- ๖,๐๐๑ - ๑๐,๐๐๐ บาท
- ๑๐,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท
- มากกว่า ๒๐,๐๐๐ บาท

น้ำหนักตัวของท่าน กิโลกรัมส่วนสูงของท่าน เซนติเมตร

สำหรับเฉพาะผู้ทำวิจัย

- ต่ำกว่ามาตรฐาน
- มาตรฐาน
- สูงกว่ามาตรฐาน

การศึกษา

- ประถมศึกษา
- มัธยมศึกษา
- อนุปริญญา
- ปริญญาตรี
- สูงกว่าปริญญาตรี

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ ๒ ทัศนคติของผู้บริโภค ต่อสถานบริหารร่างกาย

๑. ปัจจุบันท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายประเภทใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- วายน้ำ
- เทนนิส
- แบดมินตัน
- กอล์ฟ
- รุ่ง
- ดิสโก
- สเก็ต
- อื่น ๆ (โปรดระบุ)
- ไม่ได้เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายประเภทใดเลย

๒. โปรดเขียนชื่อสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ท่านรู้จักหรือเคยได้ยินชื่อ

๑.
๒.
๓.
๔.
๕.
๖.
๗.
๘.
๙.
๑๐.

๓. ท่านรู้จักสถานบริหารร่างกายเหล่านั้นจากที่ใด (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- โทรทัศน์
- วิทยุ
- หนังสือพิมพ์
- นิตยสาร
- ใบปลิว
- การสาธิตการบริหารตามแหล่งชุมชน
- การพูดคุยกับผู้อื่น
- อื่น ๆ (โปรดระบุ)

๔. ท่านสนใจในบริการของสถานบริหารร่างกายหรือไม่

- สนใจ (โปรดข้ามไปทำข้อ ๖)
- ไม่สนใจ

๕. เฉพาะผู้ตอบว่า "ไม่สนใจ"

เหตุผลใดที่ท่านจึงไม่สนใจใช้บริการในสถานบริหารร่างกาย

- คิดว่าเป็นวิธีการออกกำลังกายที่ไม่ได้ผล
- คิดว่าเป็นวิธีการออกกำลังกายที่สิ้นเปลืองเกินไป
- เป็นผู้ไม่ชอบออกกำลังกาย หรือ เล่นกีฬาใด ๆ
- ชอบเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายประเภทอื่นมากกว่า
- อื่น ๆ (โปรดระบุ)

ข้อ ๖-๔ สำหรับเฉพาะผู้ตอบว่า "สนใจ"

๖. เหตุใดที่ทำให้ท่านสนใจใช้บริการในสถานบริการร่างกาย (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- เพื่อลดน้ำหนักตัว
- เพื่อปรับปรุงส่วนสัด เฉพาะบางส่วน
- เพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรง
- เพื่อรักษารูปร่าง ทรวดทรง ให้สวยงามเสมอ
- เพื่อความสนุกสนาน
- อื่น ๆ (โปรดระบุ)

๗. ท่านคิดว่า หากท่านจะเลือกใช้บริการในสถานบริการร่างกายสักแห่ง อะไรเป็นปัจจัยในการตัดสินใจเลือกของท่าน (โปรดใส่หมายเลข ๑, ๒, ๓ หน้าข้อ โดยเรียงตามลำดับความสำคัญ)

- การโฆษณา หรือประชาสัมพันธ์ที่น่าสนใจ
- ราคา
- ชื่อเสียงและภาพพจน์ของกิจการ
- มีบริการให้เลือกใช้มาก
- ตั้งอยู่ใกล้บ้าน หรือที่ทำงาน
- มีเพื่อน/ญาติ เล่นอยู่
- พนักงาน และ/หรือ ครูฝึกให้บริการดี
- จำนวนผู้ใช้บริการไม่มากหรือนั่นเกินไป
- ท่าเลที่ตั้งสะดวกต่อการเดินทางไปหรือทำภาระกิจอื่นต่อ
- อื่น ๆ (โปรดระบุ)

๘. ภายใน ๑ ปีข้างหน้า ท่านคิดว่า จะมาสมัครเป็นสมาชิกหรือลูกค้าของสถาน
บริหารร่างกายหรือไม่

- สมัคร ที่สถานบริหารร่างกาย
- ไม่สมัคร
- ไม่แน่ใจ

๙. สำหรับผู้ที่ตอบว่า "ไม่สมัคร" เท่านั้น

อะไรเป็นอุปสรรคให้ท่านไม่สมัครเป็นสมาชิกสถานบริหารร่างกาย ทั้ง ๆ ที่ท่าน
มีความสนใจ

- ไม่มีเวลาเพียงพอ
- ราคาค่าบริการแพงเกินไป
- เดินทางไปมาไม่สะดวก
- ไม่มีเพื่อนไป
- อื่น ๆ (โปรดระบุ)

ศูนย์วิทยุทรัพยากร

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ทิพภากร รัชคสิริ

ภาคผนวก ข.

เดือนออกกำลังกายผิดวิธีจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

สำนักข่าวลอนดอนเอ็กซ์เพรสเซอร์วิสของอังกฤษเดือนผู้ชอบออกกำลังในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นกีฬา หรือ แอโรบิคตันซ์ ที่ได้รับความนิยมสูงในขณะนี้ให้ระวัง เพราะแทนที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงแต่อาจกลายเป็นโทษทำลายสุขภาพได้ โดยเฉพาะในลอนดอนมีคนไข้โรคกระดูกเพิ่มขึ้นถึงเดือนละ ๖๐ คน สาเหตุจากการออกกำลังกายผิดวิธี ซึ่งอาจทำให้กระดูกส่วนคอและหลังช่วงล่างเกิดการผิดปกติดลอดไปในภายหลัง นอกจากนี้ยังมีผลระยะยาวต่ออาการบาดเจ็บในกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ด้วย

ปัจจุบัน ใคร ๆ ก็สามารถตั้งตัวเป็นครูสอนเดินแอโรบิค โดยไม่มีคุณสมบัติเหมาะสมไม่ได้ผ่านการสอบหรือได้รับใบอนุญาตแล้วทำการสอนผู้คนที่ทุย โดยไม่สนใจความแตกต่างด้านสรีระของแต่ละคนที่ไม่เหมาะ การออกกำลังที่มักสอนเหมือน ๆ กัน เป็นกลุ่มใหญ่

จึงมีข้อแนะนำสำหรับผู้ที่ต้องการออกกำลังให้รูปร่างดี ร่างกายแข็งแรงว่า ก่อนจะเข้าชั้นเดินแอโรบิค ให้ออกกำลังเบา ๆ ที่บ้านก่อนวันละ ๑๐ นาที เพื่อให้กล้ามเนื้อข้อต่อต่าง ๆ เตรียมพร้อม และถ้าทำแล้วรู้สึกปวดคอหรือหลังก็ต้องปรึกษาแพทย์ ถ้าเป็นโรคความดันโลหิต โรคหัวใจ หรือโรคปอด ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนว่า การไปเดินแอโรบิคจะเหมาะ หรือเป็นอันตรายหรือไม่ แต่ถ้ากำลังตั้งครมภ์ หรือป่วยเป็นหวัดก็อย่าออกกำลังแบบนี้

ก่อนจะสมัครเข้าเรียนให้สอบถามคุณสมบัติความสามารถของผู้ทำการสอน และเข้าไปศึกษาดูว่าเขาจัดชั้นเรียนกันอย่างไร

ขณะออกกำลังให้หายใจเข้าทางจมูก และออกทางปาก อย่างสิ้นหายใจขณะออกกำลัง เวลาบริหารเอวเอี้ยวลำตัว หรือ ซิท-อัพ อย่าหิ้งงอ จากท่านอนอยู่อย่ากขาทั้งสองข้างขึ้นพร้อม ๆ กัน, อย่าบริหารทำซิท-อัพ ขณะจากท่านอน ยกเว้นแต่จะทำโดยงอเขาค้วย และต้องวอร์มอัพช้า ๆ ก่อนออกกำลัง รวมทั้งค่อย ๆ ลดความเร็วความแรงลงเมื่อออกกำลังเสร็จ

คนครึ่งศตวรรษพูดบ้าง

พิชัย วาสนาส่ง

ทำไม?

เมื่อจำเป็นต้องไปเยี่ยมเพื่อนที่เจ็บป่วย เราสงสัยว่า ทำไมเพื่อนเราจึงป่วย ทั้ง ๆ ที่ยังไม่อยู่ในวัยที่ควรจะต้องนอนโรงพยาบาล

เมื่อจำเป็นต้องไปงานศพของเพื่อนที่เรารู้จักดี เราก็สงสัยว่า ทำไมจึงต้องมาด่วนตายไป ทั้ง ๆ ที่ยังไม่อยู่ในวัยอันควรตาย มีปัญหาที่เกี่ยวกับร่างกายและสุขภาพมนุษย์ อีกหลายอย่างที่เราต้องทบทวนถามตัวเองว่าทำไม แล้วส่วนใหญ่ก่อนที่จะเราจะได้รับคำตอบที่ควรพอใจ เราก็ลืมหรือหมดความเอาใจใส่ที่จะหาคำตอบต่อไป

จนในที่สุดเราก็รู้สึกอึดอัด หมดความสบายเนื้อสบายตัว เกิดหวั่นไหวว่าไม่นาน เราคงต้องไปนอนโรงพยาบาลอย่างที่เพื่อนเราเคยไปนอนมาแล้ว

เชื่อว่ากายเป็น เรือนของใจ ถ้ากายดี ใจก็ดี เมื่อใดกายไม่เป็นปกติ แม้แต่ปวดฟัน ปวดท้อง ปวดกล้ามเนื้อ ไม่ต้องขนาดร้องโอดโอย เราก็อารมณ์เสีย ซึ่งหมายถึงใจของเราไม่เป็นปกติเสียแล้ว

จนบัดนี้ อายุของผมผ่านครึ่งศตวรรษมาแล้ว คำถามว่า "ทำไม" เพิ่มขึ้นขึ้นทุก ๆ วัน

เมื่อตื่นนอนตอนเช้า คาแท่งเหมือนไม่มีน้ำเสียง หมกดยากจะลืมตา ผมก็ถามตัวเองว่าทำไม?

เมื่อตื่นนอนตอนเช้า แทนจะสดใสอยากลุกจากที่นอนไปทำอะไรต่ออะไร เราได้กำส้งจากแสงแดดเข้า ก็กลับรู้สึกอยากเอาผ้าห่มปิดหน้า แล้วขุกที่มิดเพื่อจะนอนต่อไป ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าการนอนนานอีกห้านาทีสิบนาที ไม่ได้ช่วยให้สบายอะไรขึ้นเลย เท่านี้ก็ เป็นปัญหาให้ถามตัวเองแล้วว่า ทำไม?

เมื่อกินอาหารกลางวันอิ่มเต็มที่ พอได้นั่งในสำนักงานมีเครื่องปรับอากาศเย็น ๆ เยียบเพราะไม่มีงานมากในตอนบ่าย หน้าตาก็ตลกสับสนหงก หรือต้องหลบคน สิบหรือสิบห้า นาที ผมก็ถามตัวเองว่า ทำไม?

ตกเป็นเลิกงาน พอถึงบ้าน นั่งเก้าอี้สบาย ๆ ดื่มน้ำเย็นแก้วโต ๆ นั่งพูดได้ไม่เกิน ห้านาที ก็กลับไปคาเฟ่ ไม่ทันจะถามลูกว่าวันนี้เรียนอะไร ทำอะไร หรือถามเมียว่า มีอะไร กินบ้าง ก็กลับไปเพราะความอ่อนเพลีย นี่ก็เป็นเหตุให้ถามตัวเองได้เหมือนกันว่า ทำไม?

แม้แต่อยากจะไปสนุกกับเพื่อนใน ดิสโก้ พอนั่งในที่มืด เขาสูบบุหรี่กันครั้นโหมงทนได้ไม่นานก็ชักแสบตา หมดความสามารถที่จะทนนั่งต่อไปได้ นี่ก็เป็นอีกเหตุหนึ่งที่เราถามตัวเองได้ว่า ทำไม?

ยังมีเหตุที่เราจะถามตัวเองได้อีกมากมาย เช่น ทำไมกางเกงหรือกระโปรงจึงคับ ทำไมจึงก้มตัวหยิบของที่ตกลงบนพื้นโดยไม่ต้องย่อเข้าไม่ได้ ทำไมจึงหายใจสั้นลงและเหนื่อยง่าย

ที่ถามว่า ทำไม? เหล่านี้มีคำตอบทั้งนั้น เมื่อเร็ว ๆ นี้ รวมคำตอบตอนแรกได้ชุดหนึ่ง อยากจะให้ท่านอ่านกันดูดังนี้

การสูบบุหรี่จัดเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้คนตายมาก และเราสามารถป้องกันแก้ไขได้ด้วยตนเอง

สุรายาคองของมีนเมาทั้งหลาย เป็นสาเหตุที่ทำให้คนตายได้ถึง ๑๐ เปอร์เซ็นต์ของจำนวนคนตายต่อปี

พวกเราไม่น้อยที่ไม่ยอมรับว่า การป่วยเป็นเรื่องความบกพร่องของร่างกาย แต่จะนึกว่า คนเรานานที่ป็นหนักก็ต้องป่วยบ้าง เมื่อป่วยแล้วก็ทนได้ ให้ตัวเองรักษาตัวเอง

ความเป็นอยู่ของชีวิตเสี่ยงต่อการรับเชื้อโรคร้ายต่าง ๆ โดยไม่จำเป็น บางทียอมรับโรคร้ายโดยไม่ป้องกันตัวเท่าที่ควร เพราะเห็นแก่ความสนุกเพลิดเพลิน

พวกเรา โดยเฉพาะคนที่อยู่ในเมือง กินน้ำตาลมาก (จากน้ำขวดทั้งหลาย) เกือบก็กินมาก เมื่อสด ๆ ที่เครื่องสดเครื่องดิบก็กินกันมาก อาหารพวกไขมันกินกันอย่างเอร็ดอร่อย ไม่เกรงใจคอเรสคอรัล เราห่างผักห่างผลไม้สด

เมื่อเป็นผู้ใหญ่แล้ว เราก็ห่างการออกกำลังกาย ซึ่งอย่างน้อยควรจะออกกำลังกาย ร่างกายให้เครื่องยนต์ภายใน เดินได้หัวตัวสั่นสลับคาล์ละ ๓ ครั้ง เป็นอย่างน้อย และแต่ละครั้งราว ๑๕-๓๐ นาทีก็พอ

ที่ตายกันตามถนนหนทางเพราะอุบัติเหตุ ก็เป็นอย่างหนึ่งที่ควรลดลงได้ด้วยการจำกัดความเร็ว รักษาความปลอดภัยในการขับรถ ลงโทษคนที่ขับรถไม่ระมัดระวังให้หนัก ใช้เข็มขัดรัดตัวเมื่อขับรถทางไกล ถ้าทำได้ก็ไม่ต้องดูภาพคนตายทีละ ๒๐-๓๐ ศพ ตามทางหลวง

เหตุที่ทำให้มนุษย์ต้องอายุสั้น มีอันเป็นต้องจากโลกนี้ไปก่อนถึงวัยอันสมควรอย่างที่ได้สรุปมาแล้วนั้น มีอยู่เหตุหนึ่งที่เกิดขึ้นได้โดยไม่ลำบากยากเย็นอะไรเลย เหตุที่ว่านั่นคือ การขาดการออกกำลังกาย

ผู้อยู่ในเมือง ห่างวนนั่งโต๊ะและไฟฝนจะก้าวหน้าทั้งหลาย ต่างก็เร่งรีบใช้เวลา บุกบันทำงานหามรุ่งหามค่ำ ไม่ลืมหุสุมิตา เวลาทุกนาทีวินาทีจะนึกถึงแต่งาน นึกถึงแต่ทางทำมาหากิน ทางก้าวหน้า ความอยากรวย...อยากเด่น...อยากดัง เป็นพลังสะกดจิตให้ลืมตัวเอง ลืมแม้แต่ความเจ็บป่วยที่ตัวเองต้องประสบ เขาจะไม่ตั้งคำถามว่า ทำไมอย่างนี้พูดไว้ข้างต้น

เขาจะไม่รู้สึกตัวว่า การตื่นเช้าแล้วเมื่อย คอแห้งไม่ย่อยลอกจากที่นอน พยายามลุกตัวในที่มีคเพื่อนอนหลับค่อนั้น เกิดจากการนอนไม่พอจำนวนชั่วโมงที่ร่างกายต้องการ ที่นอนวางไว้ในที่ลมไม่โกรกและอับอากาศ และเขาจะไม่นึกว่าร่างกายเริ่มขาดวิตามินบางอย่าง เช่น วิตามินที่เกิดจากแสงแดด และอากาศบริสุทธิ์ เขาจะนึกว่าหนไหว แล้วลากสังขารทำต่อไปเพื่อชยชนะ

บางครั้ง ความตายกับความสำเร็จอยู่ไม่ห่างจากกันเท่าใดนัก มีผู้ใหญ่หลายคนี่สำเร็จผลดีในชีวิตการงาน เมื่อถึงเวลาเกษียณอายุก็นึกว่าสบาย เพราะเงินก็มีแล้ว ศักดิ์ศรี

ก็ยิ่งใหญ่แล้ว เวลาที่หยุดงานได้คือ เวลาที่จะพักผ่อนกินเที่ยวให้เต็มคราบ ท่านเหล่านั้นพัก
อยู่ได้ปีสองปีก็มีอันเป็นต้องจากโลกไป เพราะหัวใจวายบ้าง เพราะอัมพาตบ้าง

ถ้าจะถามว่าทำไม ก็บอกได้ว่า ก็ท่านเล่นไม่ออกกำลังกายเอาเสียเลย ก้มหน้า
แต่ใช้เงินที่สะสมไว้ เสือกกินแต่อาหารดีถูกปาก กินแล้วก็นอน นอนเดี่ยวบ้างคู่บ้าง ที่สุด
แคลอรีที่ได้จากอาหารก็สร้างไขมันสะสมมากขึ้น คอเลสโตรอลก็สูงขึ้นในเส้นเลือด น้ำหนัก
เพิ่มขึ้น แต่ขณะเดียวกัน ความไม่เหนื่อยทำให้กล้ามเนื้อหัวใจไม่มีใครได้ทำงาน จนที่สุด
ชกจะล้มไปว่าจะบีบให้หัวใจเต้นได้อย่างไร เมื่อใดที่ไขมันพอกที่หัวใจ ประกอบกับคอเลสโตรอล
ไปทำให้เส้นโลหิตตีบตัน และกล้ามเนื้อก็ท้อแท้หมดกำลัง สิมหรือซีก็เลยจตามร่างกายไปด้วย
ก็ไม่มีใครบีบให้หัวใจเต้น หรือถ้าหัวใจเต้นก็เต้นอย่างเสียไม่ได้ ไม่มีกำลังพอจะสูบฉีดโลหิต
ให้ผ่านท่อที่เริ่มตีบตันด้วยคอเลสโตรอล และไม่มีแรงเต้นพอสู้กับไขมันที่พอกอยู่รอบกล้ามเนื้อ
หัวใจ ถ้าถึงขั้นนั้นเมื่อใด ก็หมายถึง สวัสดิ์ชั่วฉับวัน

อาการอย่างที่ว่า หรือเหตุอย่างที่ว่า เกิดได้กับมนุษย์ทุกคนไม่ว่าหญิงหรือชาย
หนุ่มหรือสาว เฒ่าหรือไม่เฒ่า ลงกินมากแล้วเผาไม่หมด แคลอรีที่เหลือสะสมไว้เป็นไขมันมาก
ขึ้นมากขึ้น ถึงวันหนึ่งอาการอย่างที่ว่ามาแล้วแล้วก็จะต้องเกิดขึ้น

ผมเองไม่ใช่หมอ แต่ประสบการณ์จากการเพิ่มน้ำหนักของตัวเอง ทำให้เกิดความอึดอัด
จนต้องหาหมอ หมอไหนหมอนั้นบอกสาเหตุอย่างที่ว่ามาให้ฟังมาแล้วทั้งนั้น จะตามไปสักที่หมอ
เพื่อให้ได้หมอที่เขาบอกว่า ดีมากที่อ้วนท้วนสมบูรณ์ กินเข้าไปเถอะ อ้วนมากเข้าไว้จะได้ใกล้
ความเป็นพระสังขจาย นิ่งเอาพุงให้ลูกหลานลูบเล่น ไม่เคยมีหมอคนไหนบอกได้ว่าอ้วนมาก ๆ
แล้วจะดี ถ้าหมอที่สนิทกันมาก ๆ หน่อยก็จะบอกว่า "ไอ้บ้า มึงชินอ้วนต่อไป ตายแน่ ๆ"
ถ้าหมอที่เกรงใจกันหน่อยก็บอกว่า "อาจารย์ครับ เห็นจะไม่สู้ดีนัก เพราะตอนนี้เก๊าทของอาจารย์
ทำให้อาจเกิดเบาหวาน ไตเสียได้ง่าย ๆ อาจารย์เริ่มลดอาหารเสียบ้างเถอะครับ"

ลดอาหารอย่างเดี๋ยวบางทีไม่พอ หรือถึงลดได้ สกตจิตสกตใจไม่กินอาหารที่มีแคลอรี
สูงมากที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้ก็ได้ น้ำหนักอาจลดลง อาจหอมลงบ้าง แต่ร่างกายก็จะเสียส่วน
เพราะผิวหนังส่วนที่ตึงเพราะความอ้วนจะเกิดอาการที่เรียกว่า เหี่ยวยุบ เหมือนเป่าลูกโป่ง
ไว้ค้างคืน ยางลูกโป่งยืด พอเอาลมออก ยางก็เหี่ยว

ใครบ้างอยากจะเที่ยวเหมือนหนังลูกโป่งที่ว่า โดยเฉพาะผู้หญิง คงไม่มีใครอยาก
เที่ยว ฉะนั้น ทนทางเดียวที่จะทำได้ก็คือ การได้ออกกำลังกายไปกับการลดอาหาร

การออกกำลังกายจะช่วยเผาไขมันให้ละลายไปทีละน้อย แล้วสร้างกล้ามเนื้อบางส่วน
เข้าแทนที่ ไขมันที่ได้จากการปฏิบัติให้ถูกต้องขณะลดน้ำหนัก จะค่อย ๆ หดตัว เข้าที่พอดีกับ
อัตราละลายของไขมัน ผู้ใดทำได้ร่างกายก็สวยงามขึ้นสง่าขึ้น

สำคัญที่สุดคือ หัวใจจะเต้นดีขึ้น เหนื่อยช้า นอนหลับสนิท ดวงตาเป็นประกายสดใส
เห็นราในคิลโก้ได้นานเป็นชั่วโมงโดยไม่แสบตา สำคัญที่สุด ฝ่ายที่เป็นภริยาก็เห็นว่าสามีแข็งแรง
ร่าเริงน่าปรารถนา ถ้าเป็นฝ่ายภริยา ถ้ารูปร่างดีมีเสน่ห์แข็งแรง สมส่วน ร่าเริง ไม่ซีเกียจ
และหงุดหงิด สามีก็จะเกิดอารมณ์อ่อนไหว ไม่แพ้เมื่อเริ่มจะรักกันใหม่ ๆ

เท่านี้ก็เห็นได้ว่า สุขภาพที่ได้จากการออกกำลังกายให้คุณประโยชน์ได้อย่างน่า
อัศจรรย์ บางทีจะเทียบได้กับการส่งรถเก่าสกปรกเข้าไปหั่นสี ผิดเครื่องเสียใหม่ ก็เกิดกำลัง
เกิดความสดใสวิ่งต่อไปได้ด้วยความเร็วสูงอีกนานแสนนาน

ที่เขียนมาทั้งหมดนี้ เขียนจากประสบการณ์ของตัวเอง ทุกครั้งที่ออกสูบบุหรี่แล้ว
ทำงานจัด ว่าง เมื่อใดก็กินแล้วพักผ่อนกันไป น้ำหนักเพิ่มขึ้นทีละ ๕-๖ กิโลกรัม อึดอัดไปหมด
ทั้งตัว จนที่สุดต้องเดินข้ามฟากจากที่ทำงานไปเวลดัดลับ ขยับกล้ามเนื้อวันละชั่วโมงสองชั่วโมง
ออกกำลังกายเองบ้าง ให้เจ้าหน้าที่เขานวดเอาไขมันออกบ้าง เข้าเขานำให้เหงื่อออกมาก ๆ บ้าง

เพียงสองอาทิตย์ก็รู้สึกว่าคุณหล่อตัวขึ้น

มาตอนนี้ก็เขารอยเดิมอีก นั่งแต่ทำงานไม่ได้ข้ามไปหาบริการที่จะช่วยให้ร่างกาย
ได้ออกกำลังกายที่สมควร ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ลดความบวมลงก็บวมขึ้นมาอีก จึงยืนยันว่า
การได้ออกกำลังกายเพียงสัปดาห์ละสามวัน วันละระหว่าง ๑๕-๓๐ นาที จะช่วยรักษารูปร่าง
ไว้ได้ โดยเฉพาะถ้ากินอาหารด้วยความระมัดระวัง

คู่สร้างคู่สมหลายคู่ที่อยู่กินจนถึง สื่อไม้เท้ายอดทอง ตะบองยอดเพชร ก็ทำตัวอย่าง
ที่ว่า หนักคืนตีก็ควงแขนกันออกเดินมอร์นิ่งวอล์ค หรือออกกำลังกายด้วยกัน ดูเป็นหนุ่ม เป็นสาว
ทั้งกายทั้งใจ ไม่ต้องถามตัวเองว่า "ทำไม" จนกระทั่งวันสุดท้ายของชีวิต

ใครจะได้อะไรจากเรื่องนี้บ้าง ไม่รับรอง ที่จริงได้ข้อของดีไว้ตามตัวหนังสือมาก
พอสมควร และกฎแจ่มที่เข้าใจเอาประโยชน์จากข้อเขียนนี้ก็อยู่ตรงที่ ต้องพยายามตัดคำว่า "ไม่"
ออกจากคำว่า "ทำไม" ตัดแล้วจะเหลือคำว่า "ทำ" เพียงตัวเดียว

ลงมือ "ทำ" เสียแต่วันนี้ ไม่ว่าจะออกกำลังกายเอง หรือไม่ว่าจะไปหาเวลดัลล์
ให้เขาแนะนำวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับร่างกาย และสัดส่วนของแต่ละท่าน "ทำ" แล้ว
ได้ผลดีกับตัวเองและครอบครัวทั้งนั้น

แล้วอย่าถามต่อไปว่า "ทำไม"

จากวารสารวันธรรมรงค์ต่อต้านโรคอ้วน

สถานบริหารร่างกาย World Club

๒๔ สิงหาคม ๒๕๒๒

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค.

วิธีเลือกใช้บริการของสถานบริการร่างกาย

คงจะเป็นธรรมชาติของคนเรากระมังที่ต้องการการบังคับจึงจะอยู่ในวินัยได้ ยกตัวอย่างเด็กนักเรียนจะมีวินัยได้ก็ต้องมีบทบังคับและลงโทษ . ทุกวันนี้ชาวไทยเราถูกปล่อยปละละเลยจนขาดวินัยที่ดี และมักง่ายดังจะเห็นได้จากการทิ้งขยะกันเกลื่อนกลาด, การใช้รถใช้ถนนอย่างไม่มีระเบียบ

ในเรื่องของสุขภาพก็เช่นกัน บ่อยครั้งที่เราได้ยินได้ฟังผู้ที่ปล่อยเนื้อปล่อยตัวจนรูปร่างสมบูรณ์ไปด้วยไขมันส่วนเกินว่า "อยากจะลด"... "อยากจะลด"... แต่ก็ไม่ทำจริงจัง เสียที, จนต้องบังคับให้เข้าค่ายฝึกหรือไปฟังสถานบริการร่างกายให้เขาช่วยบังคับให้ก็ประสบความสำเร็จกันเป็นจำนวนมาก ที่สู้ไม่ไหว เพราะไม่ยอมรับกฎเกณฑ์ที่ลาจากไปก่อนจะสิ้นสุดระยะเวลาที่กำหนดไว้

สำหรับท่านผู้อ่านที่คิดจะไปให้สถานบริการร่างกายต่าง ๆ เป็นผู้บังคับให้ท่านทำสิ่งที่ท่านอยากจะได้มานั้น ยังจะต้องพิจารณาองค์ประกอบต่าง ๆ ว่า จะเลือกสถานบริการไหนดี? หูตง่าย ๆ ก็คือว่า ให้ดูตาม้าตาเรือไว้บ้าง เพราะค่าบริการมันก็ไม่ถูกอะไรนัก ครักกระเป๋าย้ายไปแล้วได้รับบริการที่ไม่ถูกใจก็จะเสียเวลาเสียเงินทองไปเปล่า ๆ

เรื่องนี้ Gilda Marx ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายมาเป็นเวลา ๒๔ ปี กล่าวไว้ว่า "ดิฉันมีกฎที่กำหนดไว้ให้ตัวเองปฏิบัติตามตลอดก็คือว่า จะต้องจัดโปรแกรมการฝึกที่ปลอดภัยที่สุด และท่ามกลางบรรยากาศที่เหมาะสมแก่ลูกค้าทุกคน" เธอแนะนำว่า ควรจะพิจารณาสถานบริการร่างกายต่าง ๆ ด้วยการตั้งคำถามเหล่านี้ คือ

๑. สถานบริการร่างกายแห่งนั้น เปิดมานานแล้วหรือยัง? โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอุตสาหกรรมแอโรบิคซึ่งเพิ่งมีมาไม่นาน ท่านก็คงอยากจะได้สถานบริการที่มีการบริหารที่ดี, เป็นที่ยอมรับนับถือในวงการ ท่านอาจจะใช้วิธีถามไถ่เอาจากเพื่อน ๆ ซึ่งเคยไปใช้บริการในสถานนั้น เพื่อตัดสินใจเลือกแล้วก็ควรหาโอกาสไปดูสถานที่โดยโทรศัพท์นัดหมายกันเสียก่อน

เลือกเวลาที่เหมาะสม ๆ เช่น ๔ โมงเย็น เพราะมักจะเป็นช่วงเวลาที่ผู้คนเลิกงานแล้วมา ออกกำลังกายต่อที่นั่น ถ้าเห็นผู้คนมากันมากหน้าหลายตาก็มักจะแสดงว่า สถานที่นั้นเป็นที่นิยม กันมาก ตรวจสอบดูด้วยว่ามีที่จอดรถพอเพียงหรือไม่?

๒. เจ้าหน้าที่พยายามขัด เยียดหรือจุดลากท่านให้ร่วม เป็นสมาชิกหรือ เปล่า? ก่อนจะตกลงใจควรจะถามย้ำเพื่อประกันความผิดพลาด คือ

ก. ใครเป็นผู้คิดโปรแกรม? และมีมานานเท่าใดแล้ว

ถ้าคำตอบมีว่า "ครูแต่ละคนท่านคิดงัดหัวขึ้นเอง" เขาบอกว่า เป็นคำตอบ ที่ใช้ไม่ได้ เพราะนั่นหมายถึงความไม่มีมาตรฐาน และขาดการควบคุมในด้านคุณภาพ

ข. โปรแกรมที่คิดขึ้นมานั้น มีคณะแพทย์ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบหรือให้คำปรึกษา หรือเปล่า? ถามด้วยว่าครูผู้ฝึกแต่ละคนมีคุณสมบัติขนาดไหน? ครูที่ดีจะต้องมีคุณลักษณะสำคัญ ที่สุด ๓ ประการ คือ

๑. มีประสบการณ์มาก
๒. มีความรู้ทางกายภาพและสรีรวิทยาของมนุษย์
๓. มีความรับผิดชอบสูง

สิ่งที่ควรระวังอย่างยิ่งก็คือ ครูผู้ฝึกที่มาทำหน้าที่ฝึกกายบริหาร หรือเดิน แอร์โรบิคให้ได้อย่างเอาเป็นเอาตายโดยไม่สนใจลูกศิษย์เหมือนกับว่า แกมาฝึกเพื่อให้ร่างกาย ของแกสมบูรณ์แข็งแรงแต่ผู้เดียว ครูควรมีหน้าที่สอน, บอกให้รู้และแสดงให้ดูมากกว่า

ค. สถานบริการแห่งนั้นดำรงถึงระดับความสมบูรณ์ หรือความพร้อมของลูกค้ำ หรือเปล่า? ที่ต้องถามเช่นนี้ ก็เพราะว่าเคยมีตัวอย่างมาแล้วว่า ลูกค้ำที่มาสมัครใหม่ถูกสถาน บริการนั้นจัด เข้าชั้นที่มีลูกศิษย์เรียนกันจนแน่นแล้ว พอไปถึงก็ทำตามไม่ทันเพื่อน จัด เป็นบริการ ที่ผิด เขาควรที่จะจัดชั้นเรียนไว้ ๓ ระดับ คือ ระดับเริ่มต้น, ระดับกลาง และระดับสูง สำหรับ คนที่ไม่อยากจะร่วมบริหารแอร์โรบิค ก็ควรที่จะจัดทำการบริหารกายชนิดอื่น ๆ ที่เหมาะสม

มาถึงตอนนี้ท่านผู้อ่านก็ทราบหลักการและเหตุผลสมควรแล้ว ขึ้นต่อไปก็คือ จะต้องดูสถานที่ คือ ห้องแอร์โรบิก คำถามที่เกิดขึ้นทันทีก็คือ

๑. พื้นที่ท่านจะไปร่วมวิ่ง หรือ เดินนั้น ปกคลุมด้วยพรมหรือไม้ก็จริงอยู่ แต่อะไรอยู่ข้างใต้ล่ะ? เหตุที่ต้องถามเช่นนี้ก็เนื่องจากสาเหตุของการบาดเจ็บเป็นผลจากการวิ่งออกกำลังกายนั้น เป็นเพราะการวิ่งอยู่บนพื้นผิวที่ไม่สามารถรองรับ หรือผ่อนคลายนแรงกระแทกกระทึกได้ พื้นที่ที่ดีที่สุดในการออกกำลังกายแอร์โรบิกนั้นควรจะเป็นพื้นชนิด "Floating" หรือ "Suspended"

ตรวจสอบดูด้วยว่าห้องที่จะใช้ออกกำลังกายนั้นมีอากาศถ่ายเทดีไหม? แสงสว่างพอเพียงหรือไม่? และเสียงอึกทึกครึกโครมไหม? เพราะท่านคงไม่อยากจะไปสูดอากาศที่เต็มไปด้วย ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่ออกมาจากจมูกของคนอื่น ท่ามกลางแสงสลัว ๆ ที่จ๊อกแจ๊กจนไม่ได้ยินเสียงครูผู้ฝึก ถ้าเป็นชั้นเรียนใหญ่ ๆ, สถานบริหารร่างกายนั้นจัดครูฝึกเพิ่มเติมให้หรือเปล่า? เพราะบางครั้งนักเรียนใหม่จะยังไม่เข้าใจคำสั่ง และไม่สามารถทำตามแม้แต่ท่าง่าย ๆ ก็ตาม หากมีครูอีกคนหนึ่งคอยเดินดูและให้ความช่วยเหลือก็จะดีมาก สถานบริหารร่างกายที่ดีควรจะติดตารางแสดงอัตราการเต้นของหัวใจที่เหมาะสม สำหรับการออกกำลังกายหรือการฝึกในระดับต่าง ๆ ไว้ให้เห็นชัดเจน เพราะว่ากุญแจสำคัญของการได้มาซึ่งความสมบูรณ์ในระดับที่เหมาะสมนั้น คือ การฝึกในระดับและอัตราที่พอเหมาะ พอสม, ควรตรวจสอบพิจารณาเมื่อจบการฝึกแต่ละชุด ผู้ฝึกหรือนักเรียนควรจะรู้สึกจำกััดของตนเอง

๒. ครูผู้ฝึกทราบหรือไม่ว่า มาตรการที่สำคัญที่สุดในการป้องกันการบาดเจ็บจากการฝึกนั้นคือ รองเท้าแอร์โรบิกที่เหมาะสม? ดูด้วยว่า บรรดาครูและนักเรียนสวมใส่รองเท้าที่ว่าหรือเปล่า? ไม่ควรอนุญาตให้ใครเข้ามาในบริเวณฝึกโดยไม่สวมรองเท้าสำหรับออกกำลังกาย เมื่อเสร็จสิ้นการอบอุ่นร่างกายแล้ว ไม่ควรอนุญาตให้คนอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องเข้ามาใกล้บริเวณนั้น อันจะเป็นสาเหตุของการบาดเจ็บได้โดยง่าย ควรสอบถามดูด้วยว่า ชั้นเรียนแต่ละช่วงเวลามีการจำกัดจำนวนคนหรือไม่? เพราะถ้าหากเขาให้ผู้ฝึกเข้าชั้นพร้อม ๆ กันจนแน่นไปหมด ก็จะทำให้การฝึกหรือการชั๊บตัวเป็นไปไม่เต็มที่

ท้ายที่สุด ควรสืบดูว่า สถานบริการร่างกายแห่งนั้นได้รับคำชมเชยจากผู้ชำนาญการขนาดไหน?

หลังจากที่ท่านแสดงความจำนองที่จะเข้าฝึกและเป็นฝ่ายถามหาข้อมูลแล้ว ควรสังเกตดูว่า สถานบริการเหล่านี้สนใจตัวท่านขนาดไหน? เพราะที่ถูกต้องแล้วเขาจะสอบถามสุขภาพของท่านในขณะนั้นว่าเป็นอย่างไร? เคยตรวจสุขภาพมาครั้งสุดท้ายเมื่อใด? เคยได้รับบาดเจ็บมาก่อนไหม? เขาควรจะสำรวจดูว่า ระดับความพร้อมหรือความสมบูรณ์ของท่านเป็นเช่นไร จะได้จัดชั้นเรียนให้เหมาะสมกับระดับ ควรจะมีเจ้าหน้าที่ที่จะมาร่วมจัดโปรแกรมการฝึกให้บรรลุจุดหมายที่ท่านต้องการ หลังการฝึกวันแรกแล้วบางแห่งเอาใจใส่ขนาดโทรศัพท์ไปตามถึงบ้านว่า ท่านรู้สึกอย่างไร? เหล่านี้ถือ เป็นความรับผิดชอบของสถานบริการร่างกายที่ดี

สถานบริการร่างกายที่ประสบความสำเร็จ ได้รับความนิยมมาก ๆ นั้น มักจะเป็นสถานที่ที่มีนโยบายการให้บริการทุกระดับที่ประทับใจ มีมาตรฐานสูง รู้ถึงความต้องการของลูกค้าแต่ละราย

จากนิตยสารใกล้เคียง ฉบับประจำเดือน

มีนาคม ๒๕๒๔

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

"ไคแอนน่า" ปฏิเสธข่าว

เผยกลยุทธ์ดึงดูดลูกค้า

"ไคแอนน่า" สถานบริหารร่างกาย เผยสูตรกับ "กลยุทธ์ดึงดูดลูกค้า" ปฏิเสธข่าว
กิจการซบเซา กำไรพิเศษ ๑๐ แถม ๑

คุณรัชณี เกียรติศักดิ์ ผู้จัดการทั่วไป สถานบริหารร่างกาย "ไคแอนน่า" เปิดเผย
กับ "ฐานเศรษฐกิจ" ว่า

ช่วงที่ผ่านมาสมาชิกชาลงไป เพราะสมาชิกเก่าไม่มาร่วม "คอร์ส" อาจ เป็นเพราะ
ว่า คิดงานส่วนตัวกันเยอะ ก็รู้ ๆ อยู่ว่า เศรษฐกิจปัจจุบันนี้เป็นอย่างไร ต่างคนต่างก็หันหน้า
หันมาหาหาหา กิน ถ้าว่างจริง ๆ และมุงจริง ๆ จึงจะมาบริหารร่างกาย หรือไม่บางรายก็สนุก
กับตรุษจีน และอีกอย่างหนึ่ง เราขยายเนื้อที่ไปหลายชั้น เลยทำให้ดูว่าเจียบเหงาไป

ทางด้านการแข่งขันกับสถานบริหารร่างกายอื่น ๆ นั้น เราไม่มีความคิดที่จะไปแข่ง
ชันกับใครชนิดถึงพริกถึงขิง เพราะต่างคนต่างก็ไปกันได้ทั้งนั้น

เรามีกลยุทธ์ในการดึงลูกค้าที่อาจจะแตกต่างกับสถาบันอื่นก็คือ เราจะเชิญคนมาดู
สถานที่เรา อาจจะเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่มในบางครั้ง พร้อมให้กับเขาทดลองใช้บริการของ
เราด้วย ซึ่งเสียค่าบริการเพียง ๕๐% เท่านั้น

ที่ทำเช่นนี้เพราะเราต้องการให้ลูกค้าเกิดการเปรียบเทียบกับที่อื่นว่า แตกต่างกัน
อย่างไร

เราเน้นความพอใจของสมาชิกเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ให้ความเสมอภาพแก่บรรดาสมาชิก
ไม่ว่าสมาชิกจะมาจกสถานะเช่นใด เช่น อาจจะเป็นผู้อยู่ในแวดวงสังคมหรูหรา หรือแม่บ้าน
ธรรมดาก็ตาม

วิธีการหนึ่งของเราก็คือ เราจะเชื้อเชิญให้สมาชิกเก่าชื่อ "คอร์ส" ต่อไป โดยเสนอ
ลดให้ ๑๐% และถ้าสมาชิกเป็นผู้หนึ่งที่ชักนำสมาชิกใหม่ ๆ มาหาเรา เราก็จะลดค่าบริการลง

ถึง ๑๔% นอกจากนี้แล้ว เรายังมีก่านัลพิเศษก็คือ ถ้าหากหาสมาชิกให้กับเราได้ถึง ๑๐ คน คนที่ ๑๑ ไม่เสียค่าบริการ เรียกว่า ๑๐ แฉะ ๑

การบริหารร่างกายประกอบเพลง คือ "แอโรบิค ค้านซ์" เราไม่ให้ทำอย่างดุเดือด รอบเดินแต่ละรอบกินเวลา ๔๕ นาที รวมกับมีเวลาพักอีกครึ่งชั่วโมง ซึ่งก็เท่ากับชั่วโมงเศษ ๆ เท่านั้น และถ้าปฏิบัติเช่นนี้วันเว้นวัน พร้อมกับมีการทวด น้ำหนักจะลดลงฮวบฮาบ

รอบเดินของเราก็มีมากด้วย และท่าเดินของเราก็ผิดกับเพื่อน เราเน้นในด้านความ สนุกสนานมากกว่าที่จะเหนื่อยเพียงอย่างเดียว

เราจะยึดตัวเองเป็นหลักว่า เราต้องการอะไรแบบไหน และในส่วนอีกส่วนหนึ่ง เราก็รับฟังความคิดเห็นของสมาชิก และถ้าดีเราก็จะเปลี่ยนท่าเดิน หรือเปลี่ยนเพลง เพื่อ ไม่ก่อให้เกิดความเบื่อหน่าย รวมทั้งศึกษาท่าเดินของต่างประเทศด้วย

จากหนังสือพิมพ์ ฐานเศรษฐกิจ

ฉบับวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์- ๒ มีนาคม ๒๕๒๔

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ง.

"เดินเพื่อสุขภาพ"

การที่จะได้มาซึ่งสุขภาพที่ดีและแข็งแรงนั้น ทำได้หลายวิธีอย่างที่ท่านผู้อ่านส่วนใหญ่ก็ทราบกันดี แน่ใจวิธีที่ง่ายที่สุดก็คือ "เดินออกกกำลังกาย" ถัดมาก็คือ การวิ่งออกกกำลังกาย ทั้งสองวิธีนี้จัดเป็นการออกกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายได้ออกซิเจนอยู่ตลอดเวลา จึงนิยมเรียกว่าเป็นการออกกกำลังกายแบบแอโรบิค (aerobic exercise) ส่วนกีฬาประเภทหักโหม เช่น ฟุตบอล, เทนนิส, แบดมินตัน นั้น ไม่ถือว่าเป็นการออกกกำลังกายแบบแอโรบิค

การวิ่งหรือการเดินนั้น อาจมีอุปสรรคได้จากดินฟ้าอากาศไม่อำนวย, สถานที่ไม่อำนวย เช่น ฝนตก, ถนนเป็นหลุมบ่อ, ปัญหาจากสุนัข เป็นต้น แนวโน้มจึงมีว่า ผู้คนหันมานิยมการออกกกำลังกายด้วยวิธีเดินเพื่อสุขภาพ ซึ่งเรียกกันติดปากว่า "aerobic dance" เพราะเป็นวิธีที่ทำได้ในทุกสถานที่ ไม่ว่าจะที่บ้าน, ที่ทำงาน หรือกลางแจ้ง ไม่ต้องลงทุนมากนัก คือ มีรองเท้าที่เหมาะสมสักคู่หนึ่ง ชุดกีฬาจะมีหรือไม่ก็ได้ตามแต่สถานที่ คือ ถ้าอยู่ในบ้านตัวเองจะมีกางเกงในตัวเดียวก็ทำได้แล้ว ปัจจุบันนี้นิยมกันมากที่สุดก็คือ การเดินออกกออกกำลังกายระหว่างหักเที่ยงหรือช่วงบ่ายเมื่อเลิกงานแล้ว หลายท่านคงเคยได้ยินหรืออ่านข่าวที่กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย เปิดเพลงให้ข้าราชการออกกกำลังกายตอนบ่าย ๆ เป็นการผ่อนคลายความเครียด และได้ออกกกำลังกายไปในตัว

ที่สหรัฐอเมริกาทำกันเป็นอุตสาหกรรมจนมีผู้คิดค้นวิธีเดินต่าง ๆ ราวร้อยกันเป็นแถว ทุกเช้าจะมีรายการเดินแอโรบิคออกอากาศในโทรทัศน์ทุกสถานี และยังมีการตีเทปพร้อมหนังสือคู่มือออกจำหน่ายให้แก่ผู้สนใจด้วย ที่ได้รับความนิยมมาก ๆ ก็มี อาทิเช่น

๑. aerobic dancing ความยาว ๔๖ นาที ดำเนินรายการโดย Jacki Sorensen พร้อมหนังสือคู่มือ ราคาชุดละ ๔๐ เหรียญสหรัฐ

๒. Jane Fonda workout มีถึง ๒ ชุด แต่มีผู้ที่ชมแล้วคิดว่าทำยากเกินไป ก็อาจ
จะแก้ไขโดยลองชุด

๓. everyday with Richard Simmons สำหรับผู้ที่คิดจะเริ่มต้นทางนี้ ราคา
มีวันละ ๔๐ ดอลลาร์เหมือนกัน

๔. let's jazzercise คำเนินรายการโดย Judi Sheppard Missett
ซึ่งเป็นผู้ริเริ่มการนำเพลงแจ๊สมาใช้ในการออกกำลังกาย ราคาวันละ ๔๐ เหรียญเช่นกัน

aerobic dance นั้น เป็นที่นิยมมากในหมู่สตรี เพราะโดยธรรมชาติแล้ว
ผู้หญิงจะเดินได้ถนัดกว่า ส่วนผู้ชายนั้นถ้ายังเป็นเด็กหนุ่มก็คงจะไม่ขัดเขินเท่าไรนักในการเดิน
ปิดตัวไปมา แต่ถ้าผู้ชายคนนั้นยังเอิญเป็นคนมีอายุขึ้นมาอีกหน่อย ตำแหน่งการงานก็เป็นถึงระดับ
ผู้จัดการ หรือการบริหารระดับสูง ก็คงจะรู้สึกขัดเขินหรือจกกระจะใจที่จะมาเดินยอกแยกท่า
กลางหมู่ผู้หญิง ครูผู้ฝึกคนหนึ่ง คือ แอนนา แบล็ค จึงแก้ปัญหาด้วยการจัดโปรแกรมเดินแอโรบิค
สำหรับชายโดยเฉพาะที่รัฐเท็กซัส ก็ปรากฏว่า ได้รับการต้อนรับด้วยดี พวกผู้ชายระดับบริหาร
มีความกล้าในการแสดงออกดีขึ้น แล้วเขาก็พบว่า การเดินเพื่อสุขภาพนี้มีอะไรดี ๆ บางประการ
ที่แม้การวิ่งออกกำลังกายก็ยังให้ไม่ครบ ผู้จัดการบางคนศรัทธาถึงกับจ้างคนไปสอนผู้ได้ขังดับ
บัญชา และอนุญาตให้ใช้สถานที่ทำงานเป็นที่เดินก็มี เขาไม่คิดว่าการเดินรำออกกำลังกายนี้ จะ
ทำให้ความเป็นชายของเขาต้องเสียไป แม้แต่เทร็ค เป็นผู้เล่นแรตเก็ตบอลระดับโลกก็ยังยอม
รับว่า การเดินแอโรบิคมีส่วนช่วยเขาในการฝึกประสานสัมพันธ์ของร่างกาย

แอโรบิคด้านข้านั้น ไม่เพียงแต่จะให้ความสนุกสนาน ความบันเทิง และประโยชน์
ต่อร่างกายในแง่ความแข็งแรงแล้ว ยังเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความใกล้ชิดสนิทสนมในหมู่ผู้ร่วม
งาน นับตั้งแต่ผู้บริหารลงมาจนถึงผู้ปฏิบัติงานระดับต่ำ ผลพลอยได้ที่ตามมาคือ การขาดงานมี
อัตราลดลงถึง ๑๗% ในขณะที่ประสิทธิภาพของการทำงานเพิ่มขึ้น ๓๑% ทั้งนี้เพราะคนที่มีสุขภาพ
สมบูรณ์และแข็งแรงจะทำงานได้ดีขึ้น

จากการสำรวจของวารสารผู้ค้าเครื่องกีฬาในปี ๑๙๘๓ พบว่า ปัจจุบันนี้มีชาว
อเมริกันถึง ๑๘ ล้าน ๗ แสนคน ที่ถือว่าตนเองเป็นพวกเดินเพื่อสุขภาพ ซึ่งตัวเลขนี้เพิ่มขึ้น ๓๑%
เมื่อเทียบกับปี ๑๙๘๒ ในจำนวนนี้พบว่า ผู้ชายมีอัตราเพิ่มสูงมากถึง ๑๓๑%

การเต้นเพื่อสุขภาพนี้ พัฒนาขึ้นมาจากความคิดของครูสอนการเต้นแจ๊ซชื่อ Judi Sheppard Missett ซึ่งในปี ๑๙๖๔ สังเกตพบว่า นักศึกษาของเธอหลายต่อหลายคนชอบการเต้นรำเพื่อประโยชน์ทางสุขภาพ แต่ไม่ชอบชั้นเรียนซึ่งเคร่งครัดต่อจังหวะจะโคนมากเกินไป เธอจึงลองคิดหลักสูตรการเต้นรำที่ประสมประสานกับสรีรวิทยาของการออกกำลังกายในเวลา ๕๐-๖๐ นาที จากนั้นก็เริ่มนำออกสอน ตลอดมาจนถึงปี ๑๙๗๗ โดยเรียกหลักสูตรของเธอว่า "Jazzercise" เธอกล่าวว่า "แล้วอยู่ที่ ๆ มันก็ฮิตขึ้นมา เพราะผู้คนเริ่มรู้สึกถึงความสำคัญของสุขภาพที่แข็งแรง หลายคนทดลองวิ่งออกกำลังกายแล้วก็เกิดไม่ชอบ ครั้นจะใช้วิธีว่ายน้ำก็หาสระว่ายน้ำไม่ถนัด หวไปหามาปรากฏว่า วิธีของเราสะดวกที่สุด ดังนั้นจึงต้องรีบดำเนินการฝึกครูผู้สอนมาแบ่งเบาภาระ เพราะมีคนมาสมัครมากเกินกว่าจะสอนเองได้"

๒ ปีต่อมา Jacki Sorensen ก็คิด aerobic dance ขึ้นมา เธอมีนักเรียนถึง ๒๕๐,๐๐๐ คน และต้องจ้างครูไว้ถึง ๔,๐๐๐ คน หลักการก็ไม่ได้ต่างจาก Jazzercise มากนัก จุดเติมของการออกกำลังกายโดยวิธีเต้นรำนี้ ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน โดยมีสุขภาพที่แข็งแรงเป็นผลพลอยได้ ผู้บริหารและผู้ได้บังคับบัญชาในเคียงบ่า เคียงไหล่ หลัง เดิน แอร์โรบิค ซึ่งจะจับด้วยเหงื่อเต็มตัวทั้งคู่ และผู้ได้บังคับบัญชามีโอกาสชื่นชมตัวเองว่า ในบางท่าแล้ว ตนเต้นได้สวยกว่านายเยอะเยะ แถมมีโอกาสดูนายด้วย หากเห็นนายทำไม่ถูก ขณะเดียวกันผู้บริหารก็เกิดความรู้สึกว่า การเต้นแอร์โรบิคทำให้สมองทำงานได้ดีขึ้น เขาสามารถแก้ปัญหา ยาก ๆ ได้ด้วยดีภายหลังการออกกำลังกายแบบนี้

ในแง่ของประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว หมอเคนเนท คูเปอร์ ผู้อำนวยการศูนย์แอร์โรบิค ในนครลอสแอนเจลิส เปิดเผยว่า ผู้หญิงที่ออกกำลังกายโดยวิธี aerobic dance นั้น มีร่างกายสวยงาม สมส่วนเหมือนคนที่ออกกำลังกายโดยวิธีวิ่ง แต่ทั้งนี้ต้องเต้นให้เร็วพอที่จะเพิ่มงานให้หัวใจ ซึ่งเรื่องนี้สมาคมเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกาให้ข้อแนะนำ ๔ ประการ เกี่ยวกับการเต้นเพื่อสุขภาพ เพื่อประโยชน์ต่อระบบหัวใจและการหายใจ

๑. ควรมีการฝึกสัปดาห์ละ ๓-๕ ครั้ง เพราะถ้าทำน้อยกว่านี้จะได้ประโยชน์

๒. ฝึกจนถึงระดับ ๖๐-๘๐% ที่หัวใจควรจะได้เร็วที่สุด วิธีคำนวณว่าหัวใจของท่านควรจะได้เร็วที่สุดได้แค่ไหนนั้นก็ทำโดยการเอาอายุลบออกจากตัวตั้ง คือ ๒๒๐ เช่น ท่านอายุ ๓๕ ปี

$$\text{อัตราการเต้นเร็วที่สุดของหัวใจ} = ๒๒๐ - ๓๕ = ๑๘๕ \text{ นาที}$$

แต่เราต้องการฝึกจนหัวใจเต้นเพียง ๖๐% ของอัตราที่หัวใจจะได้เร็วที่สุดได้

$$= ๑๘๕ \times ๐.๖๐ = ๑๑๑ \text{ ครั้ง/นาที}$$

๓. การฝึกแต่ละครั้งควรให้เวลารวดอย่างน้อย ๑๕-๖๐ นาที ถ้าทำน้อยกว่านั้น จะมีผลน้อยมากในแง่ของแอโรบิค

๔. การฝึกควรได้มีการใช้งานกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ของแขน ขา และหลัง เพราะกล้ามเนื้อกลุ่มนี้จะมีผลมากที่สุดในการฝึกแอโรบิค

แม้ว่าการเดินเพื่อสุขภาพจะทำให้ท่านไม่ต้องออกไปผจญรถขิง สุนัข แมว หรือ หลุมบ่อ แต่ก็ควรระวังการบาดเจ็บ โดยเฉพาะต่อขาและเท้า เพราะจากการศึกษาของผู้ชำนาญโรคเท้าพบว่า ในบรรดาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับนักเดินแอโรบิคนั้น กว่าครึ่งเกิดขึ้นเพราะ

๑. ฝึกหนักเกินไป
๒. ฝึกบนพื้นที่ไม่แข็งเกินไป
๓. ใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะสม

การบาดเจ็บส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นที่หน้าแข้ง เท้า และหลัง

ข้อพึงระวังและปฏิบัติก็คือ

๑. ควรสวมรองเท้า เพราะว่าคนที่ฝึกเท้าเปล่า มีโอกาสเกิดการบาดเจ็บถึง ๖๔% ในขณะที่ผู้สวมรองเท้าจะมีโอกาสเพียง ๔๑%
๒. เดินบนพื้นนุ่ม เช่น พรมหนา ๆ จะมีโอกาสบาดเจ็บน้อยกว่าพวกที่ฝึกบนพื้นที่แข็งเกินไป
๓. ไม่ฝึกเกินสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง เพราะถ้าฝึกมากกว่านี้ อัตราการบาดเจ็บจะสูงขึ้นเป็นเงาตามตัว

นายแพทย์ฟิลิป ซูเปอร์ ทดลองให้ชายวัยกลางคน ๒๒ คน เดินเพื่อสุขภาพสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ๆ ละ ๔๕ นาที ภายใน ๒ เดือน เขาพบว่า ผู้ชายเหล่านี้ทุกคนดีขึ้น น้ำหนักตัวลดลง ระดับไขมันเลวเตอรอลในเลือดลดลง หัวใจเต้นช้าลง แกรมยังบอกว่าสนุกกว่าวิ่งออกกำลังกายมากมาย ครั้งหนึ่งของคนกลุ่มนี้ยังคงเดินเพื่อสุขภาพร่วมกับภรรยาที่บ้าน หลังจากทำการทดลองจบลงแล้ว

ท่านผู้อ่านที่ยังสงสัยใจอยู่ว่า จะออกกำลังกายวิธีไหนดี? ลองพิจารณาริธีนี้ซิครับ ไปเข้าชั้น เรือนสักพักแล้วเลือกเพลงเต้นต่อเอาเองที่บ้าน สนุกดีออกครับ

จากนิตยสารไกล์หมอ ฉบับประจำเดือน

มีนาคม ๒๕๒๘

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตัวอย่าง : TESTIMONIAL

"ผู้ประสบความสำเร็จกับตัวเองพูดบ้าง"

จากวารสารวันธรรมรงค์ต่อต้านโรคอ้วน

สถานบริหารร่างกาย World Club

๒๔ สิงหาคม ๒๕๒๒

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ลด 22 กิโลกรัม
ภายใน 36 วัน เท่านั้น.



คุณแคโรล สุทัศน์ ณ.อยุธยา

Once upon a time

there was a fat lady and that lady, I am ashamed to admit, was me. Looking back at my image, I cannot but shake my head in disbelief and wonder how I managed to accumulate all that ugly extra fat.

It took quite some time to wake up my self-consciousness about my figure (read "lack of figure) and another few months to wake up my mind to declare war on myself. The main reason for getting active and initiating a course of action to conquer the deplorable state I was in, was probably the slowly but steadily increasing decline of self-confidence. The longer I had to deny myself the pleasure of wearing something fashionable, the more I became withdrawn and depressed. To console myself in my self-inflicted sadness the way to the refrigerator became almost an obsession. I was well on the way of getting caught in a very vicious circle the way of which to get out of is long and difficult.

Once my mind was truly and irreversibly made up to put an end to self-pity and indifference, I indulged in one last eating spree enjoying some of my favourite foods. It was not to see again for a long time. From then onwards it was strict will-powered and endurance that slowly but surely led the way to a new person. When I say "a new person", I mean it in every sense of the words. By shedding some 25 kilos one does not only change one's appearance, but astonishingly also one's habits. Whereas at almost 90 kilos I was happiest sitting for hours on end reading a book, I now find joy in moving around, doing tasks I dreaded even to think of before. Apart from being active by nature now, I tire much less when doing some strenuous work. This benefit is to be attributed not only to the weight loss, but probably in equal proportion to the regular practice of exercise. My new eating habits have become like second nature too, but still I am one of the unfortunate fortunate ones who will have to watch the intake of food as long as I live. By experience I learned that for me there is just no joking with calories. This, however, is a concession I gladly make, because my general feeling of well-being, the ability to buy ready-to-wear clothes, to move about without being stared at and so many other things that make life enjoyable, more than compensate for a certain restriction of food intake.

I sincerely hope for all those who are saddled with the problems of obesity to drop the veil of self-deception and attack these problems according to a German proverb: "Wo ein Wille ist, ist ein Weg", which literally translated means "Where there is a will, there is a way."

Carl Gubal us Apfels

อันที่จริงแล้ว ย่อมการเขาได้ดกมากกว่าการเป็นโรคอ่อนมนะต้องม
 ว่างทอ่อนใหญ่ไปเสียทุกส่วน การคงท หรือการที่มีน้ำหนักเกินกว่าปกติส่วน
 ใหญ่เป็นโรคอ่อนหรืออ่อนมนั้นเหมือนกัน ไม่จำเป็นจะต้องรอให้มีว่างทอ่อนใหญ่
 เสียทุกส่วนก่อนจึงจะคิดว่าตนเป็นโรคอ่อน และหากจะได้มีการบำบัดหรือ
 กัดจะเป็นการดีมาก เพราะระบอบใดง่ายกว่าการเป็นโรคจริง

อนึ่ง บุคคลบางคนมีชื่อว่าไม่เป็นโรคอ่อน และได้พยายามบำบัดด้วยตนเองโดย
 ปรารถนาจากความวิตกกังวล เริ่มที่รอตัวว่าคงท ก็พยายามอดอาหาร ซึ่งจะทำให้ตอ
 หนักทจนกระทั่งความหิว ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย สมองไม่เริ่มใส่ที่ที่ควร
 และอาจทำให้เป็นโรคประสาท หรือโรคประสาทให้อีกด้วย บางคนก็พยายามออกกำลังกาย
 ด้วยการเล่นดอกลูก ว่ายน้ำ เล่นเทนนิส เล่นฟุตบอล วิ่งทางไกล หรือเล่นกระโดดเชือก

การออกกำลังกายเหล่านี้มีผล กับเป็นการลดระดับน้ำตาลในเลือด แต่ก็ไม่ลดจนกระทั่ง
 เพราะหากเราต้องการลดท แต่ไม่เต็มทว่าคงทแล้ว ก็จะไม่ทำในทางที่ให้อยู่ใน
 สดคงได้ ยิ่งกว่านั้น การเล่นเทนนิส เล่นฟุตบอล วิ่งทางไกล หรือกระโดดเชือก
 มากเกินไป จะทำให้หัวใจเต้นเร็วโดยเฉพะหรือหอบหืดอย่างรุนแรง และทำให้ขาดน้ำจน
 มีน้ำขังบางคนมักจะดื่มเบียร์กันหลังจากออกกำลังกายแล้ว ก็ควรจะเห็นโทษ
 ใหญ่ต่อสิ่งนี้ด้วย ทดกันง่ายกว่า ได้ไม่คุ้มเสีย ฉะนั้นการบำบัดให้ถูกต้อง
 จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง

จากกราฟแสดงถึง การควบคุมน้ำหนัก (กราฟที่ 1) ของข้าพเจ้า จะเริ่มด้วย
 ด้ยการลดเวลาเพื่อควบคุมน้ำหนัก ก็เพียงประมาณสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละประมาณ
 2 ชั่วโมงเท่านั้น ก็สามารถลดน้ำหนักลงได้เกือบ 3 กิโลกรัม คือจาก 75.1 กิโลกรัม
 ลดลงเหลือ 72.3 กิโลกรัม ภายใน 10 วันแรก และหลังจากใช้เวลาในการควบคุม
 เพียง 25 ครั้ง ก็สามารถลดได้ลง 8 กิโลกรัม คือจาก 75.1 ก.ก. ลงเหลือ 66.5 ก.ก.
 และภายในเดือนครึ่ง หรือ ประมาณ 30 ครั้ง ก็สามารถลดลงได้ลง 10 กิโลกรัม
 หมายถึงได้ลงเหลือ 65.1 กิโลกรัมแรก หลังจากนั้นก็ได้พยายามควบคุมไม่ให้ลดหรือขึ้น
 มากจนเกินไป คือให้อยู่ในระหว่าง 62 ถึง 65 กิโล สัปดาห์ที่ซึ่งแสดงถึง การ
 ควบคุมส่วนสัด (กราฟที่ 2) ก็จะเริ่มด้วย สามารถลดได้ลงถึง 7 นิ้ว คือจาก
 36 นิ้วครึ่ง ลดลงเหลือ 29 นิ้วครึ่ง และภายในเดือนแรกก็ลดได้ลง 5 นิ้ว
 แล้ว คือจาก 36 นิ้วครึ่ง ลดลงเหลือ 31 นิ้วครึ่ง อีกกราฟหนึ่ง (กราฟที่ 3) เป็น
 กราฟแสดงถึง การควบคุมความดันโลหิต ซึ่งจะเริ่มด้วย ก่อนที่จะเริ่มควบคุม
 น้ำหนัก ความดันโลหิตสูงถึง คือประมาณ 160/100 แต่ขณะมีความดัน
 อยู่ในระดับปกติ คือประมาณ 130/90 หรือ 120/80 เท่านั้น



10 X 10 TO 1/2 INCH 46 1320
7 X 10 INCHES

Weight Control Chart
1015022100220755367

N.N. James
Kg 76.0

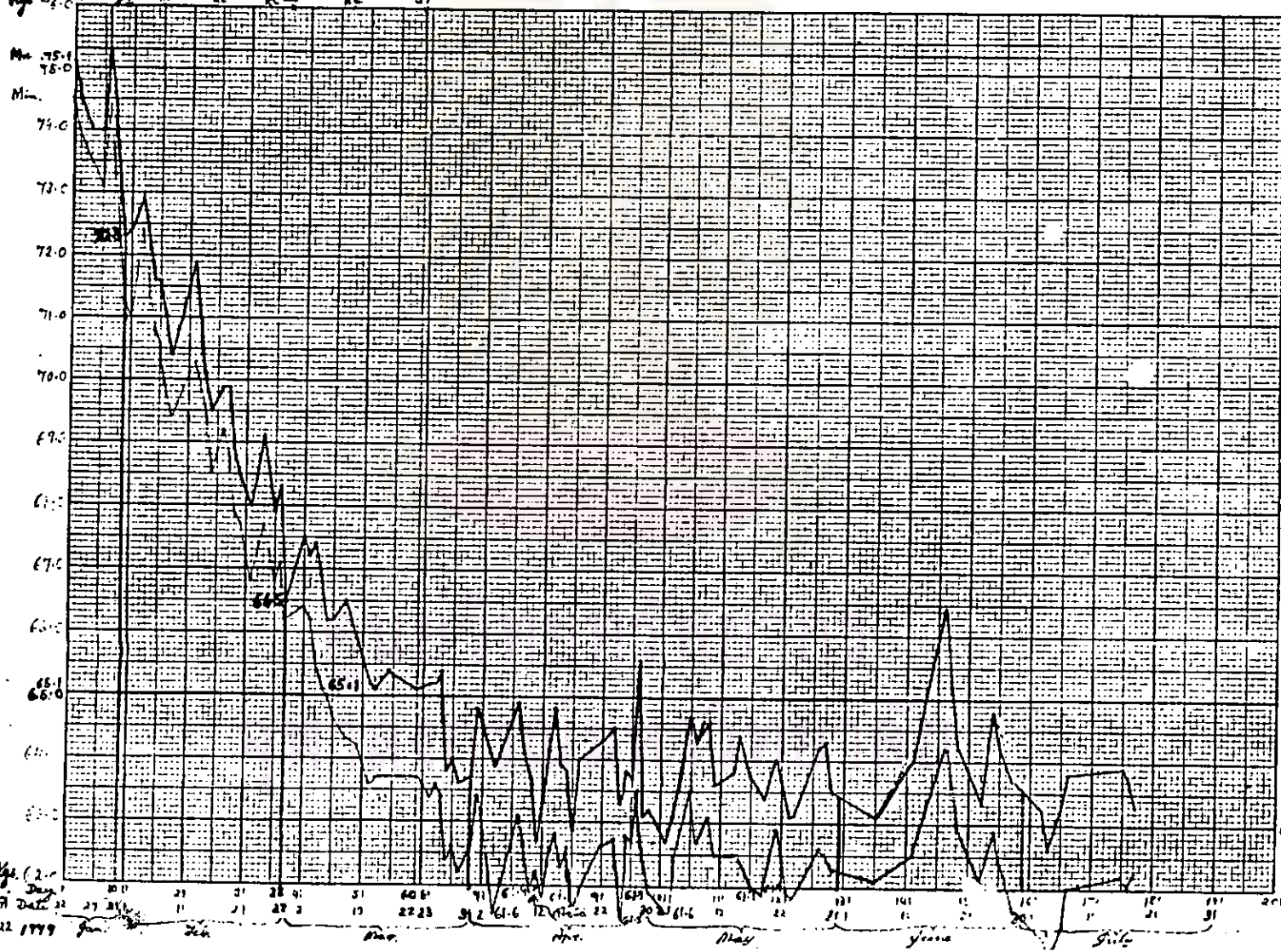
N.N. James
76.0 Kg

Max. Wt
75.1
75.0

Max. Wt
75.3
75.0

Min.

Min. Wt
65.0



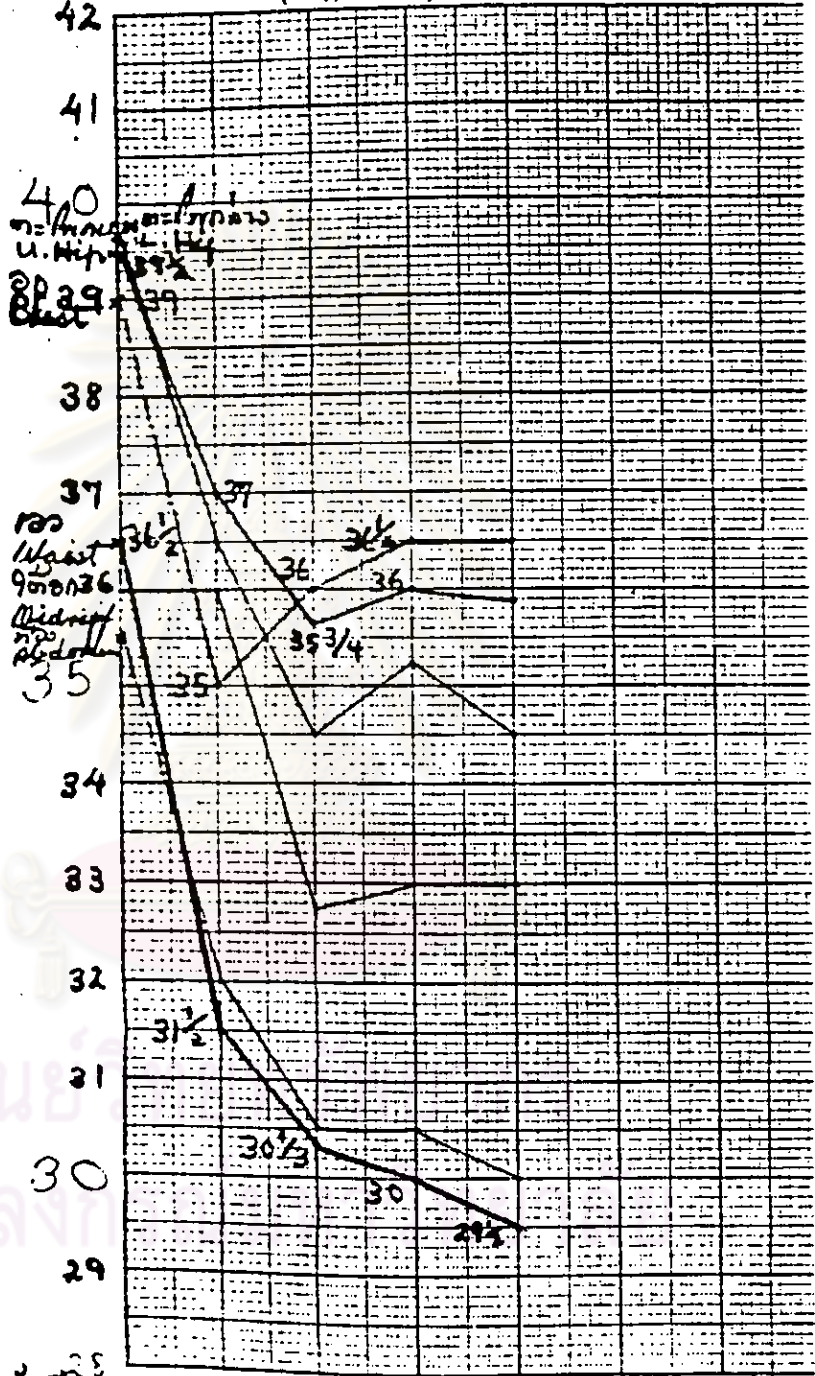
2512 1979

308

10 X 10 TO 15 IN
7 X 10 INCHES

นิ้ว
inches

การวัดขนาดของเสื้อผ้า
(รูปที่ 2)



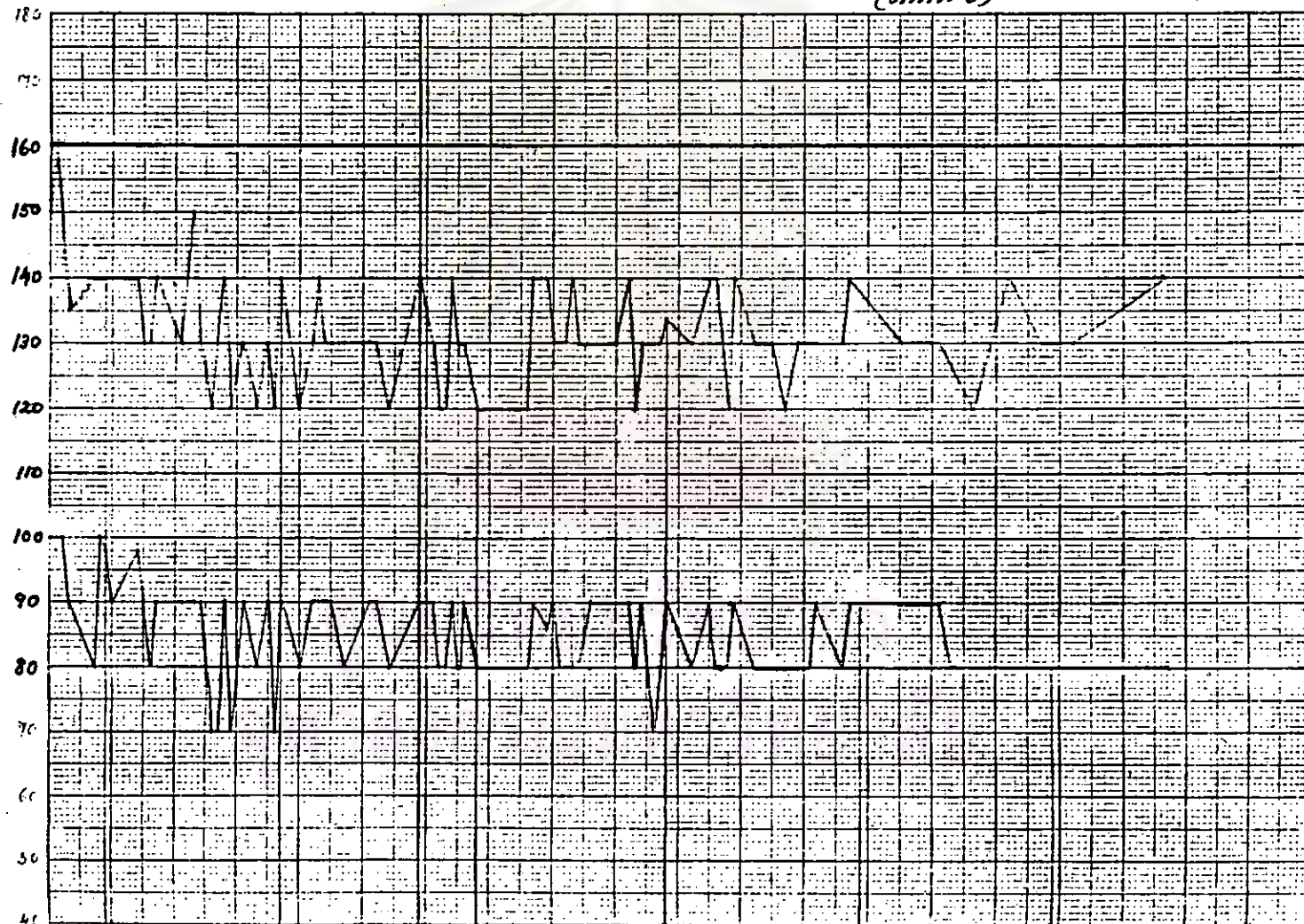
25
วัดวันที่ 22/1 19/2 24/3 26/4 23/5
1979
2522



10 x 10 TO 1/2 INCH 46 1320
7.4 TO 100-111

Blood Pressure Control

Dr. J. J. ...
(mmHg)



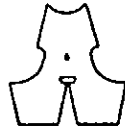
41
 Day: 21
 Date: 11/21/77
 2532
 1977

6 013

... ..

... ..

13 ม. 3 1975
 Assistant Marketing Manager
 For Thailand
 AIR FRANCE



Ambassador

Hotel and Convention Centre
Bangkok, Thailand

SOI 11, SUKHUMVIT ROAD, BANGKOK, THAILAND. TEL 2510404, 2516151

CLINIC AND HEALTH CENTRE Application for Ordinary Membership

Name of Applicant : Title or Rank :

Age Nationality

Date & Place of Birth

Married Single

Residing at House No Lane Road

District: Amphur. Province

Home Telephone: Identity Card No./Passport No.

Occupation

Employed by (Company or Organisation)

Business Address

Business Telephone:

For how long have you been in this company/organisation.

Date of arrival in Thailand (Foreigners only).

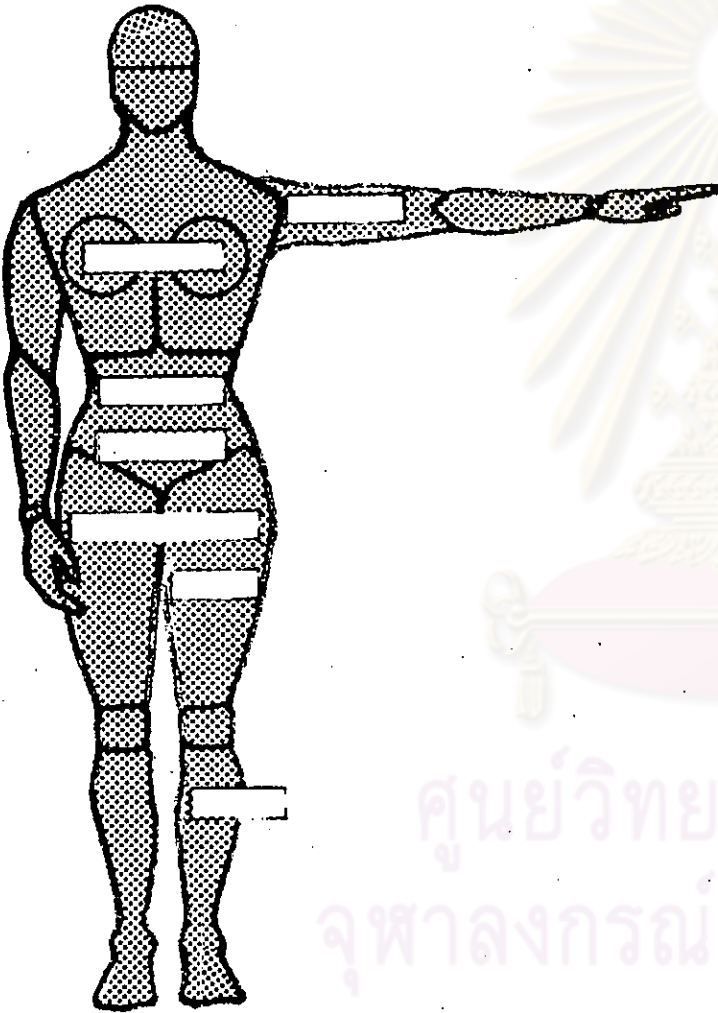
Signature

Date

ตัวอย่างใบสมัครเข้าเป็นสมาชิกของสถานบริหารร่างกาย -



ใบสมัครสมาชิก



ส่วนสัดปึงจุบัน

ชื่อ _____ อายุ _____

ที่อยู่ _____

_____ โทร. _____

ที่ทำงาน _____

สภานภาพสมรส โสด แต่งงาน หย่า
 จำนวนบุตร _____ คน - คนที่ 1 อายุ _____

- " 2 " _____

- " 3 " _____

- " 4 " _____

- " 5 " _____

โรคประจำตัว _____

เคยผ่าตัด _____ ครั้ง 1 _____

_____ 2 _____

_____ 3 _____

น้ำหนักปัจจุบัน _____ กก.

น้ำหนักที่ต้องการ _____ กก.

โปรแกรมที่ต้องการ _____

สะดวกมารับบริการระหว่างเวลา _____ น. ถึง _____ น.

ลงชื่อ _____

ผู้สมัคร

ลงชื่อ _____

เจ้าหน้าที

	DATE						
	WEIGHT						
Tummy							
1. Twisting Sit - up							
2. Back Arch							
3. Leg Raises on Bench							
Waist							
1. Trunk Swing toe touch							
2. Waist Balance							
Hip & Thighs							
1. Leaning Forward Leg kick							
2. Full Squat Side							
3. Back Bend							
Arm & Shoulder							
1. Wing Stretchers							
2. Arm flying							
BY							

ตารางฝึกสอนและควบคุมการบริหารร่างกายเดี่ยว สำหรับสมาชิกแต่ละคน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางแสดงน้ำหนักมาตรฐาน

น้ำหนักตัว สุภาพสตรี	ความสูง เซ็นติเมตร	น้ำหนักตัว สุภาพบุรุษ
๓๘-๔๕ กก.	๑๕๐	๔๓-๕๐ กก.
๔๐-๔๘ กก.	๑๕๒	๔๕-๕๒ กก.
๔๓-๕๐ กก.	๑๕๕	๔๘-๕๕ กก.
๔๕-๕๒ กก.	๑๕๗	๕๐-๕๖ กก.
๔๗-๕๔ กก.	๑๖๐	๕๒-๖๐ กก.
๕๐-๕๖ กก.	๑๖๒	๕๔-๖๒ กก.
๕๒-๕๘ กก.	๑๖๕	๕๖-๖๕ กก.
๕๔-๖๒ กก.	๑๖๗	๕๘-๖๗ กก.
๕๖-๖๓ กก.	๑๗๐	๖๒-๗๐ กก.
๕๘-๖๕ กก.	๑๗๒	๖๓-๗๒ กก.
๖๒-๖๘ กก.	๑๗๕	๖๕-๗๕ กก.
๖๓-๗๐ กก.	๑๗๗	๖๘-๗๗ กก.
๖๕-๗๒ กก.	๑๘๐	๗๐-๘๐ กก.
๖๖-๗๕ กก.	๑๘๒	๗๒-๘๒ กก.
๗๐-๗๗	๑๘๕	๗๕-๘๕ กก.

หมายเหตุ : ผู้ทำวิจัยใช้ตารางนี้เป็นเกณฑ์ในการจำแนกน้ำหนักตัวผู้ตอบ
แบบสอบถามทั้งหมด

ที่มา : วารสารเวลด์คลับ ฉบับแอร์โรบิคแดนซ์ ของ สถาบันบริหารร่างกาย
เวลด์คลับ หน้า ๘



ประวัติผู้เขียน

นางสาว ทิพภากร รังคสิริ เกิดวันที่ ๑๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๔ ที่ กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษา พานิชยศาสตร์บัณฑิต (เกียรตินิยมดี) สาขาการตลาด มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เมื่อปีการศึกษา ๒๕๒๕ เข้าศึกษาต่อชั้นปริญญาโทบัณฑิต สาขา วิชาบริหารธุรกิจ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา ๒๕๒๖



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย