

อุณหภูมิร้อนก่อนงานฟุตบอลประเพณี

●เป็นประจำทุกปีก่อนที่ งานฟุตบอลประเพณี ธรรมศาสตร์-จุฬาฯ จะเปิดฉากขึ้น จะจัดกิจกรรม “กีฬาสัมพันธ์” เพื่อกระชับมิตรเป็นการอุ่นเครื่องระหว่างนิสิต-นักศึกษาจากสองสถาบัน โดยปีนี้ เจ็ทส์ ฟิตเนส 24 ชั่วโมง ได้เชิญชวนน้องๆ ทั้งสองมหาวิทยาลัยร่วมกันออกกำลังกายและสร้างมิตรภาพอันดีในคลาสออกกำลังกาย “บอดี้คอมแบท” รวมทั้งส่งเทรนเนอร์ผู้เชี่ยวชาญมาให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแก่น้องๆ ทุกคน

เดน แคนท์เวล ผู้จัดการประจำประเทศไทย เจ็ทส์ ฟิตเนส 24 ชั่วโมง กล่าวว่า ที่ผ่านมามีเจ็ทส์ได้ร่วมมือกับ



องค์กรและสถานศึกษาต่างๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อส่งเสริมความรู้เรื่องการออกกำลังกายและชักชวนคนไทย รวมถึงกลุ่มคนรุ่นใหม่ในวัยมหาวิทยาลัย หันมาสนุกกับการออกกำลังกายมากขึ้น สำหรับคลาส บอดี้ คอมแบท ที่ได้รับความนิยมให้น้องๆ ในวันนี้เป็นการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่กำลังได้รับความนิยม ซึ่งผสานการเคลื่อนไหวแบบแอโรบิกเข้ากับศิลปะการป้องกันตัว และเพลงเข้าจังหวะสนุกๆ ตลอด 45-60 นาที ทำให้เห็นผลลัพธ์อย่างเห็นได้ชัดในเรื่องความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการเผาผลาญพลังงานที่สูงถึง 500-800 กิโลแคลอรีต่อคลาส อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความ



แข็งแรงของหัวใจและปอด ทำให้ร่างกายมีความอดทนและทนทานมากขึ้น เพิ่มความกระฉับกระเฉงการพัฒนาระบบการทำงานร่วมกันของระบบประสาท ความหนาแน่นของมวลกระดูก และความคล่องแคล่ว คล่องตัว เหมาะกับน้องๆ ที่ชื่นชอบการทำกิจกรรมแบบแอ็กทีฟ ต้องการความแข็งแรง ยืดหยุ่น และรักษารูปร่าง

ด้าน ธนยศ เทียนศรี

ประธานผู้จัดงาน “กีฬาสัมพันธ์ 2019” บอกว่า

งานฟุตบอลประเพณีฯ นอกจากจะเพื่อกระชับความสัมพันธ์อันดีระหว่างทั้งสองมหาวิทยาลัยแล้ว ยังช่วยส่งเสริมให้นิสิต-นักศึกษาได้ทำกิจกรรมของมหาวิทยาลัยและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของตัวเองอีกด้วย ซึ่งคณะผู้จัดเล็งเห็นว่าการเข้ามามีส่วนร่วมของเจ็ทส์ จะช่วยให้เราบรรลุวัตถุประสงค์ในข้อนี้ได้ โดยนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้จะได้ประโยชน์เป็นร่างกายที่ฟิตแอนด์เฟิร์ม พร้อมต่อการปฏิบัติหน้าที่และร่วมกิจกรรมในวันงานฟุตบอลประเพณีฯ ในเดือนกุมภาพันธ์ ทั้งยังได้รับคำแนะนำดีๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายจากผู้เชี่ยวชาญอีกด้วย

