

รีดไขมันทุกหยดด้วย "จักรยานโยโย"

โดย : กานต์ดา บุญเกื้อน

จักรยานออกกำลังกายโฉมใหม่ สร้างความแข็งแกร่งให้กล้ามเนื้อ ไล้ไขมันส่วนเกิน สิ่งประดิษฐ์จากวิทยาลัยเทคนิคกาญจนาบุรี

วิมตินนท์ แม้นมาลัย นักศึกษาปวส. 2 แผนกช่างยนต์ วิทยาลัยเทคนิคกาญจนาบุรี กล่าวว่า การออกแบบจักรยานออกกำลังกายโฉมใหม่ หรือเรียกว่า จักรยานโยโย เป็นการประยุกต์ใช้หลักการทำงานของเพลาล้อเหวี่ยงในเครื่องยนต์ของรถยนต์ จึงอาศัยแรงเหวี่ยงหรือแรงโยกในการบังคับให้เคลื่อนที่ แทนการออกแรงปั่น

จักรยานโยโยเคลื่อนที่ โดยอาศัยแรงโยกซึ่งขึ้นลงเป็นจังหวะ การโยกจะส่งแรงไปยังล้อข้อเหวี่ยงด้านหลัง ทำให้ล้อหลังหมุนและเคลื่อนที่ไปด้านหน้า รวมถึงใช้สำหรับควบคุมการหยุดของล้อก็ได้ ขณะที่ผู้เล่นจะต้องใช้กล้ามเนื้อเพื่อบังคับรถตั้งแต่น่อง หัวเข่า เอว หลัง ต้นขา สะโพก หน้าท้อง โดยเฉพาะพอดีที่จะได้รับปริมาณออกซิเจนที่มากกว่าการออกกำลังกายทั่วไป



โยโยต้นแบบใช้ทุนประดิษฐ์ประมาณ 3,000 บาท ประกอบขึ้นด้วยเศษวัสดุเหลือใช้ เช่น ล้อจักรยาน แผ่นเหล็ก โดยนำล้อรถจักรยานยนต์ขนาดใหญ่ หรือเท่ากับล้อรถตุ๊กตุ๊กมาทำเป็นล้อหลัง ประกอบล้อหน้าจากล้อจักรยานทั่วไป และนำเหล็กเส้นยาว 1.5 เมตรเชื่อมต่อระหว่างช่วงหน้ากับหลัง และนำแผ่นเหล็กขนาดประมาณ 1x2 ฟุต มาประกอบเป็นตัวรถสำหรับให้ผู้เล่นยืน

ทีมงานนำรถต้นแบบทดสอบในผู้ชายที่มี 3 ลักษณะอายุระหว่าง 16-18 ปี คือชายอ้วนน้ำหนัก 90 กิโลกรัม ชายสมส่วนน้ำหนัก 70 กิโลกรัม และชายที่มีรูปร่างผอม หรือมีน้ำหนัก 40 กิโลกรัม ให้เล่นต่อเนื่อง 10 วัน วันละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2-5 นาที ที่ระยะทางประมาณ 600 เมตร เพื่อดูประสิทธิภาพของจักรยานที่ส่งผลต่อร่างกาย

เพิ่มศักดิ์ คุ่มกัน เพื่อนร่วมทีม กล่าวถึงผลที่ได้หลังการทดลอง พบคนอ้วนน้ำหนักลดลงกว่า 0.5 กิโลกรัม ความจุปอดเพิ่มจากเดิมวัดได้ 3,000 ซีซี เพิ่มเป็น 3,500 ซีซี ชายสมส่วนน้ำหนักลดลงในระดับ 0-0.5 กิโลกรัม ความจุปอด 4,200 ซีซีจากเดิมก่อนเล่น 3,500 ซีซี

ในชายผอมจะเห็นผลได้น้อยสุด เพราะน้ำหนักใกล้เคียงกับน้ำหนักเดิมก่อนการทดสอบ แต่ความจุปอดเพิ่มขึ้นเช่นกันที่ 3,000 ซีซี จากเดิมวัดได้เพียง 2,500 ซีซี สิ่งที่สอดรับเหมือนกันทุกคนได้แก่ ตัวเลขรอบเอวที่ลดลงประมาณ 1 เซนติเมตรหลังเล่น

"จักรยานโยโยทำงาน ขับเคลื่อนด้วยแรงคน ไม่สิ้นเปลืองพลังงานเชื้อเพลิง เหมาะสำหรับผู้ที่ชอบออกกำลังกาย โดยเฉพาะผู้ที่มักชะงักการปั่นจักรยานมาก่อน เพื่อการทรงตัวบังคับรถอย่างมั่นใจ"เพิ่มศักดิ์ กล่าว

ทั้งนี้ จักรยานโยโยได้รับชนะเลิศรางวัลพิเศษ ประเภทนวัตกรรมกีฬา-การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จากเวทีประกวดโครงการรางวัลนวัตกรรมแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 8 หน่วยงานสนับสนุนคือ สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ สำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ ปตท.เคมีคอล และกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ที่มา : http://www.bangkokbiznews.com/home/news/it/technology/2009/01/22/news_9125.php