Multimedia e-News

Division of Information Technology, Office of the President, Mahidol University

ฉบับที่ 16 ประจำเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2558

Vol.16

- เปิดเพลง ดูวีดีโอ และแปลงไฟล์ฟรี ด้วยโปรแกรม VLC
- เทคนิคการเปลี่ยนภาพถ่ายให้เป็นภาพวาดลายเส้นด้วย Adobe Photoshop CS6
- Application การออกกำลังกายสำหรับผู้หญิง

Ps Photoshop CS6

http://www.muit.mahidol.ac.th/

กองเทคโนโลยีสารสนเทศ สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

Content vol.16

ฉบับที่ 16 ประจำเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2558

3 **บทบรรณาธิการ**
โดย..ศุภลักษณ์ จุเครือ
หน่วยออกแบบเว็บไซต์และกราฟิกดีไซน์

5 **เปิดเพลง ดูวีดีโอ และแปลงไฟล์ฟรี ด้วยโปรแกรม VLC**
โดย..ศุภลักษณ์ จุเครือ
หน่วยออกแบบเว็บไซต์และกราฟิกดีไซน์

10 **เทคนิคการเปลี่ยนภาพถ่ายให้เป็นภาพวาดลายเส้นด้วย Adobe Photoshop CS6**
โดย..ศุภลักษณ์ จุเครือ
หน่วยออกแบบเว็บไซต์และกราฟิกดีไซน์

17 **Application การออกกำลังกายสำหรับผู้หญิง**
โดย..นงค์นุช พุทธศุภะ
หน่วยออกแบบเว็บไซต์และกราฟิกดีไซน์

ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์นายแพทย์อาทิตย์ อังกานนท์
รองอธิการบดีฝ่ายสารสนเทศ

นายธีรพันธุ์ วิมลสาระวงค์
ผู้อำนวยการกองเทคโนโลยีสารสนเทศ

กองบรรณาธิการ

ณัฐพล สว่างจิตต์, วีระพล แสงนาค,
นงค์นุช พุทธศุภะ, ศุภลักษณ์ จุเครือ

ศิลปกรรม

ศุภลักษณ์ จุเครือ

ติดต่อสอบถาม

กองเทคโนโลยีสารสนเทศ สำนักงานอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล
999 ถ.พุทธมณฑลสาย 4
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170
โทร. 0-2849-6022 FAX. 0-2849-6039

บทบรรณาธิการ

Editorial

"ภาวะสังคมก้มหน้า" หรือ "ภาวะติดจอ"

ปัจจุบันเทคโนโลยีต่าง ๆ ได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของคนในสังคมเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเทคโนโลยีสารสนเทศ และอุปกรณ์ติดต่อสื่อสาร โทรศัพท์มือถือ อาจจะเรียกได้ว่าเป็นปัจจัยที่ 5 ในชีวิตกันเลยทีเดียว ไม่ว่าเราจะไปไหนก็จะพบว่าคนรอบข้าง แต่ละคนต่างนั่งก้มหน้าอยู่กับหน้าจออุปกรณ์สื่อสารของตัวเองกันทิ้งสิน พฤติกรรมแบบนี้หลายคนเรียกว่า "ภาวะสังคมก้มหน้า"

"สังคมก้มหน้า" เป็นพฤติกรรมที่ผู้คนในสังคมต่างหมกมุ่นอยู่กับเทคโนโลยี หรือ Social Network ต่าง ๆ เช่น Line Facebook Twitter Instagram ฯลฯ ของตนตลอดเวลา การสื่อสารแบบเผชิญหน้าลดลง ไม่สนใจ สิ่งรอบ ๆ ตัว หรือสังคมรอบข้าง พูดคุยกับคนอื่น ๆ หรือคนในครอบครัวลดน้อยลง และให้ความสำคัญกับสังคมออนไลน์ต่าง ๆ มากกว่า เช่น ทุกๆ 15 นาทีจะต้องหยิบมือถือมาเล่น มาถ่ายภาพ Ckeck in หรือเข้า acebook ดูว่ามีใครกดมา Like ภาพ ใครมา Comment ภาพที่ลง ดูความเคลื่อนไหวของFaceebookตลอดเวลาเกิดอาการหงุดหงิด และกระวนกระวายทุกครั้งที่อยู่ในสถานที่อับสัญญาณ Internet ทำให้ไม่สามารถเล่น Internet ได้ ฯลฯ คนที่มีพฤติกรรม เหล่านี้ เราอาจจะเรียกว่า "ภาวะติดจอ" หรือโรคติดจอ ซึ่งมักเกิดกับวัยรุ่นมากกว่าวัยอื่นๆ

ถามว่า ภาวะติดจอนั้นส่งผลกระทบอะไรบ้างนั้น สามารถแบ่งแยกออกเป็น 2 ลักษณะคือ 1. ผลกระทบเฉพาะบุคคล และ 2 ผลกระทบต่อสังคม

ผลกระทบเฉพาะบุคคล ถ้าใช้โทรศัพท์มือถือเป็นเวลานาน ๆ ติดต่อกัน อาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น ด้านสายตา เพราะการจ้องหน้าจอโทรศัพท์นานๆ จะทำให้ตาแห้ง แสบตา น้ำตาไหล และทำให้กล้ามเนื้อรอบดวงตาเกร็งตัว เมื่อมองแสง-สีของภาพจากจอที่ฉูดฉาด เคลื่อนที่เร็วนานๆ ก็จะทำให้ประสาทตาล้า และประสาทตาเสื่อมสภาพเร็วขึ้น ผู้ที่เล่น Tablet นาน ๆ อาจจะเกิดอาการนิ้วล็อก นิ้วชา ปวดข้อมือ อาจจะถึงขั้นเส้นเอ็นข้อมืออักเสบ เนื่องจากใช้นิ้วเลื่อนไปมาเกร็งนิ้วนาน ๆ รวมถึงอาการ ปวดเมื่อย คอ บ่า ไหล่ ปวดหลัง หรือที่เรียกว่า อาการ “เท็กซ์เนค” ซึ่งเป็นคำที่ นายแพทย์ดีน ฟิชแมน แพทย์กายภาพบำบัดผู้เชี่ยวชาญด้านบำบัดอาการของกระดูกสันหลังชาวอเมริกัน คิดขึ้นเพื่อใช้เรียกกลุ่มอาการของโรคที่เกิดขึ้นจากการก้มหน้า บ่อยๆ ซ้ำๆ และนานเกินปกตินี้ อาการที่เกิดขึ้นมีตั้งแต่การปวดกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ กล้ามเนื้อคอ ปวดศีรษะเรื้อรัง เป็นผลมาจากการนั่งเกร็งในท่าเดิมๆ นาน ๆ ส่งผลให้ล้าไปทั้งคอและบ่า ด้านภาวะจิตใจ เมื่อเล่นนาน ๆ ทำให้ใจร้อน หงุดหงิดง่าย

ผลกระทบต่อสังคม ถ้าผู้คนในสังคมใส่ใจคนรอบข้างลดน้อยลง ก็จะส่งผลถึงสังคมด้วย การปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัวมีกิจกรรมร่วมกันลดน้อยลง พูดคุยกันน้อยลง ทำให้ขาดความเข้าใจ ความอบอุ่นในครอบครัว แต่ละคนอยู่ในโลกส่วนตัวมากเกินไป ไม่สนใจสิ่งรอบข้าง ทำให้ขาดความระมัดระวังในการเดินทาง อาจเกิดปัญหาอุบัติเหตุจราจรได้ง่ายขึ้น เมื่อเกิดอาชญากรรมก็ไม่มีใครสนใจ เพราะต่างคนต่างสนใจแต่ตัวเอง การอบรมเลี้ยงดูเด็กและเยาวชนก็อาจจะต้องเพิ่มความระมัดระวังเนื่องจากเด็กมีช่องทางในการรับรู้สิ่งต่างๆ ที่อาจจะเป็นสิ่งที่ไม่ถูกไม่ควรในสังคมออนไลน์ได้ตลอดเวลา

เทคโนโลยีทุกอย่างที่ก้าวหน้าไป ผู้สร้างคาดหวังให้เทคโนโลยีที่สร้างขึ้นจะก่อเกิดสิ่งดี ๆ เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ แก่โลกของเรา และเราทุกคนในฐานะผู้ใช้เทคโนโลยีก็ควรจะใช้เทคโนโลยีเหล่านั้นให้ถูกต้อง ถูกวิธี ถูกกาลเทศะ และใช้ในปริมาณที่เหมาะสมพอดี เพราะมันจะทำให้โลกของเรานั้นพัฒนา มีความเจริญก้าวหน้าควบคู่ไปกับสภาพสังคมที่ดีขึ้นด้วย

ศุภลักษณ์ จุเครือ

เปิดเพลง ดูวีดีโอและการแปลงไฟล์เพลงฟรี ด้วย ด้วยโปรแกรม VLC

โดย...ศุภลักษณ์ จุเครือ หน่วยออกแบบเว็บไซต์และกราฟิกดีไซน์

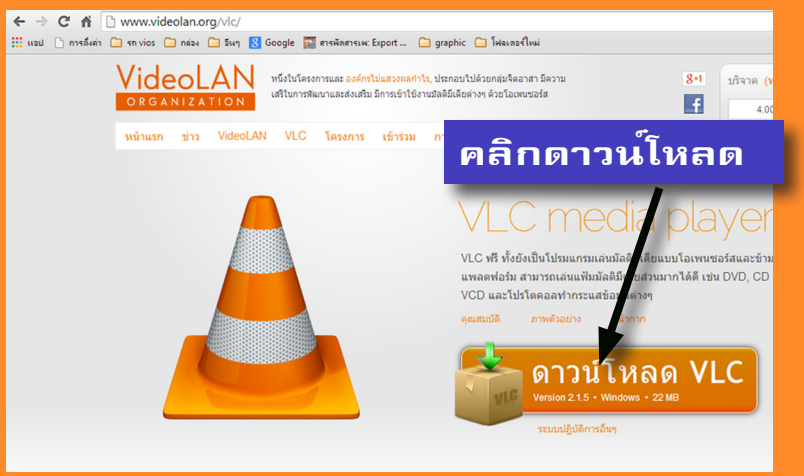
VLC เป็นโปรแกรมเล่นไฟล์ Multi-media ที่สามารถเล่นไฟล์ได้มากมาย เช่น MPEG-2, DivX, H.264, MKV, WebM, WMV, MP3 ฯลฯ และยังทำงานได้กับทุก ๆ แพลตฟอร์ม Windows, Linux, Mac OS X, Unix มีขนาดไฟล์เล็ก ไม่หนักเครื่องอีกทั้งดาวน์โหลดโปรแกรมมาใช้งานได้ฟรีโดยไม่มีโฆษณา และยังเพิ่มลูกล่นใหม่คือช่วยแปลงไฟล์เพลงเป็นไฟล์ประเภทอื่น ๆ ได้อีกด้วย ทำให้เราสามารถแปลงไฟล์ไปเป็นรูปแบบที่เราต้องการได้ง่าย ๆ ไม่ต้องเสียเวลาหาหรือโหลดโปรแกรมอื่น ๆ มาเพิ่มเติม เรียกได้ว่า เป็นโปรแกรมสารพัดประโยชน์เลยทีเดียว

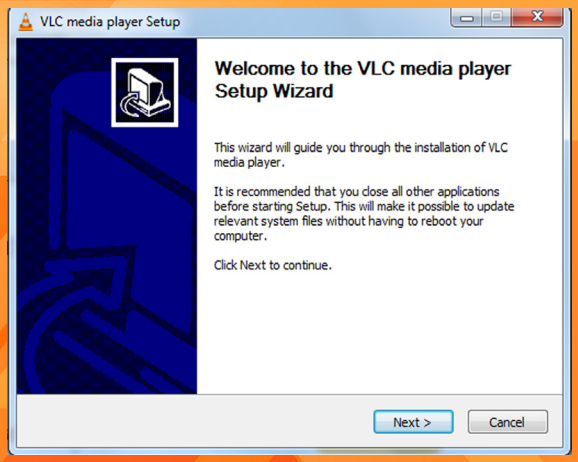
ดาวน์โหลดโปรแกรมไปที่

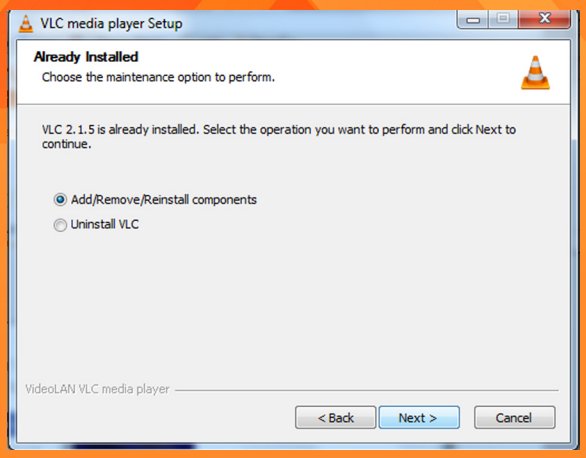
http://www.videolan.org/vlc/

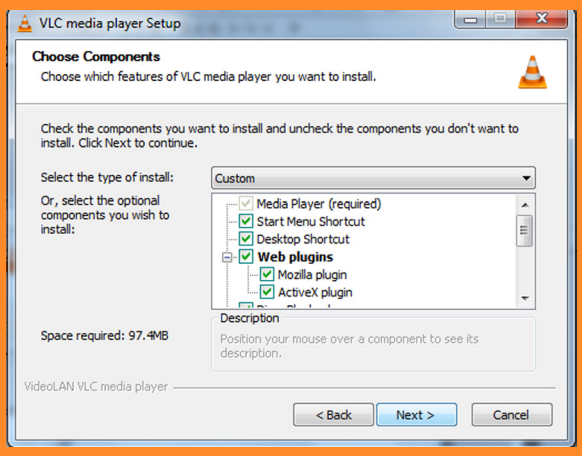
คลิกดาวน์โหลด

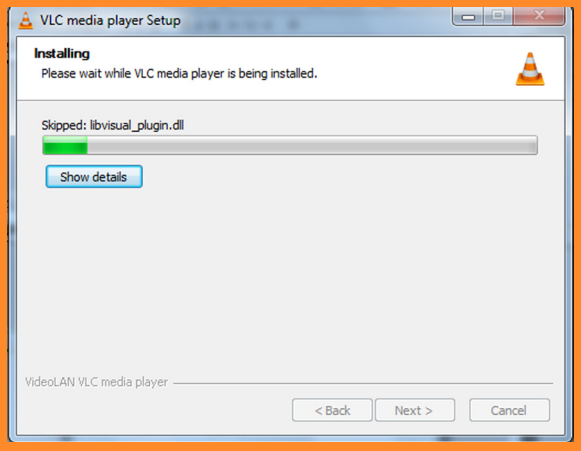
ขั้นตอนการลงโปรแกรม

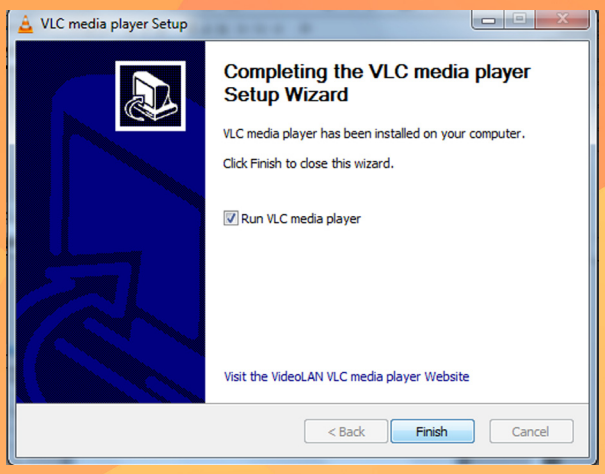


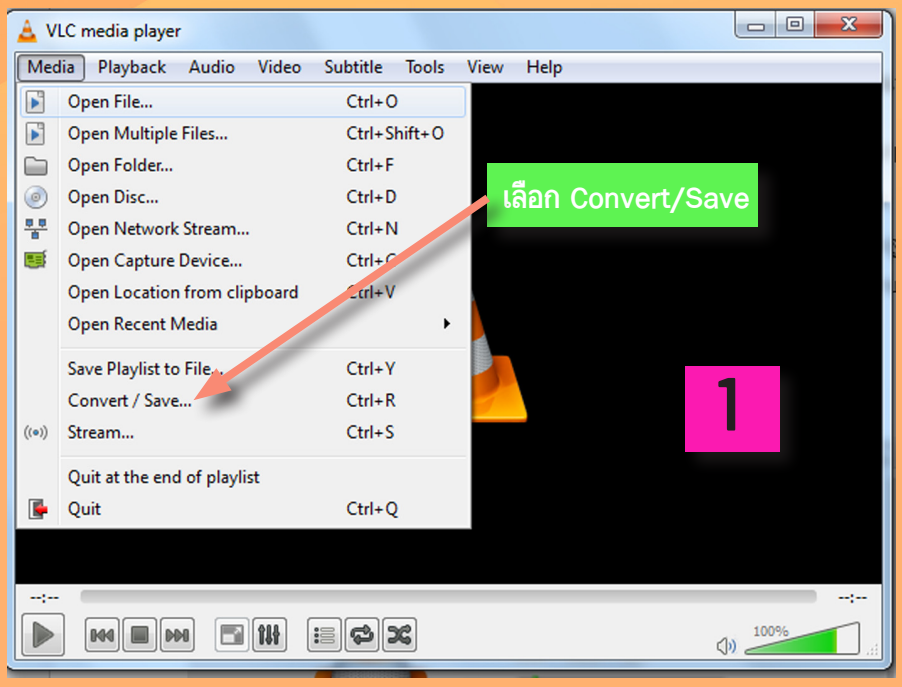


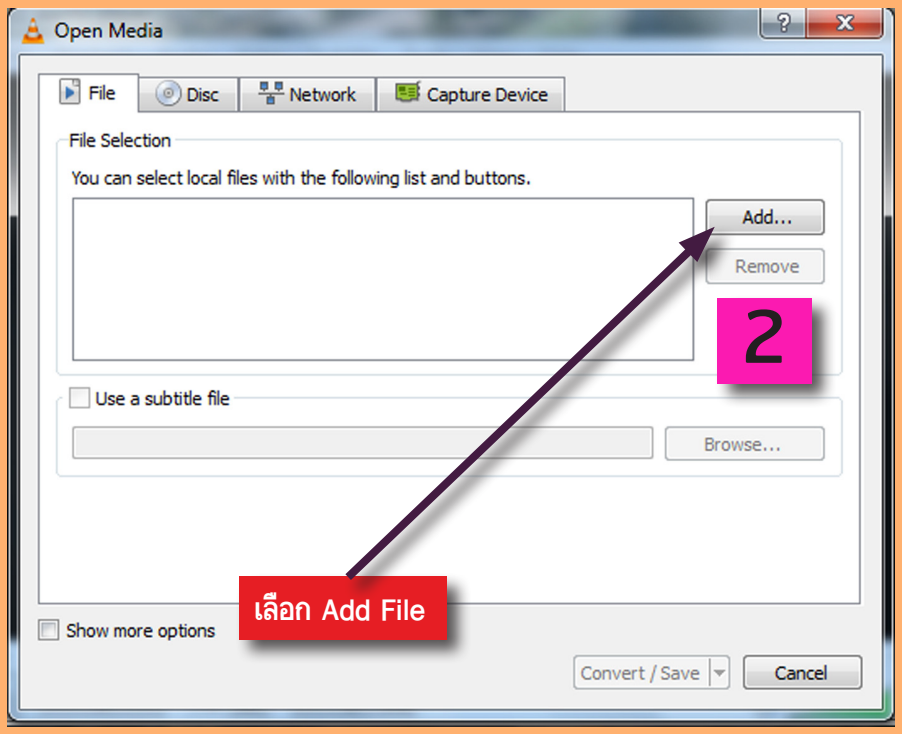


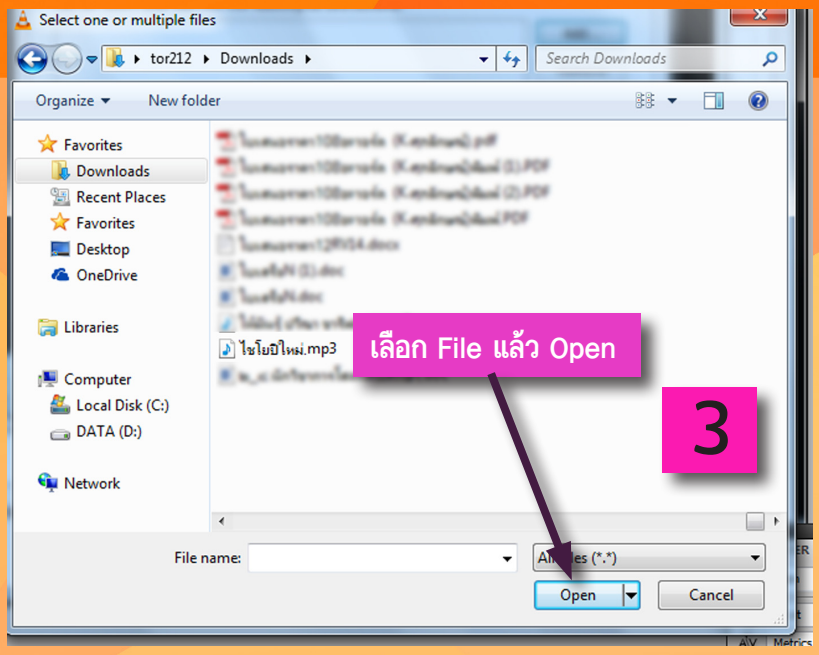


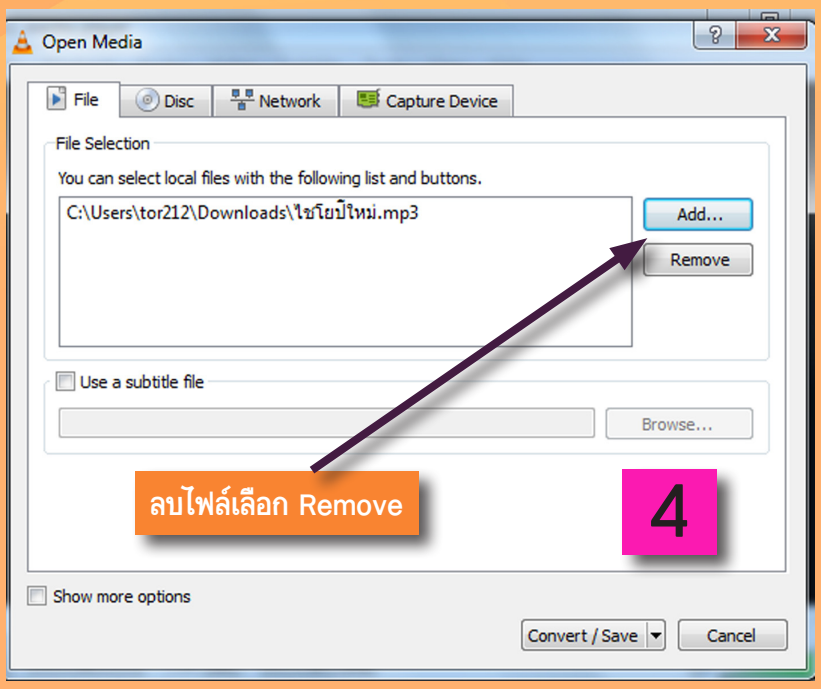


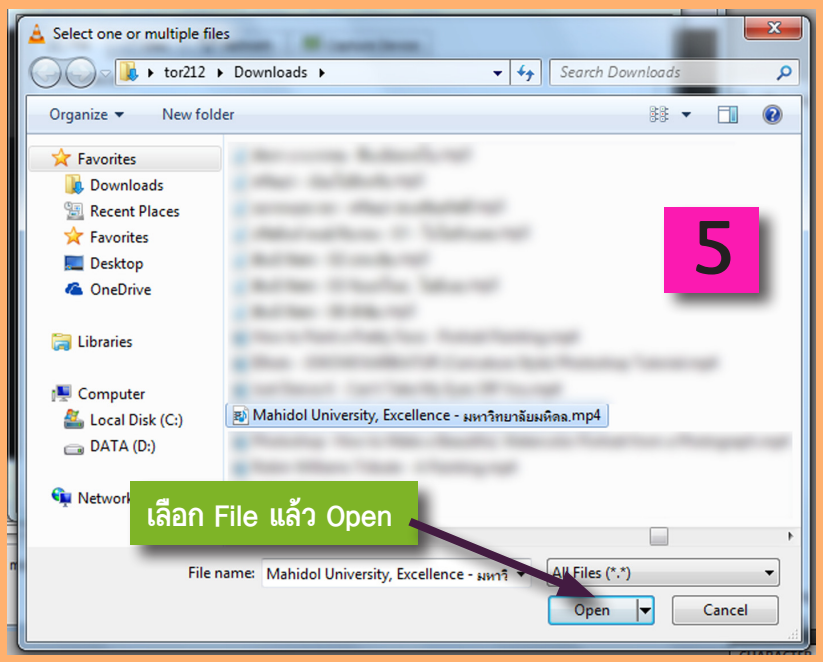

VLC media player Setup
Completing the VLC media player Setup Wizard
VLC media player has been installed on your computer.
Click Finish to close this wizard.
Run VLC media player
Visit the VideoLAN VLC media player Website
< Back
Finish
Cancel

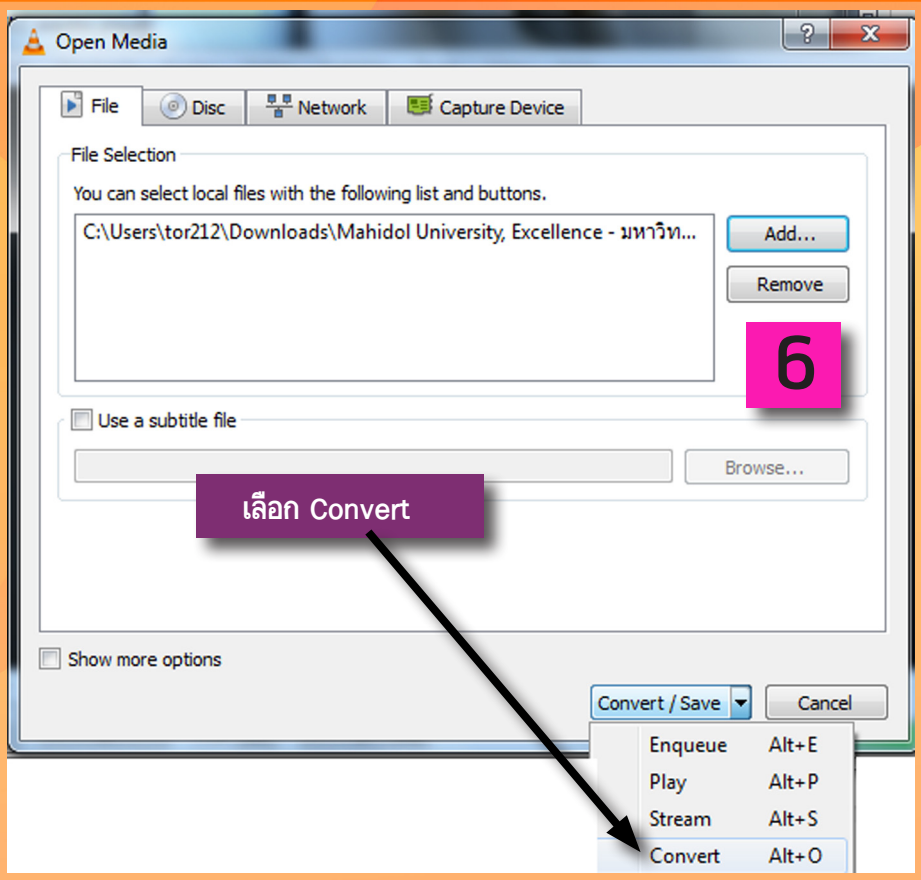

VLC media player
Media
Playback
Audio
Video
Subtitle
Tools
View
Help
Open File... Ctrl+O
Open Multiple Files... Ctrl+Shift+O
Open Folder... Ctrl+F
Open Disc... Ctrl+D
Open Network Stream... Ctrl+N
Open Capture Device... Ctrl+C
Open Location from clipboard Ctrl+V
Open Recent Media
Save Playlist to File... Ctrl+Y
Convert / Save... Ctrl+R
Stream... Ctrl+S
Quit at the end of playlist
Quit Ctrl+Q
เลือก Convert/Save
1
100%

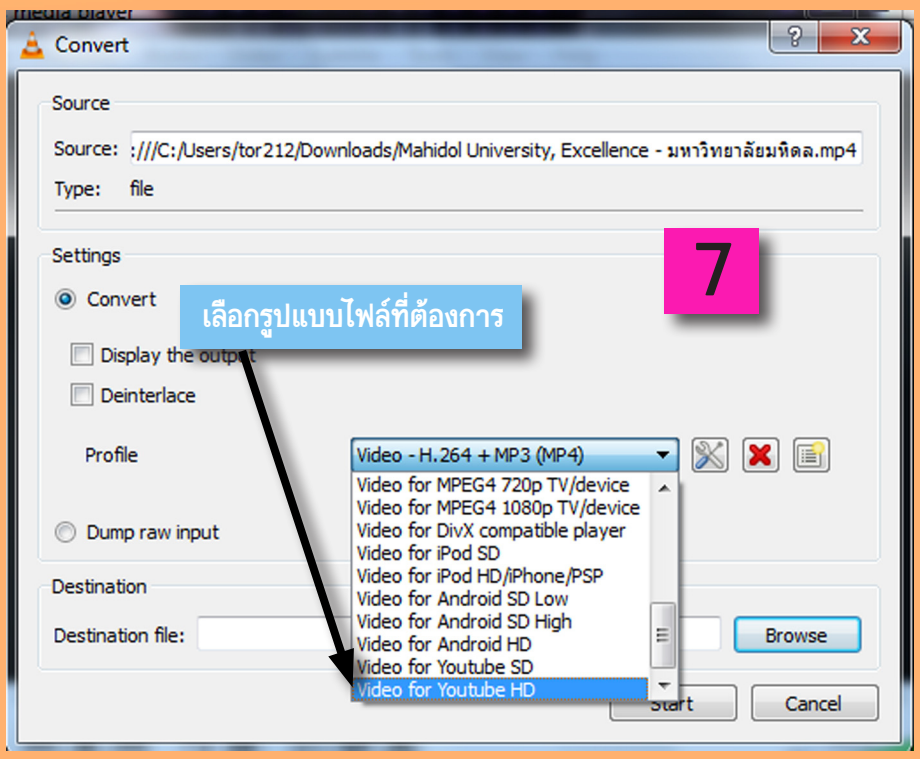

Open Media
File
Disc
Network
Capture Device
File Selection
You can select local files with the following list and buttons.
Add...
Remove
2
Use a subtitle file
Browse...
เลือก Add File
Show more options
Convert / Save
Cancel

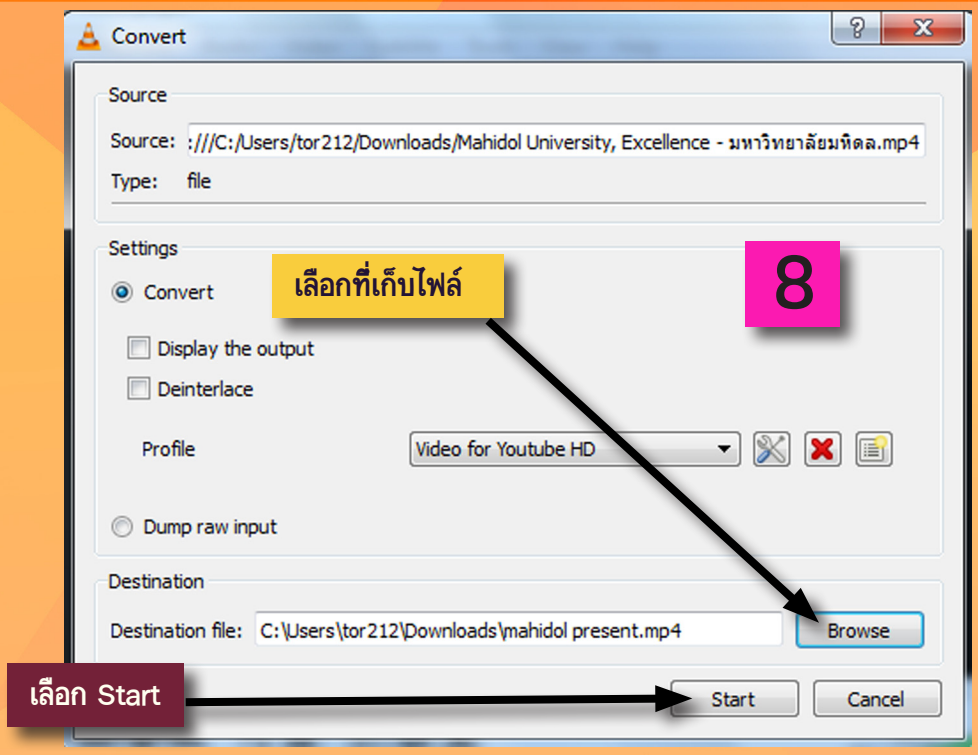

Select one or multiple files
tor212 ▸ Downloads ▸
Search Downloads
Organize
New folder
Favorites
Downloads
Recent Places
Favorites
Desktop
OneDrive
Libraries
Computer
Local Disk (C:)
DATA (D:)
Network
ไชโยปีใหม่.mp3
เลือก File แล้ว Open
3
File name:
All Files (*.*)
Open
Cancel

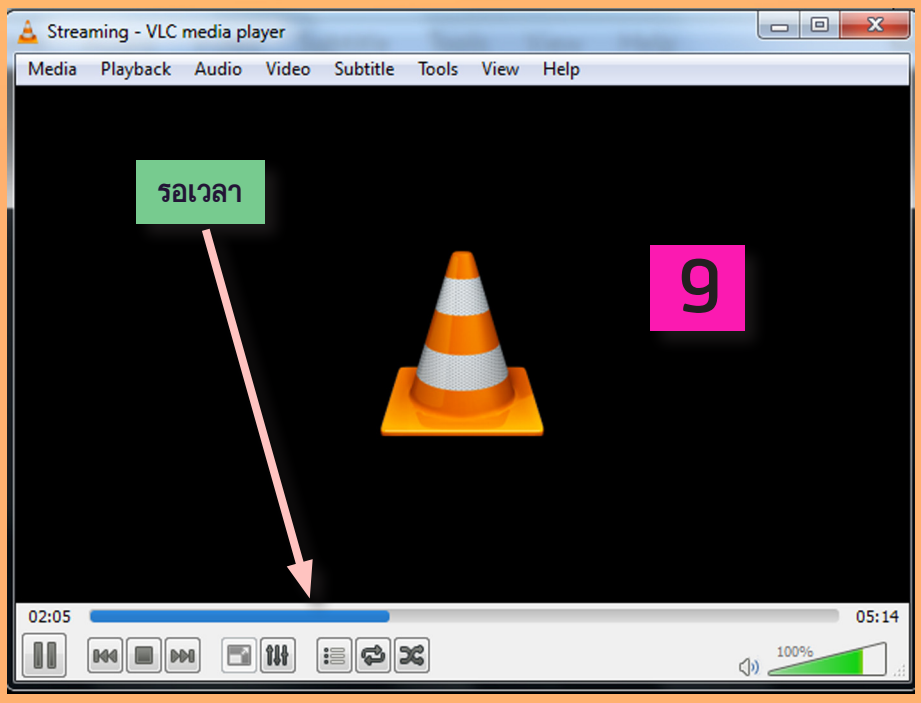

Open Media
File
Disc
Network
Capture Device
File Selection
You can select local files with the following list and buttons.
C:\Users\tor212\Downloads\ไชโยปีใหม่.mp3
Add...
Remove
Use a subtitle file
Browse...
ลบไฟล์เลือก Remove
4
Show more options
Convert / Save
Cancel

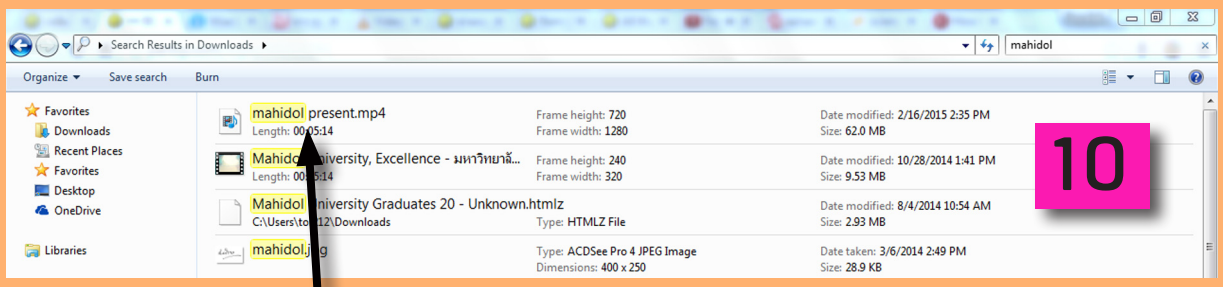

Select one or multiple files
tor212 ▸ Downloads ▸
Search Downloads
Organize
New folder
Favorites
Downloads
Recent Places
Favorites
Desktop
OneDrive
Libraries
Computer
Local Disk (C:)
DATA (D:)
Mahidol University, Excellence - มหาวิทยาลัยมหิดล.mp4
5
เลือก File แล้ว Open
File name:
All Files (*.*)
Open
Cancel


Open Media
File
Disc
Network
Capture Device
File Selection
You can select local files with the following list and buttons.
C:\Users\tor212\Downloads\Mahidol University, Excellence - มหาวิท...
Add...
Remove
6
Use a subtitle file
Browse...
เลือก Convert
Show more options
Convert / Save
Cancel
Enqueue Alt+E
Play Alt+P
Stream Alt+S
Convert Alt+O


Convert
Source
Source: ///C:/Users/tor212/Downloads/Mahidol University, Excellence - มหาวิทยาลัยมหิดล.mp4
Type: file
Settings
7
Convert
เลือกรูปแบบไฟล์ที่ต้องการ
Display the output
Deinterlace
Profile
Video - H.264 + MP3 (MP4)
Video for MPEG4 720p TV/device
Video for MPEG4 1080p TV/device
Video for DivX compatible player
Video for iPod SD
Video for iPod HD/iPhone/PSP
Video for Android SD Low
Video for Android SD High
Video for Android HD
Video for Youtube SD
Video for Youtube HD
Dump raw input
Destination
Destination file:
Browse
Start
Cancel







ไฟล์ที่ได้อยู่ในโฟลเดอร์ที่กำหนดไว้

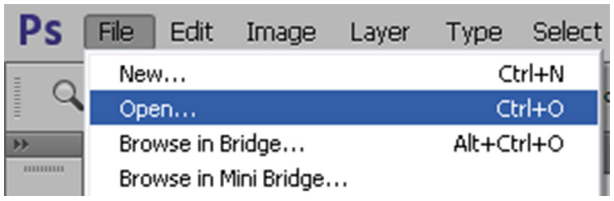
เทคนิคการเปลี่ยนภาพถ่ายให้กลายเป็นภาพวาด ด้วย Adobe Photoshop CS6

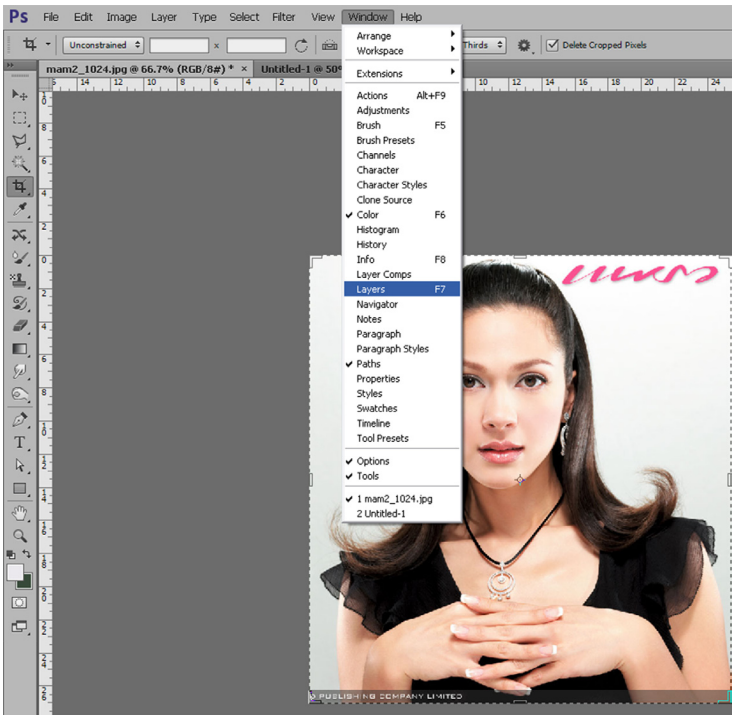
โดย...ศุภลักษณ์ จุเครือ หน่วยออกแบบเว็บไซต์และกราฟิกดีไซน์

โปรแกรม Adobe Photoshop เป็นโปรแกรมสารพัดประโยชน์ที่ช่วยในการตกแต่งภาพ แก้ไขภาพ หรือช่วยออกแบบดีไซน์งานต่าง ๆ ในวันนี้จะมาแนะนำการตกแต่งภาพถ่ายให้กลายเป็นภาพวาดลายเส้นหรือ Drawing กันค่ะ

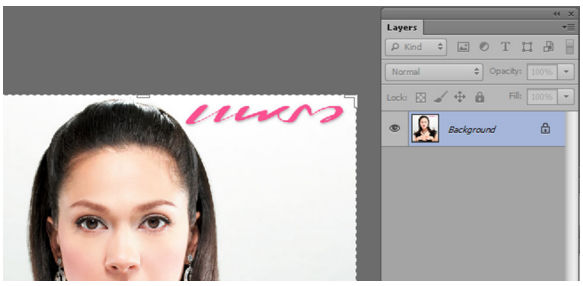
ขั้นตอนการทำงาน

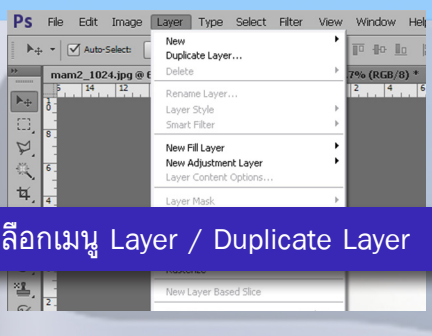
1. เปิดโปรแกรม **Adobe Photoshop CS6** โดยคลิกที่ **Start / All Program / Adobe Photoshop**
2. ใช้คำสั่ง **File / Open** เลือกภาพที่ต้องการ



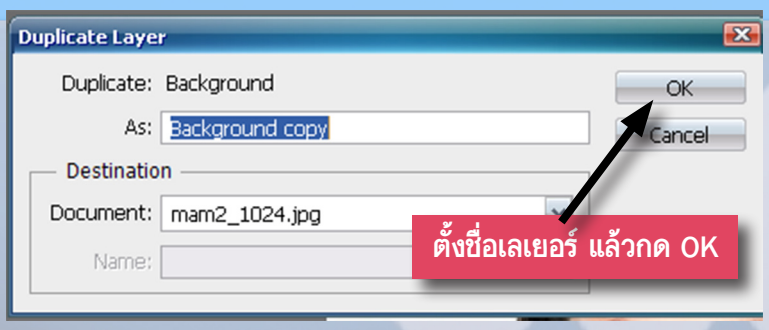


3. เปิดพาเลทเลเยอร์ขึ้นมาใช้งาน โดยไปที่เมนู **Window / Layer** ที่พาเลทเลเยอร์จะมีเลเยอร์ background 1 เลเยอร์
4. **Copy** เลเยอร์ Background ขึ้นมา 1 เลเยอร์ โดยเริ่มจากการคลิกที่เลเยอร์ background แล้วเลือกเมนู **Layer / Duplicate Layer** ตั้งชื่อเลเยอร์ใหม่ที่สร้างขึ้น แล้วกด OK ที่พาเลท Layer จะมีเลเยอร์เพิ่มขึ้น 1 เลเยอร์เหนือเลเยอร์เดิม
5. สร้างเลเยอร์เพิ่มขึ้นเป็น 3 เลเยอร์ตามวิธีข้อ 4 แล้วคลิกที่ดวงตาที่เลเยอร์ Background เพื่อซ่อนเลเยอร์ต้นฉบับไว้

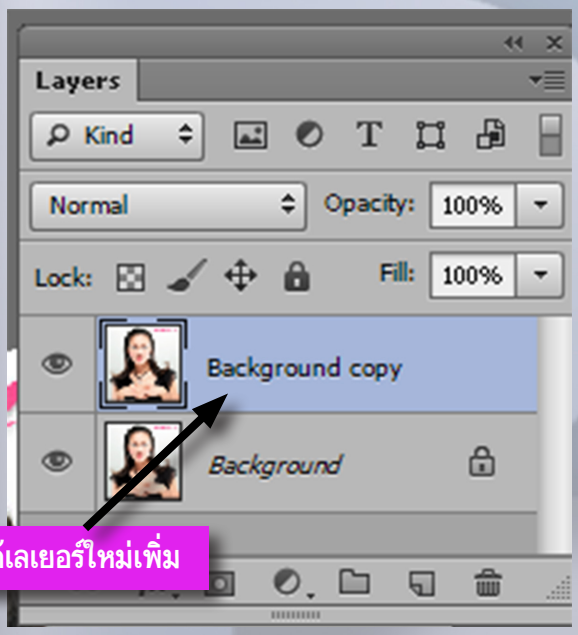




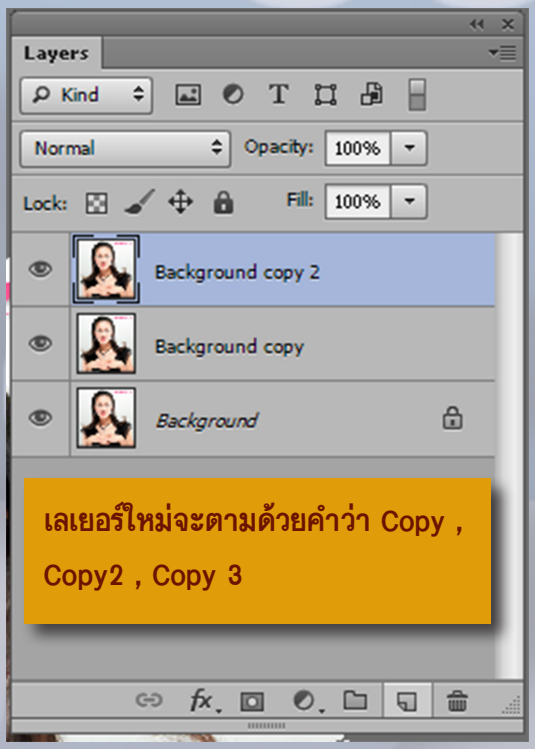
เลือกเมนู Layer / Duplicate Layer



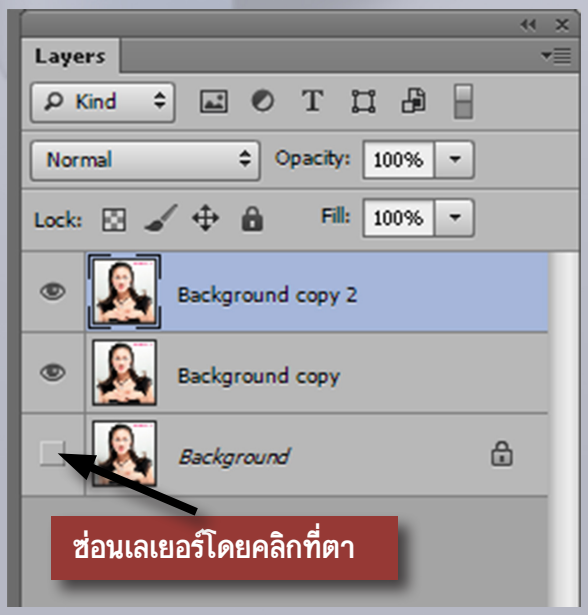
ตั้งชื่อเลเยอร์ แล้วกด OK



ได้เลเยอร์ใหม่เพิ่ม

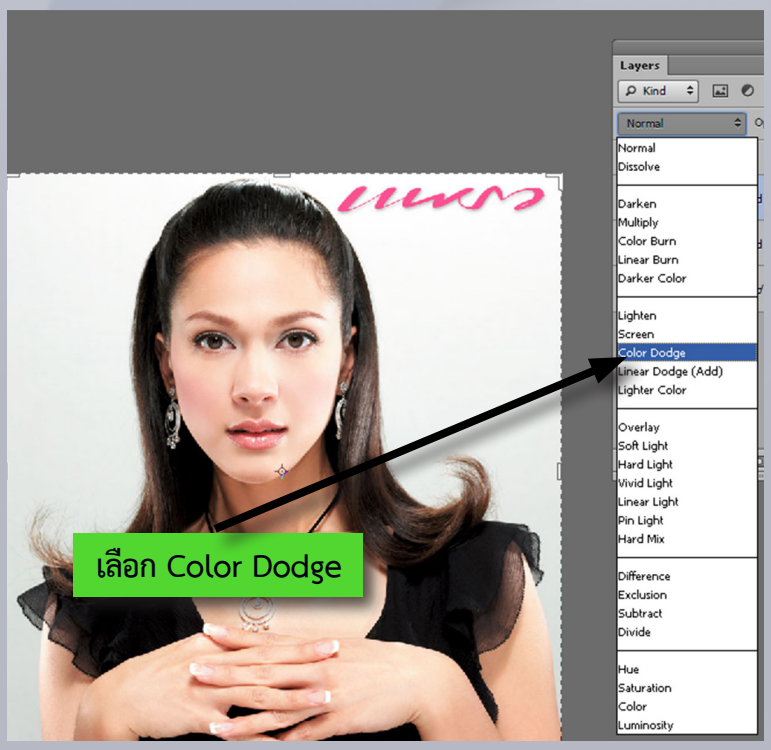


เลเยอร์ใหม่จะตามด้วยคำว่า Copy , Copy2 , Copy 3

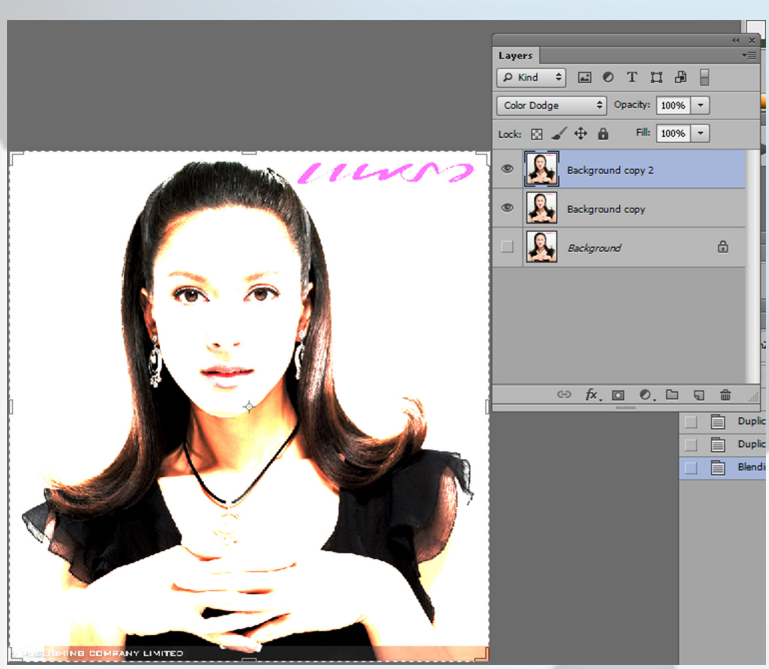


ซ่อนเลเยอร์โดยคลิกที่ตา

6. เลือกที่เลเยอร์ Background copy2 เลือก Blending Mode เป็น Color Dodge

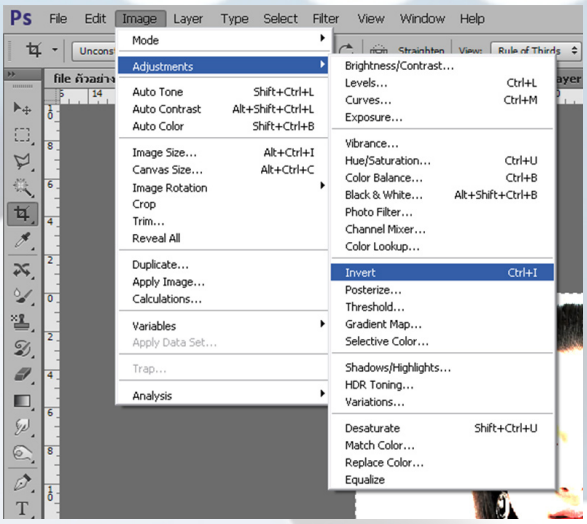


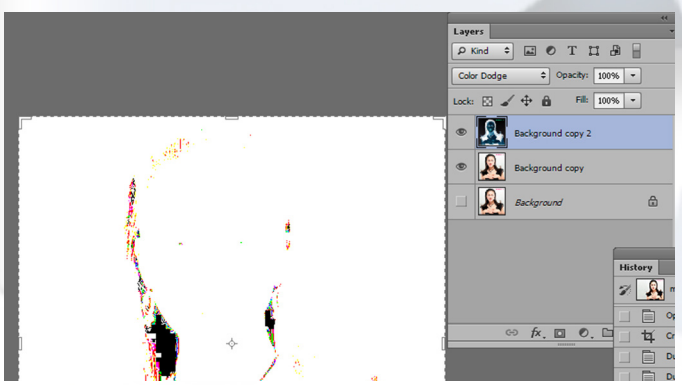
เลือก Color Dodge



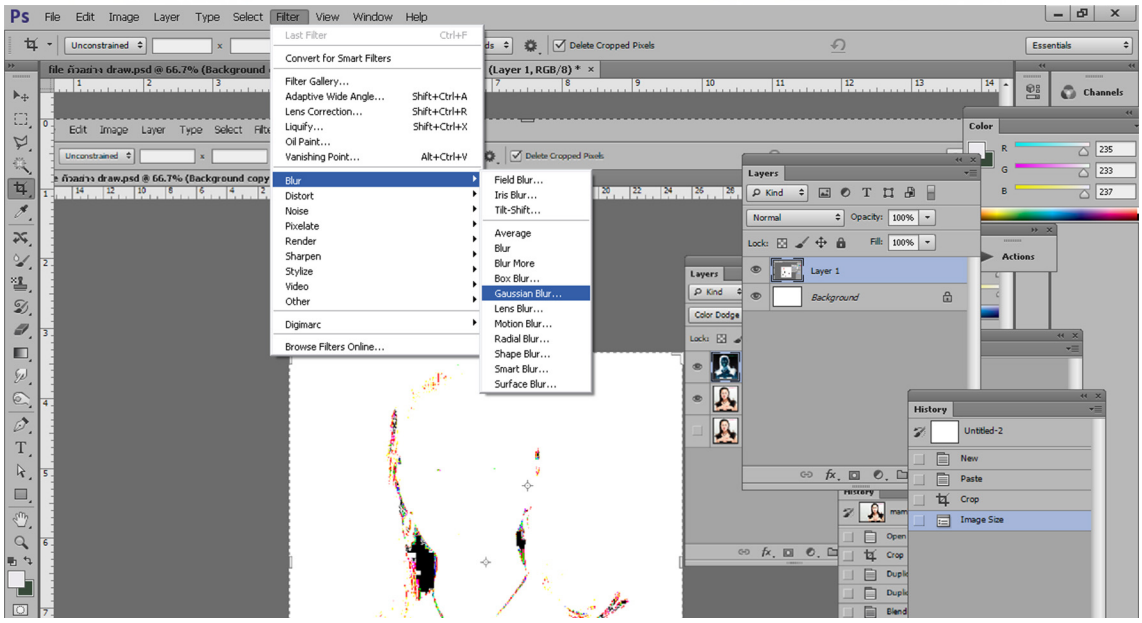
7. เลือกที่เลเยอร์ Background copy2

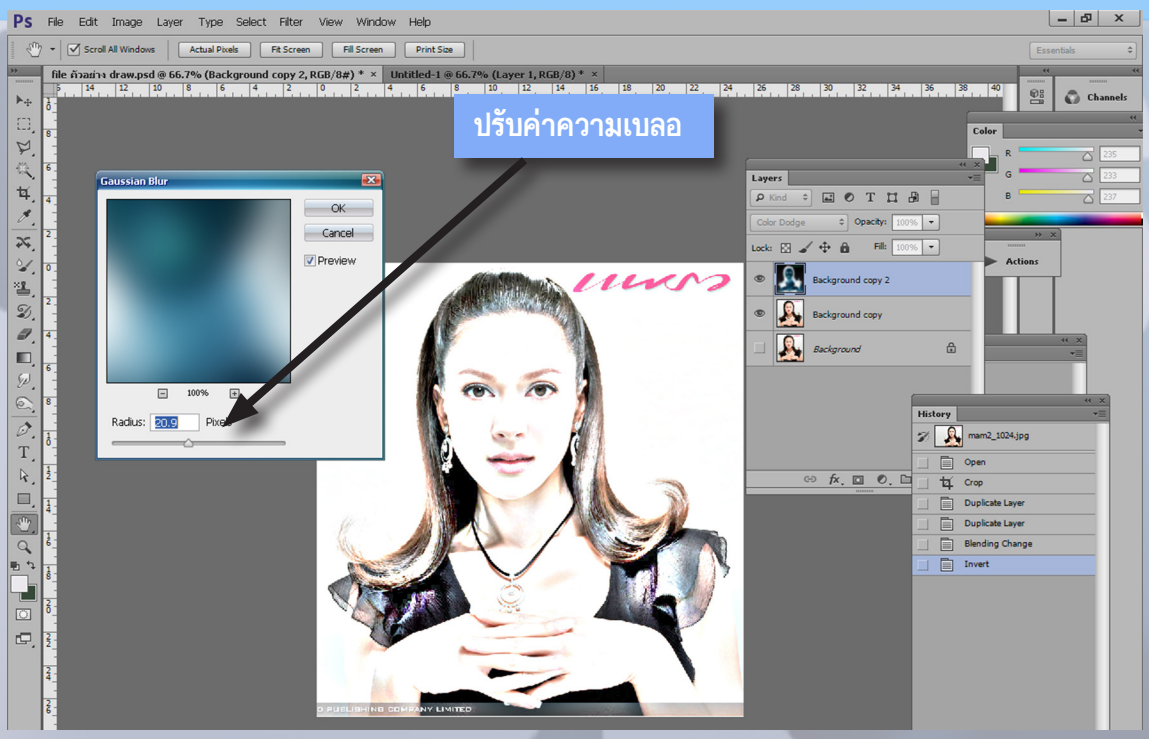
เลือก เมนู Image / Ajustments / Invert



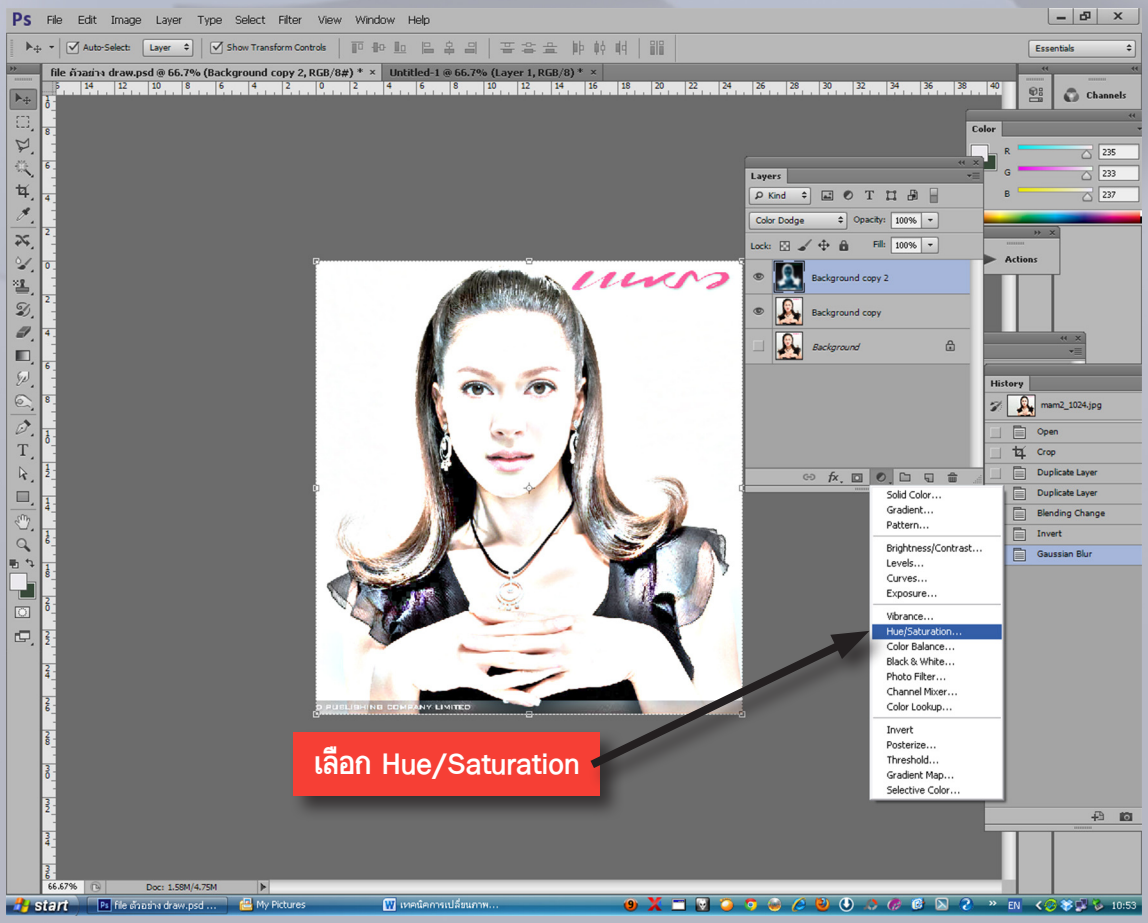


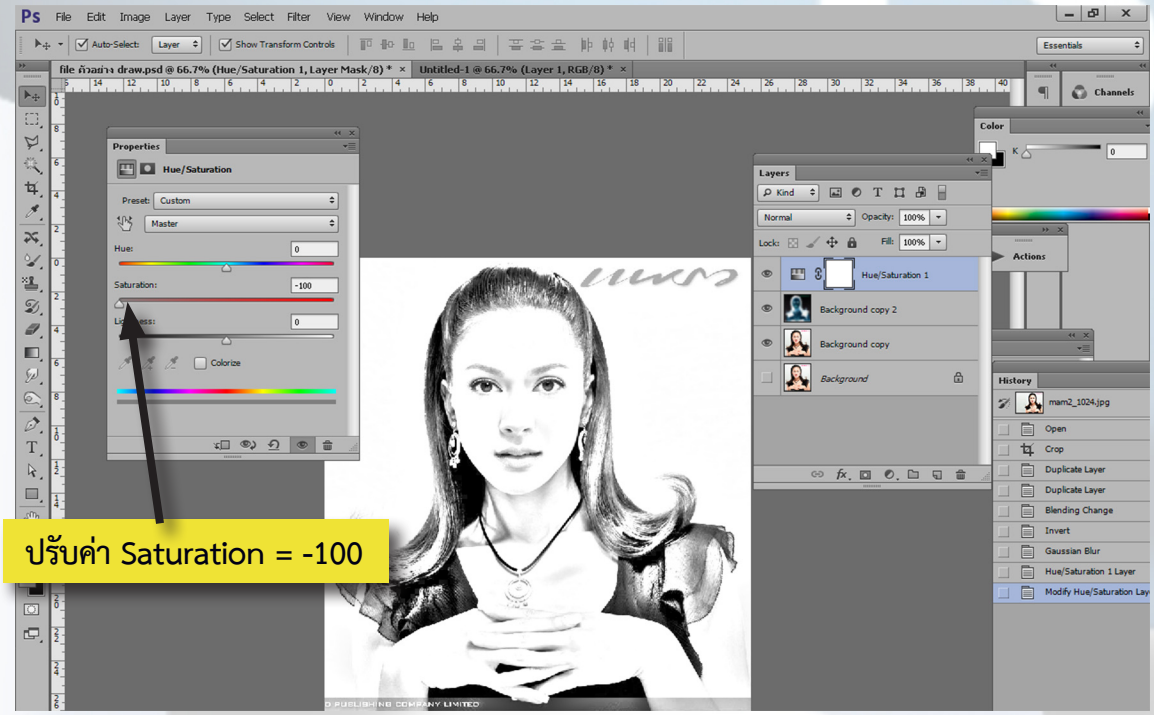
8. เลือกที่เลเยอร์ Background copy2 เลือก เมนู Filter / Blur / Gaussian Blur แล้วปรับค่าให้เห็นเส้นหลัก ๆ ลด Detail เล็ก ๆ ของภาพลง แล้วกด OK



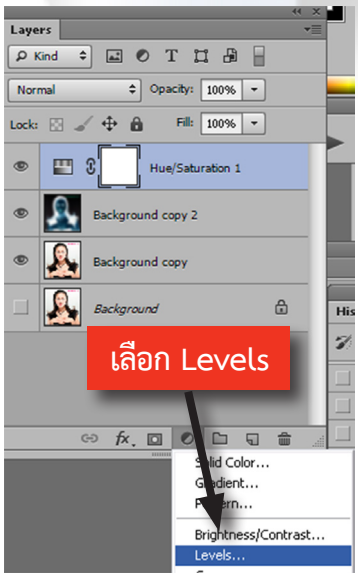


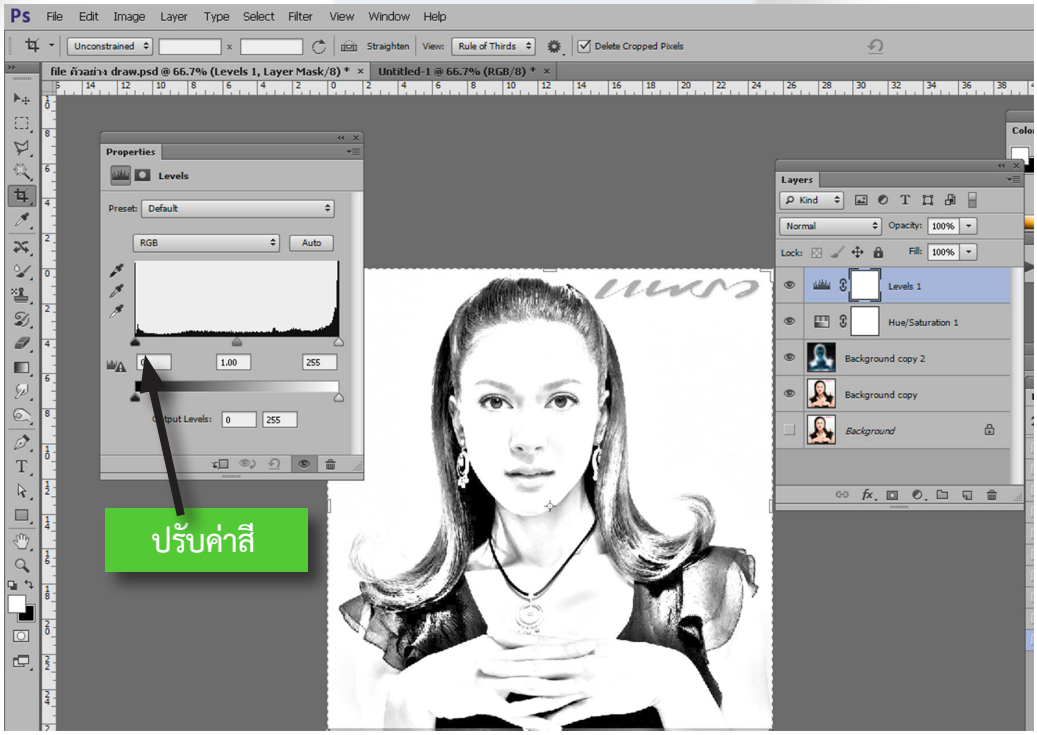
9. คลิกที่ไอค่อน ด้านล่างพาเลทเลเยอร์ แล้วเลือก Hue/Saturation



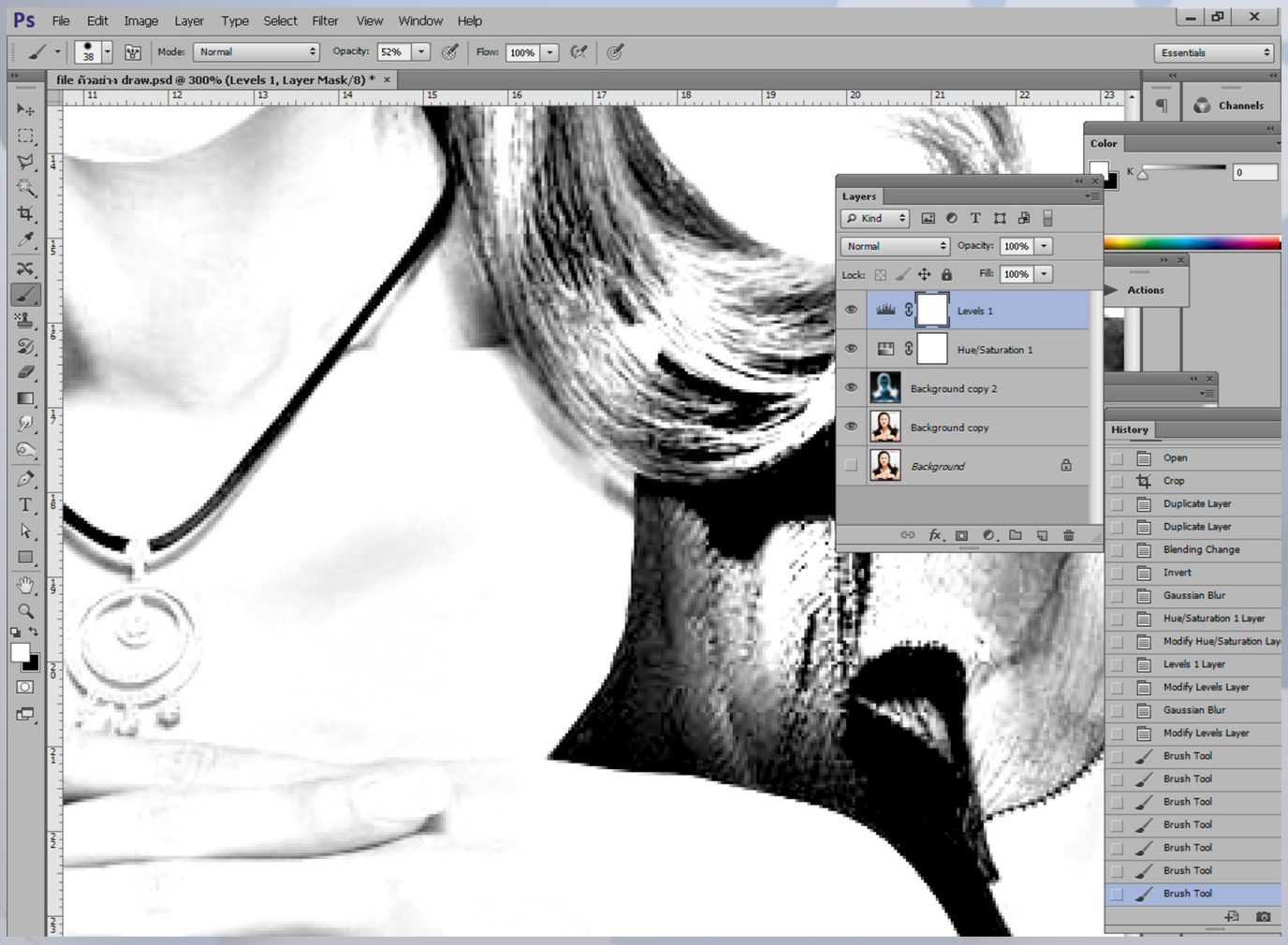


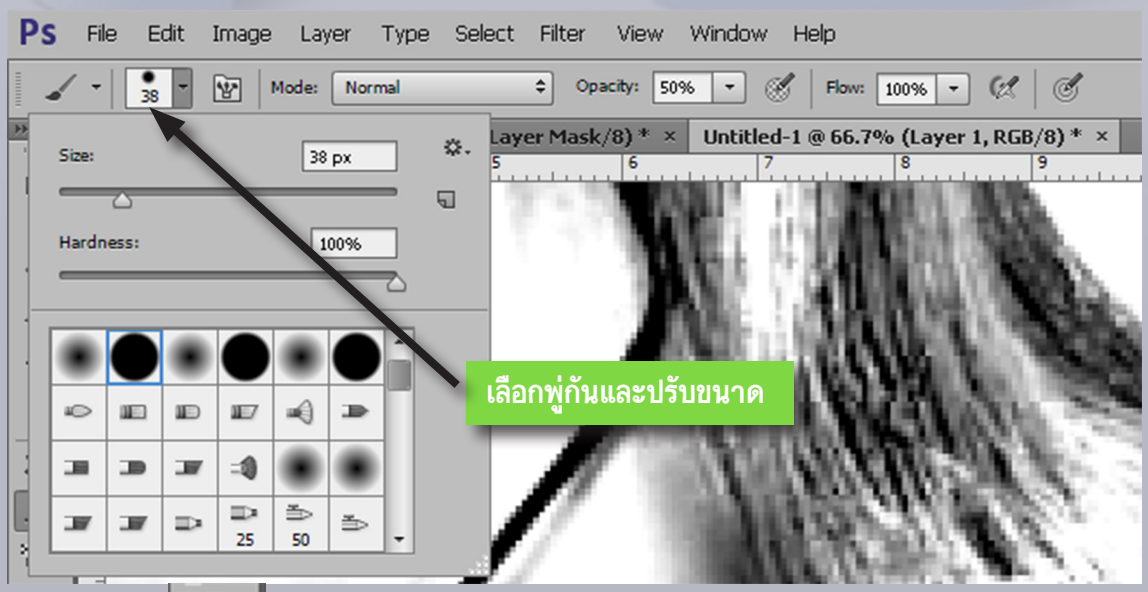
10. คลิกที่ไอค่อน ด้านล่างพาเลทเลเยอร์ แล้วเลือก Levels ปรับค่าตามต้องการ แล้วปิดหน้าต่าง



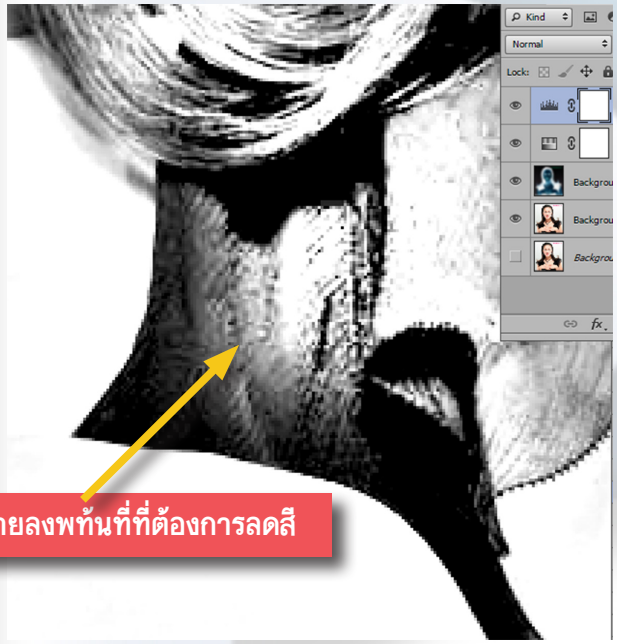


11. ปรับความเข้มจางของสีดำเฉพาะส่วนได้โดยเลือกที่เลเยอร์ Levels แล้วเลือกเครื่องมือ Brush tool ที่ Toolbox ปรับค่าหัวพู่กันตามความเหมาะสม ค่า Opacity 50 %





12.กำหนดสี Foreground / Background ที่ Toolbox เป็นดำขาว แล้วระบายบนพื้นที่ ๆ ต้องการลดความเข้มของสีดำลง



ระบายลงพท้นที่ที่ต้องการลดสี

ภาพที่ได้

Application สำหรับผู้หญิง ที่รักการออกกำลังกาย มันเริ่ดมาก

โดย...นงค์นุช พุทธศุภะ หน่วยออกแบบเว็บไซต์และกราฟิกดีไซน์

Application การออกกำลังกายของไนกี้พลัส เทรนนิ่ง คลับ เวอร์ชั่นใหม่ล่าสุดที่มาพร้อมฟังก์ชั่นการออกกำลังกายที่หลากหลายแบบมืออาชีพ และสามารถแชร์ประสบการณ์การออกกำลังกายผ่านทาง Instagram Facebook และ Twitter อีกทั้งยังมีเทคนิคการฝึกออกกำลังกายให้แข็งแกร่งแบบนักกีฬามืออาชีพ จากคำแนะนำของนักกีฬาผู้หญิง ชั้นนำระดับโลก 6 คน ซึ่งเหมือนกับว่าพวกเธอมาเป็นเทรนเนอร์ส่วนตัวดูแลการออกกำลังกายให้กับคุณอย่างใกล้ชิด จึงทำให้ผู้หญิงรู้สึกสนุกและมีความมั่นใจกับการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

สามารถชมตัวอย่างได้ที่ VDO 1

https://www.youtube.com/watch?v=P7-5HDG7yMc

สามารถชมตัวอย่างได้ที่ VDO 2

https://www.youtube.com/watch?v=zBaH65-KvN8

ออกกำลังกายด้วย NTC Tabata Toned Workout

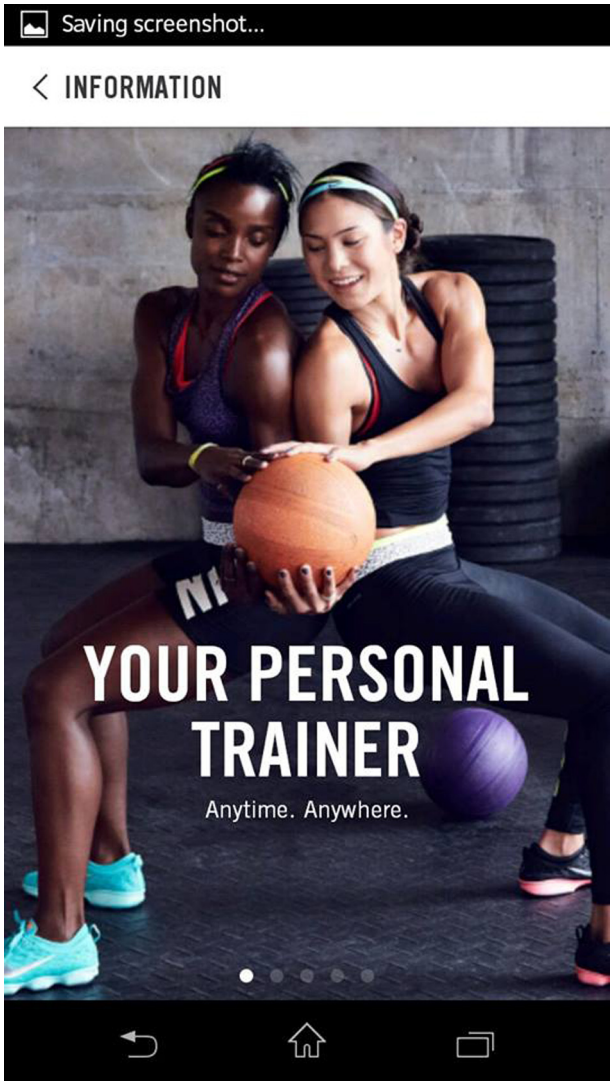
Application ไนกี้พลัส เทรนนิ่ง คลับ มาพร้อมกับคุณสมบัติ NTC Tabata Toned Workout ซึ่งประกอบไปด้วยโปรแกรมและท่าทางการออกกำลังกายของนักกีฬาหญิงชั้นนำของโลก 6 คน สำหรับผู้ใช้งานที่ต้องการสิ่งใหม่ๆ ที่ท้าทายและตื่นเต้น สามารถฝึกซ้อมได้ตามท่าทางของนักกีฬามืออาชีพระดับโลกดังต่อไปนี้

1. เลอทีเชีย บูโฟนี่ (Leticia Bufoni), นักกีฬาสเกตบอร์ดระดับเหรียญทองโอลิมปิก
2. มาร์เลน เอซพาร์ซ่า (Marlen Esparza), นักมวยระดับเวิลด์แชมป์เปี้ยนและเจ้าของเหรียญทองแดงโอลิมปิก
3. มอร์แกน เลก (Morgan Lake), ผู้ชนะการแข่งขันสัตตกรีฑาและกระโดดสูงจากรายการเวิลด์จูเนียร์แชมป์เปี้ยน
4. ไคยาห์ ไซม่อน (Kyah Simon), นักฟุตบอลศูนย์หน้าระดับโลก
5. เลอา วอลเลซ (Lea Wallace), ผู้ชนะการแข่งขันกรีฑารายการ NCAA All-American 4 สมัย
6. มิเชล วี (Michelle Wie), นักกอล์ฟเจ้าของตำแหน่งชนะเลิศรายการ U.S. Women's Open

(ซ้าย-ขวา)
เลอา วอลเลซ, มิเชล วี, เลอทีเชีย บูโฟนี่, มาร์เลน เอซพาร์ซ่า, มอร์แกน เลก และไคยาห์ ไซม่อน

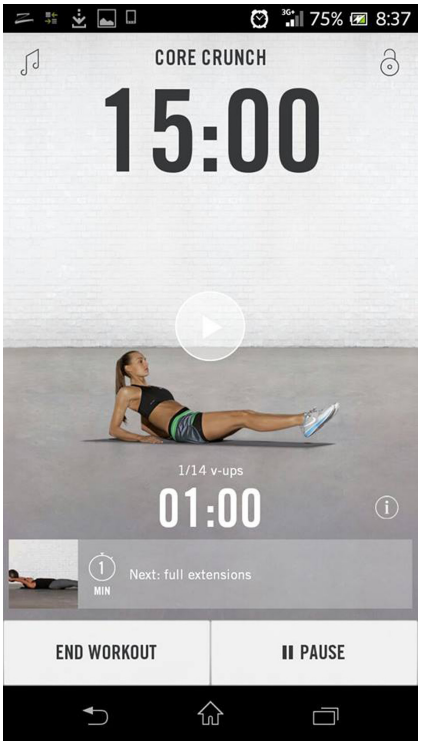
คุณสมบัติ NTC Tabata Toned Workout ได้รับการออกแบบเพื่อช่วยให้ผู้ฝึกมีศักยภาพและพละกำลังที่พร้อมกับแข่งขันกีฬาต่างๆในระดับมืออาชีพไม่ว่าจะเป็นการฝึกท่าต่อยตามแบบมาร์เลน เอซพาร์ซ่า การฝึกจังหวะการออกตัวแบบ มอร์แกน เลก หรือ เลอา วอลเลซ การฝึกไดรฟ์กอล์ฟแบบ มิเชล วี การเข้าทำประตูแบบ ไคยาห์ ไซม่อน หรือแม้แต่การตีลังกาแบบเทรฟลิปตามแบบ เลอทีเชีย บูโฟนี่

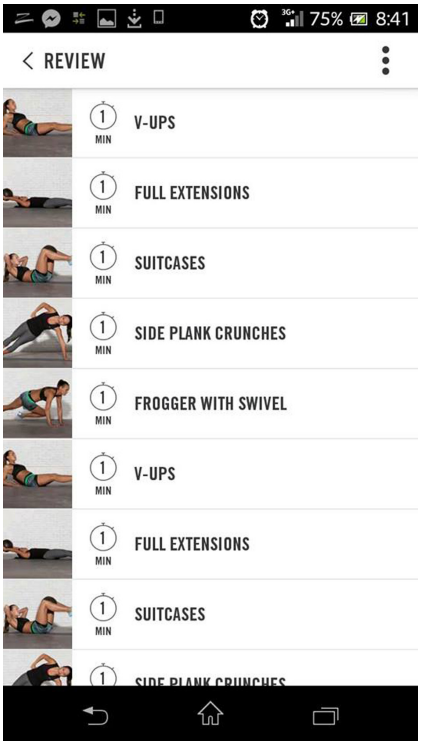
การออกกำลังกายแบบ Tabata training แต่เดิมนั้นเป็นการฝึกซ้อมสำหรับนักกีฬาอาชีพที่พัฒนาขึ้นเพื่อช่วยให้นักกีฬาเหล่านั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้ดีที่สุดจากการฝึกซ้อมที่มีประสิทธิภาพสูงสุด ทั้งนี้ การออกกำลังกายแบบ Tabata training นั้น ผู้ออกกำลังกายจะต้องออกกำลังกายสลับกับหยุดพักในอัตราส่วน 2:1 (เช่น ออกกำลัง 40 วินาที พัก 20 วินาที และออกกำลังท่าเดิมซ้ำอีก 40 วินาที) ตามท่าและจำนวนครั้งที่กำหนด ผลจากการออกกำลังกายตามแบบ Tabata training นั้นเป็นการกระตุ้นระบบไร้ออกซิเจน (anaerobics system) และช่วยพัฒนาการเคลื่อนที่ของร่างกายทุกสัดส่วน ซึ่งเป็นสองปัจจัยหลักที่นำไปสู่ความแข็งแรงของร่างกายที่เหมาะสมและสมรรถภาพทางการกีฬาที่เหนือชั้น

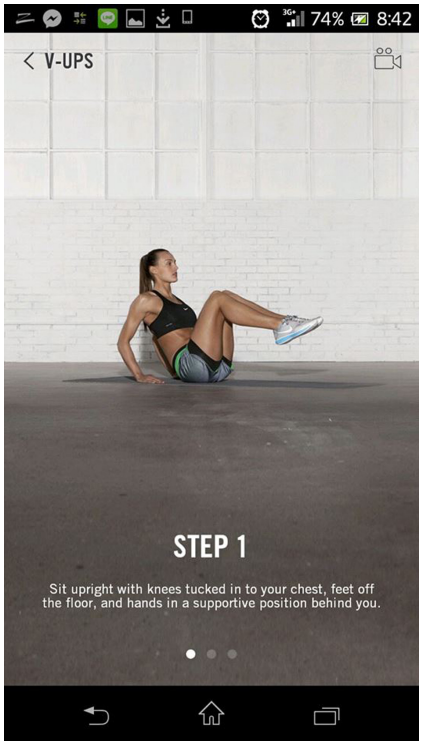


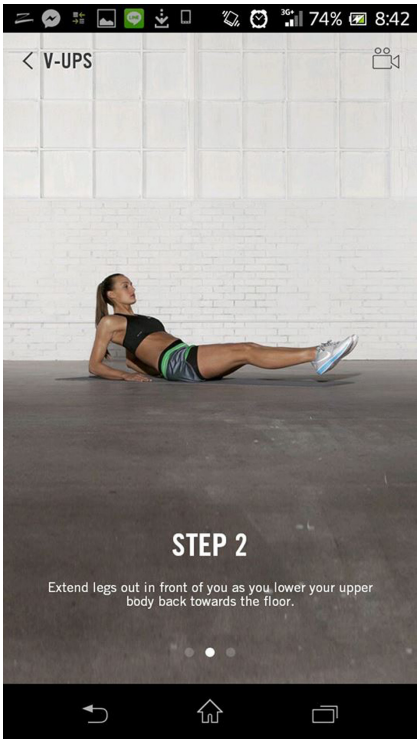
ท่าการออกกำลังกายต่างๆ ในโปรแกรมของ NTC Tabata Toned Workout ซึ่งมีความยาวรอบละ 12 นาทีนั้น เป็นท่าการออกกำลังกายที่ผสานการเคลื่อนไหวท่าต่างๆ ซึ่งเป็นท่าที่ผู้หญิงฝึกเป็นประจำอยู่แล้ว รวมถึงท่าออกกำลังกายทั้งหกท่าสำคัญที่ถือเป็นท่ามาตรฐานของกีฬาและการออกกำลังกายเกือบทุกประเภท เช่น การย่อตัว นั่งยอง ผลัก ดึง บิดตัว และหมุนตัว คุณสมบัติดังกล่าวนี้ยังพัฒนาขึ้นจากข้อคิดเห็นที่ได้รับจากบรรดา Nike Master Trainers อีกด้วย ท่าการออกกำลังกายต่างๆ เหล่านี้ได้รับการออกแบบให้ช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับทุกส่วนของร่างกาย ช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวให้ทนทานขึ้นและเผาผลาญไขมัน รวมถึงเสริมความแข็งแกร่งให้กับกล้ามเนื้อ โดยทั้งหมดใช้เวลาเพียงแค่ 12 นาที

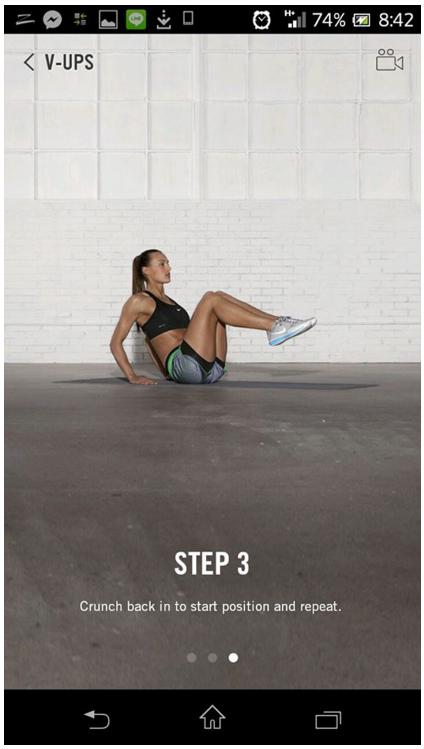
ภาพประกอบจาก Application

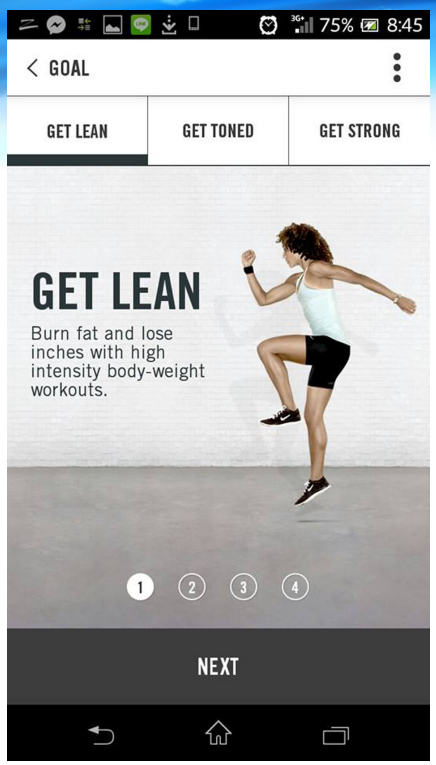


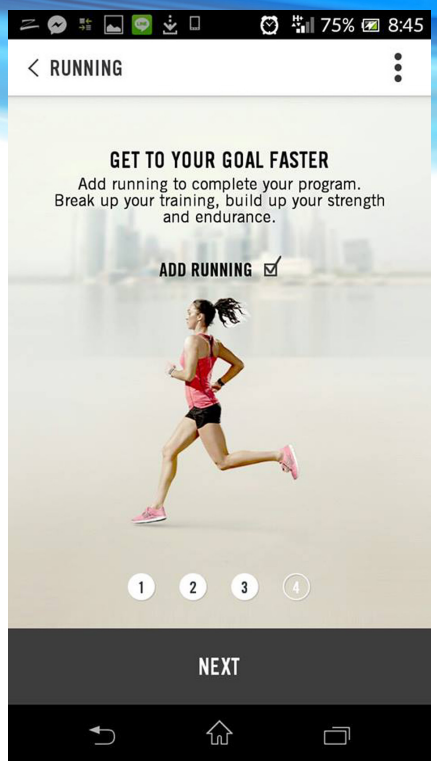












แอพพลิเคชั่นไนกี้พลัส เทรนนิ่ง คลับ เวอร์ชั่นล่าสุดนี้รองรับการแบ่งปันภาพถ่ายไปยังInstagram Facebook และ Twitter ผู้ใช้งานสามารถถ่ายภาพก่อนออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกาย หรือหลังออกกำลังกายได้อย่างอิสระและมาพร้อมกับคุณสมบัติใหม่ที่ช่วยให้ผู้ใช้งานสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อนๆ ในชุมชุนออนไลน์ได้ง่ายและสนุกสนานมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพื่อช่วยกระตุ้นให้ผู้ใช้งานสามารถแบ่งปันเป้าหมายและความสำเร็จต่างๆ ในการออกกำลังกายร่วมกัน โดย Nike Sport Feed ใหม่นั้นได้รับการออกแบบให้ผู้ใช้งานสามารถสื่อสารกับเพื่อนๆ และค้นหาเพื่อนใหม่ได้ง่ายยิ่งขึ้น ยกตัวอย่าง ผู้ใช้งาน Nike Sport Feed ใหม่นั้นจะสามารถเห็นได้ทันทีที่ผู้ใช้งานแบ่งปันผลลัพธ์ของการออกกำลังกายใดๆ ก็ตามบน Nike Sport Feed โดยเพื่อนของผู้ใช้งานคนนั้นสามารถเลือกให้กำลังใจหรือทดลองออกกำลังกายตามแบบเพื่อนได้ทันที ทั้งนี้คุณสมบัติด้านการบันทึกโปรไฟล์ จะบันทึกข้อมูลการออกกำลังกายต่างๆ ผ่านอุปกรณ์ที่รองรับคุณสมบัติ NikeFuel อีกทั้งยังสามารถอัพเดทข้อมูลต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นระยะเวลาของการออกกำลังกาย ความก้าวหน้าของการฝึกซ้อมต่างๆ หรืออัพเดทล่าสุดของเพื่อนได้ด้วย ยิ่งไปกว่านี้หน้าโฮมสกรีนที่ได้รับการปรับปรุงใหม่ยังช่วยให้ผู้ใช้งานเข้าถึงโปรแกรมการออกกำลังกายที่ใช้งานบ่อยหรือค้นหาโปรแกรมการออกกำลังกายใหม่ๆ ได้ง่ายขึ้นอีกด้วย นอกเหนือจากนี้ ผู้ใช้งานแต่ละคนยังสามารถเลือกแสดงผลการออกกำลังกายที่ดีที่สุดประจำสัปดาห์หรือภาพถ่ายต่างๆ พร้อมกับข้อมูลของการออกกำลังกายแต่ละครั้งได้บน Nike Sport Feed ได้อีกด้วย

หมายเหตุ. ท่านสามารถโหลดแอพพลิเคชั่นตัวนี้ลงมือถือใช้ได้ฟรี โดยค้นหาคำว่า “NIKE+ TRAINING CLUB”

อ้างอิงจาก **1. http://www.nike.com/us/en_us/c/womens-training/apps/nike-training-club**

2. http://www.thairath.co.th/content/478512

VLC Media Player

PROD

SLATE

VLC

TAKE

vX.0.yz

DIRECTOR

VideoLAN

DATE

7th July 2012