



**คณะกรรมการบริหาร**  
**สมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย**

**คณะกรรมการที่ปรึกษา**

ศ.นพ.ประภิต	วาทีสาธกกิจ	รศ.นพ.ปัญญา	ไข่มุก
ศ.นพ.พินิจ	กุลละวณิชย์	รศ.ดร.สุพิตร	สมาหิต
ศ.คลินิกเกียรติคุณ นพ. วารินทร์	ตันทศุภศิริ	ผศ.ดร.ณัฐ	อินทราปาน
ศ.คลินิก นพ.ธีรวัฒน์	กุลทนนท์	ดร.จรรยาพร	ธรรณินทร์
ศ.ดร.ธีระยุทธ	กลิ่นสุคนธ์	นพ.กฤษ	ลีทองอินทร์
รศ.นพ.มนตรี	จุลสมัย	นพ.ไพศาล	จันทร์พิทักษ์
รศ.นพ.วิชัย	วนดุรงค์วรรณ	นาย กนกพันธุ์	จุลเกษม

**คณะกรรมการบริหาร**

ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์อรรถ นานา	นายกสมาคม
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร	อุปนายก คนที่ 1
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไวพจน์ จันทร์เสม	อุปนายก คนที่ 2
นายแพทย์อืด ลอประยูร	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร.ดร.ณรรณ สุษสม	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร.วีวัฒน์ ลิ้มรุ่งเรืองรัตน์	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิลมนี ศรีบุญ	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วารี วิดจายา	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ถาวร กทุมศรี	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เมตตา ปิ่นทอง	กรรมการ
อาจารย์ ดร.วิมลมาศ ประชากุล	กรรมการ
อาจารย์ ดร.วัชร ฤทธิวัชร	กรรมการ
นายปนิท อวิรุทธการ	กรรมการ
นายสุนันต์ ระฆังทอง	กรรมการ
นายเจด็จ มีลาภ	กรรมการ
อาจารย์ไกรยศ สุตสะอาด	กรรมการและเหรียญกษาปณ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มนต์ชัย โชติดาว	กรรมการและเลขาธิการ



วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา  
วารสารทางการของสมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย (สวกท.)  
และการกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.)

ที่ปรึกษาภาคีสถิตติมศักดิ์

ศ.นพ.เสก	อักษราณูเคราะห์	ดร.สมชาย	ประเสริฐศิริพันธ์
ผศ.ดร.ณัฐ	อินทรปาน	ดร.ศักดิ์ชาย	ทัพสุวรรณ
รศ.นพ.วิชัย	วนดุรงค์วรรณ	รศ.ดร.นพ.มนตรี	จุลสมัย
รศ.ดร.จรวัยพร	ธรรณิทร์	นาย กนกพันธ์	จุลเกษม
ดร.สุวัตร	เพียรชอบ		

บรรณาธิการ

ผศ.ดร.อมรพันธ์ อัจฉิมภาพ

รองบรรณาธิการ

รศ.ดร.วีรวัดมน	ลี้รุ่งเรืองรัตน์ (ม.มหิดล)	ผศ.บัวรอง	ลิวเฉลิมวงศ์ (เกษียณ)
ผศ.ดร.วารี	วิจิตยา (เกษียณ)		

กองบรรณาธิการนานาชาติ

Prof.Dr.James	Jay Laskin (University of Montana)	Prof.Dr.Mark	Willems (University of Chichester)
---------------	------------------------------------	--------------	------------------------------------

กองบรรณาธิการ

ศ.ดร.ธีระยุทธ	กลั่นสุนทร (เกษียณ)	รศ.ดร.ไถ่อ่อน	ชินธเนศ (เกษียณ)
ศ.พญ.บังอร	ชมเดช (เกษียณ)	รศ.ดร.ประทุม	ม่วงมี (เกษียณ)
ศ.ดร.ชุมพล	ผลประมุข (เกษียณ)	รศ.ดร.วิจิต	คะนิงสุขเกษม (เกษียณ)
ศ.ดร.สมบัติ	กาญจนกิจ (เกษียณ)	รศ.ดร.สุพิตร	สมาหิโต (เกษียณ)
ศ.ดร.ราตรี	สุดทรวง (เกษียณ)	รศ.พิพัฒน์	เจ็ดรังษี (เกษียณ)
ศ.นพ.อรรถ	นานา (เกษียณ)	ผศ.ดร.เฉลิม	ชัยวัชรภรณ์ (เกษียณ)
รศ.ดร.กรรวิ	บุญชัย (ม.เกษตรศาสตร์)	รศ.ดร.พต.รุ่งชัย	ชวนไชยะกุล (ม.มหิดล)
รศ.ดร.กัลยา	กิจบุญชู (เกษียณ)	ผศ.นพ.โอภาส	สินเพิ่มสุขสกุล (เกษียณ)
ดร.สุวัตร	สิทธิหล่อ (กระทรวงการท่องเที่ยว)	ดร.ณัฐสุณิษา	ณ นคร (ม.กรุงเทพ)
ดร.อลิสา	นานา (ม.มหิดล)	ดร.ชัยฤทธิ์	ทองรอด (ม.กรุงเทพ)
ศ.ดร.ถนอมวงศ์	กฤษณ์เพชร (เกษียณ)		

บรรณาธิการจัดการ

น.ส.ปภัศสร	รัมยะรังสี	นายสุรชาติ	อาจทรัพย์
น.ส.ศิริประภา	ชันคำ		



Journal of Sports Science and Technology (J. Sports Sci. Technol.) (JSST)

Official Journal of the Sports Science Society of Thailand (SSST)

and the Sports Authority of Thailand (SAT)

(<http://www.sportscience.or.th>)

#### Honorary Advisors

Prof.Dr.Sek	Aksaranukroa	Dr.Somchai	Prasertsiriphan
Asst.Prof.Dr.Nath	Indhaparn	Dr.Sakchai	Tapsuwan
Assoc.Prof.Dr.Wichai	Wanadurongwan	Assoc.Prof.Dr.Monthree	Chulasamaya
Assoc.Prof.Dr.Jaroyporn	Thoranin	Mr.Kanokphand	Chulakasem
Dr.Suwat	Sithilaw		

Editor: Asst.Prof.Dr.Amornpan Ajjimaporn

#### Vice Editors

Assoc.Prof.Dr.Weerawat	Limroongreungrat (Mahidol U.)	Asst.Prof.Buarong	Lewchalemwongse
Asst.Prof.Dr.Waree	Widjaja (Retired)		

#### International Editorial Board

Prof.Dr.James	Jay Laskin (Montana U.)	Prof.Dr.Mark	Willems (Chichester U.)
---------------	-------------------------	--------------	-------------------------

#### Editorial Board

Prof.Dr.Thirayudh	Glinsukon (Retired)	Assoc.Prof.Dr.Thyon	Chentanez (Retired)
Prof.Dr.Bangon	Chomdej (Retired)	Assoc.Prof.Dr.Pratoom	Muongmee (Retired)
Prof.Dr.Chumpol	Pholpramool (Retired)	Assoc.Prof.Dr.Vichit	Kanungsukasem (Retired)
Prof.Dr.Sombat	Karnjanakij (Retired)	Assoc.Prof.Dr.Supith	Samahito (Retired)
Prof.Dr.Ratree	Soodsuang (Retired)	Assoc.Prof.Pipat	Cherdungsri (Retired)
Prof.Dr.Arth	Nana (Retired)	Asst.Prof.Dr.Chalerm	Chaiwatcharaporn (Retired)
Assoc.Prof.Dr.Kornrawee	Boonchai (Kasetsart U.)	Assoc.Prof.Dr.Rungchai	Chaunchaiyakul (Mahidol U.)
Assoc.Prof.Dr.Kalaya	Kijboonchoo (Retired)	Asst.Prof.Dr.Opas	Sinphermsukskul (Retired)
Dr.Suwat	Sithilaw (Ministry of Tourism and Sports)	Dr.Nathanicha	Na Nakorn (Bangkok U.)
Dr. Alisa	Nana (Mahidol U.)	Dr.Chairit	Tongrod (Bangkok U.)
Prof.Dr.Thanomwong	Kritpet (Retired)		

#### Managing Editors

Miss Papatsorn	Ramyarangsi	Mr. Surachat	Artsup
Miss Siraprapa	Kamkum		

### บรรณาธิการแถลง

สวัสดีค่ะ ดิฉัน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อมรพันธ์ อัจจิมาพร บรรณาธิการใหม่ของวารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา โดยเข้ารับตำแหน่งตั้งแต่ ปีที่ 19 ฉบับที่ 2 เดือนธันวาคม 2562 ของวารสารนี้ค่ะ ในฐานะบ.ก.คนใหม่ ดิฉันมีความภูมิใจที่วารสารฯของเราได้รับการรับรองคุณภาพของ TCI ให้อยู่ในกลุ่มที่ 1 อย่างต่อเนื่องตลอดมา เพื่อให้การดำเนินการจัดทำวารสารฯ ได้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น สมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทยจึงเห็นควรให้ทางวารสารฯ เก็บค่าลงตีพิมพ์ โดยเริ่มตั้งแต่ฉบับที่ 1 เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2563 เป็นต้นไป ทั้งนี้ท่านสามารถเข้าไปดูรายละเอียดนี้ได้บนหน้าเว็บไซต์ (<https://www.tci-thaijo.org/index.php/JSST/article/view/200286/140025>) ในอนาคตกองบรรณาธิการมีนโยบายในการตอบรับการตีพิมพ์ให้รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่านักวิจัยและผู้สนใจจะร่วมกันพัฒนาคุณภาพงานวิจัยให้มีประสิทธิภาพสู่ระดับสากลได้ และขอขอบพระคุณผู้นิพนธ์ทุกท่านที่ได้ส่งบทความเข้ามา รวมทั้งผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ช่วยประเมินบทความทำให้วารสารมีคุณภาพยิ่งขึ้น

สุดท้ายดิฉันขอขอบพระคุณทางบริษัท คอร์ เฮลท์ แอนด์ ฟิตเนส (ไทยแลนด์) จำกัด และ บริษัท เกรท กู๊ดดี เฮลท์ แอนด์ สปอร์ต จำกัด ที่ได้ช่วยสนับสนุนงบประมาณในการจัดทำวารสารฯ ฉบับนี้

ผศ.ดร. อมรพันธ์ อัจจิมาพร

บรรณาธิการวารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา

**การส่งบทความ**

วารสารออก 2 ฉบับต่อปี ตั้งแต่เดือนมกราคม-มิถุนายน และเดือนกรกฎาคม-ธันวาคม

ส่งบทความในรูปแบบของ electronic file (.doc) ผ่านระบบวารสารออนไลน์เท่านั้น

<https://www.tci-thaijo.org/index.php/JSST>

บทความที่จะได้รับตีพิมพ์ต้องผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิในกองบรรณาธิการของวารสาร

ผู้เขียนที่อ้างอิงเรื่องในวารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา ฉบับที่ผ่านๆ มา จะได้รับการพิจารณาเป็นพิเศษ และจะได้รับความขอบคุณเป็นอย่างสูง

**Instructions to Authors**

Revised July 14, 2016

1. Article types accepted are research article (either full paper or short communication) and review article.
2. Original papers submitted to the journal should deal with significant areas of sports and exercise physiology, sports biomechanics, coaching science, occupational medicine, physical therapy, sports psychology, sports nutrition, sports medicine and sports management.
3. Original papers written in English will be accepted for publication with the understanding that they have not been published previously, nor are under consideration for publication, in any other journal.

**Manuscripts Preparation**

1. Manuscripts must be typed with 1-inch margins on both sides using 14-point type in Cordia New font with double spaced on A4-size (210 × 297 mm) paper. All lines of the text should be numbered serially in the left margin, and the entire manuscript should be paginated.
2. The text should be divided into captioned sections in the following order:
  - a. A cover page with complete details of the title, the source, and the authors full contact details.
  - b. An abstract.
  - c. The text suitably divided under headings. [Introduction, Methods (Participants, Equipment/Tools, Procedure, Data analyses), Results, Discussion].
  - d. Acknowledgements.
  - e. References.
  - f. Tables and Illustrations with captions should be placed at the appropriate locations in the manuscript
  - g. Supplementary Data.
3. The first page of the manuscript should include the title, author's full name, affiliation, the complete mailing address, and e-mail address of the corresponding author.

4. The second page should include an abstract not exceeding 300 words and 5 key words. Abbreviations and special symbols should not be used in the abstract.
5. Full research paper may not exceed 3,000 words of text and less than 5 figures/tables in total. Full review paper may not exceed 6,000 words of text and less than 5 figures/tables in total.
6. All manuscripts should go through English proofreading before submission and the manuscript should be submitted with a certificate upon request.
7. Each table should be typed on a separate sheet of paper also with double-spacing, and should include a brief explanatory heading.
8. Tables should be created by Microsoft Excel® or Microsoft Word® and saved with “.xls” or “.doc” before submission. (Tables created by Microsoft PowerPoint® will not be accepted.)
9. All illustrations and tables should be inserted in the text at appropriate locations. Refer to photographs, charts, and diagrams as ‘Figures’ and number consecutively in order of appearance in the text. Substantive captions for each figure and table explaining the major point or points should be typed on a separate sheet.
10. When listing references, follow Vancouver style and abbreviate names of journals according to the journal list in PubMed. The example of references should be use as the following form:

#### 10.1 Standard journal article

Basic format: Author. Title of the article. Title of the Journal. Year;Volume:First -Last (Page).

- Kane RA, Kane RL. Effect of genetic testing for risk of Alzheimer's disease. N Engl J Med 2009;361:298-9.

#### 10.1.1 Person

- Cheers B, Darracott R, Lonne B. Social care practice in rural communities. Sydney: The Federation Press; 2007.

#### 10.1.2 Author more then 6 persons

- Meister DW, Ladd AL, Butler EE, Zhao B, Rogers AP, Ray CJ, et al. Rotational biomechanics of the elite golf swing: benchmarks for amateurs. J Appl Biomech. 2011;27(3):242-51.

#### 10.1.3 Organization as author

- World Health Organization. Surveillance of antibiotic resistance in Neisseria gonorrhoeae in the WHO Western Pacific Region. Commun Dis Intell 2002;26:541-5.

#### 10.1.4 Organization and person as author

- Savva GM, Wharton SB, Ince PG, Forster G, Matthews FE, Brayne C; Medical Research Council Cognitive Function and Ageing Study. Age, neuropathology, and dementia. N Engl J Med 2009;360:2302-9.

#### 10.2 Book

## 10.2.1 Entire book

- Basic format: Author. Title of the book. Edition. Place of Publication: Publisher; Year

## 10.2.2 Person

- Karren KJ, Smith NL, Hafen BQ, Jenkins KJ. Mind Body Health The effects of attitudes, emotions, and relationships. Fourth ed. San Francisco: Pearson Benjamin; 2010.

## 10.2.3 Editor/ Compiler

- Norman IJ, Redfern SJ, editors. Mental health care for elderly people. New York: Churchill Livingstone; 1996.

## 10.2.4 Organization

- Institute of Medicine (US). Looking at the future of the Medicaid program. Washington: The Institute; 1992.

## 10.2.5 Chapter in a book

- Esclamado R, Cummings CW. Management of the impaired airway in adults. In: Cummings CW, Fredrickson JM, Harker LA, Krause CJ, Schuller DE, editors. Otolaryngology - head and neck surgery. 2 nd ed. St. Louis, MO: Mosby Year Book; 1993. p. 2001-19.

## 10.3 Conference proceeding

- Kimura J, Shibasaki H, editors. Recent advances in clinical neurophysiology. Proceedings of the 10<sup>th</sup> International Congress of EMG and Clinical Neurophysiology; 1995 Oct 15-19; Kyoto, Japan. Amsterdam: Elsevier; 1996.

## 10.4 Thesis/Dissertation

- Exell, T. A. Lower-limb biomechanical asymmetry in maximal velocity sprint running. (Thesis) University of Wales. 2010.

## 10.5 Electronic Material

Basic format: Author). Title of the article [Type of media / Material ]. year of publication [access when/cited Year Month Date]. Access from / Available from: <http://.....>

## 10.5.1 Journal article on the Internet

- Annas GJ. Resurrection of a stem-cell funding barrier--Dickey-Wicker in court. N Engl J Med [Internet]. 2010 [cited 2011 Jun 15];363:1687-9. Available from: <http://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMp1010466>

## 10.5.2 Journal on the Internet Characteristic

- Article with document number in place of traditional pagination); PMID (PubMed Identifier)

- Williams JS, Brown SM, Conlin PR. Videos in clinical medicine. Blood-pressure measurement. N Engl J Med. 2009 Jan 29;360(5):e6. PMID: 19179309.

- Article with a Digital Object Identifier (DOI)

- Zhang M, Holman CD, Price SD, Sanfilippo FM, Preen DB, Bulsara MK. Comorbidity and repeat admission to hospital for adverse drug reactions in older adults: retrospective cohort study. *BMJ* 2009;338:a2752. doi: 10.1136/bmj.a2752.

#### 10.5.3 Homepage/Web site

- Cancer-Pain.org [Internet]. New York: Association of Cancer Online Resources; c2000-01 [updated 2002 May 16; cited 2002 Jul 9]. Available from: <http://www.cancer-pain.org/>.

#### 10.5.4 Database on the Internet

- American Medical Association [Internet]. Chicago: The Association; c1995-2002 [updated 2001 Aug 23; cited 2002 Aug 12]. AMA Office of Group Practice Liaison; [about 2 screens]. Available from: <http://www.ama-assn.org/ama/pub/category/1736.html>
- Wikipedia. Generation Y [Internet]. 2011 [cited 2011 Jul 5]. Available from: [http://en.wikipedia.org/wiki/Generation\\_Y](http://en.wikipedia.org/wiki/Generation_Y)

The journal is published twice a year, in July and December. Authors are required to submit manuscript in the form of electronic file (.doc) online at <http://thailand.digitaljournals.org/index.php/JSSTMU/index>. All manuscripts will be reviewed by peers who specialist from our editorial board. Making citation in your references using previous articles in this journal (Journal of Sports Science and Technology: J.Sports Sci. Technol.: JSST) will be very much appreciated.

สำหรับวารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาจะเริ่มเก็บค่าธรรมเนียมเมื่อได้รับลงตีพิมพ์ ดังนี้

อัตราค่าธรรมเนียมเมื่อได้รับลงตีพิมพ์บทความลงในวารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา

คำดำเนินการต่อหนึ่งบทความ	สมาชิก (บาท)	ไม่ได้เป็นสมาชิก (บาท)
บทความภาษาไทยไม่เกิน 15 หน้า	2,500	3,000
บทความภาษาอังกฤษไม่เกิน 15 หน้า คุณภาพบทความภาษาอังกฤษอยู่ในเกณฑ์ดี	3,500	4,000
บทความภาษาอังกฤษไม่เกิน 15 หน้า คุณภาพบทความภาษาอังกฤษอยู่ในเกณฑ์ปรับปรุง และมีการแก้ไขภาษาอังกฤษโดยกองบรรณาธิการ	3,500+3,000 (ค่า re-write)	4,000+3,000 (ค่า re-write)

โดยเริ่มเก็บค่าธรรมเนียมในการตีพิมพ์สำหรับวารสารเล่มที่ 20 ฉบับที่ 1



**สมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย (สกกท.)**

สำนักงาน: (ฝากที่ ผศ.มนต์ชัย โชติดาว) วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา

มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา 999 ถ.พุทธมณฑล สาย 4 ต. ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170

E-mail: noom1522@gmail.com

---

**THE SPORTS SCIENCE SOCIETY OF THAILAND (SSST)**

OFFICE: (c/o Monchai Chodtidao) College of Sports Science and Technology,

Mahidol University, Salaya, 999 Puthamonthon 4 Rd., Nakorn Prathom 73170 Thailand

E-mail: noom1522@gmail.com

**ใบสมัครสมาชิก (Membership Application Form)**

ข้าพเจ้า ( I am)  นาย (Mr.)  นาง (Mrs.)  นางสาว (Miss)

ชื่อ (name) (ภาษาไทย)..... นามสกุล (surname) (ภาษาไทย).....

ชื่อ (name) (IN ENGLISH)..... นามสกุล (surname) (IN ENGLISH).....

ตำแหน่ง (position) ..... วัน เดือน ปีเกิด (date, month, year of birth) .....

ที่อยู่ (address) .....

รหัสไปรษณีย์ (Zipcode)..... ประเทศ (country) .....

E-mail address:..... โทรศัพท์ (telephone).....

โทรสาร (Fax).....

ชื่อปริญญาสูงสุด และสถาบันที่จบการศึกษา (Latest Degree, University) .....

ประสบการณ์การวิจัยและการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬา (Experience in Sports Science Research and Application)

ขอสมัครเป็นสมาชิกประเภท (Apply as)

- สมาชิกตลอดชีพ (ค่าสมัคร 500 บาท)       สมาชิกสามัญรายปี (ค่าสมัคร 100 บาท)

โดยได้ชำระผ่านช่องทาง

- ชำระเป็นเงินสด       โอนผ่านบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารไทยพาณิชย์

ชื่อบัญชี สมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย เลขที่บัญชี 333-234-7972 เป็นเงิน.....บาท พร้อมในสมัครนี้

หากท่านต้องการรายละเอียดหรือข้อมูลใดๆ เพิ่มเติมกรุณาติดต่อที่เลขานุการสมาคมฯ ผศ.มนต์ชัย โชติดาว

E-mail: noom1522@gmail.com

ลงชื่อผู้สมัคร (Signature of the applicant) .....

(.....)

วัน เดือน ปีที่สมัคร (Date, Month, and Year of Application) ..... / ..... /.....

เจ้าของ สมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย  
และการกีฬาแห่งประเทศไทย

**สำนักงานบรรณาธิการ**

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา (ฝากที่ ผศ.ดร. อมรพันธ์ อัจจิมาพร) มหาวิทยาลัยมหิดล

999 ถ.พุทธมณฑล สาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170

โทรสาร: ส่ง ผศ.ดร. อมรพันธ์ อัจจิมาพร 0-2441-4296-7 ต่อ 310

E-mail: Editorjsst@gmail.com

<https://www.tci-thaijo.org/index.php/JSST>

**OLICROM**  
Sportechnology

**CABLEQUAD**



**GREAT GOODY**  
WE ARE THE BEST FITNESS PARTNER



158/8-9 SUKHUMVIT 71 RD,  
NORTH PHRAKANOONG, WATTANA,  
BANGKOK 10110 THAILAND  
TEL.02 391 3810-1

LINE OFFICIAL: @094KDAGW GREAT GOODY HEALTH AND SPORT WWW.GGHEALTHANDSPORT.COM