

STAY FITT AT HOME

ออกกำลังกายอย่างไรให้ WORK



? FITT คืออะไร



การออกกำลังกายให้ได้ผลดีที่สุด ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้



F - FREQUENCY ความสม่ำเสมอและความถี่
การออกกำลังกายควรออกกำลังกาย ๓ - ๕ ครั้งต่อสัปดาห์

I - INTENSITY ความหนัก
การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรจะต้องสร้างความเมื่อยล้า และการเต้นของหัวใจที่เหมาะสมกับร่างกาย



T - TIME ช่วงระยะเวลาในการออกกำลังกาย
การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรใช้ระยะเวลาอย่างเหมาะสม ไม่มากหรือน้อยเกินไป ตั้งแต่ ๓๐ นาทีถึง ๒ ชั่วโมง

T - TYPE ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย
การออกกำลังกายที่เหมาะสมควรประกอบด้วยกิจกรรม ที่สร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อหัวใจ, กล้ามเนื้อ ของร่างกาย และสร้างความยืดหยุ่น



สร้างกล้ามเนื้อง่าย ๆ อยู่บ้านก็ทำได้
ตั้งใจ + วินัย
คุณทำได้!



30 sec JUMPING JACKS	10 sec rest	30 sec WALL SITS
30 sec PUSH-UPS	10 sec rest	30 sec SIT-UPS (OR CRUNCHES)
30 sec STEP-UPS	10 sec rest	30 sec SQUATS
30 sec CHAIR DIPS	10 sec rest	30 sec PLANK
30 sec RUNNING IN PLACE	10 sec rest	30 sec LUNGES
30 sec PUSH-UP AND ROTATION	10 sec rest	30 sec SIDE PLANK



DET FIT FOR PHYSICAL FITNESS TEST

เตรียมร่างกายไว้ทดสอบฯ เมื่อไหร่ ก็ปลอดภัยหายห่วง

ทดสอบฯ เมื่อไหร่?

- ทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทอ. จัด ปีละ ๒ ครั้ง ช่วง ธ.ค.- ก.พ. และ มิ.ย.-ส.ค. ของทุกปี ตามคำสั่ง ทอ.(เฉพาะ) ที่ ๔๐/๖๓

ทดสอบฯ อย่างไร ?



๑. ลุกนั่ง (Sit-up) ๑ นาที
๒. ดันพื้น (Push-up) ๑ นาที
๓. วิ่ง ๒.๔ กม. หรือ เดิน ๓.๒ กม.



ประเด็นควรรู้

- ทดสอบฯ เพื่อดำรงสมรรถภาพทางกายให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ
- การเตรียมร่างกาย/การฝึกซ้อม อย่างน้อย ๖ สัปดาห์ ช่วยลดการบาดเจ็บปลอดภัยเมื่อทดสอบจริง

เตรียมร่างกายอย่างไร ให้พร้อมทดสอบฯ



ก่อนการทดสอบฯ

- ฝึกร่างกายให้พร้อมอย่างน้อย ๖ สัปดาห์
- จัดรับประทานยาที่เป็นสารกระตุ้นอย่างน้อย ๗ วัน
- จัดออกกำลังกายอย่างหนัก ๒๔ ชม.
- รับประทานอาหารประจำวันตามปกติ
- จัดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ๒๔ ชม.
- พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ ๘ ชม.



วันที่ทำการทดสอบฯ

- รับประทานอาหารเช้าให้พลังงานอย่างน้อย ๑ - ๒ ชม. ก่อนการทดสอบฯ
- จัดสูบบุหรี่ ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลังตั้งแต่ตื่นนอนในเช้าวันทดสอบฯ
- แต่งกายด้วยชุดกีฬาที่เหมาะสมกับสภาพอากาศและการทดสอบฯ
- ดื่มน้ำให้เพียงพอประมาณ ๑ ลิตร ก่อนการทดสอบฯ อย่างน้อย ๒ ชม.
- ปฏิบัติตามขั้นตอนและวิธีการทดสอบฯ อย่างเคร่งครัด
- หากใช้ยาประเภท ยาไทรอยด์ ยาแก้แพ้ลดน้ำมูก หรือยาขับปัสสาวะควรแจ้ง จนท.
- มีโรคประจำตัว, โรคเจ็บป่วยปัจจุบัน หรือประสบอุบัติเหตุไม่สามารถทดสอบฯ ได้ ต้องมีใบรับรองแพทย์ไม่เกิน ๑ เดือน
- อบอุ่นร่างกายก่อนการทดสอบฯ
- หากเกิดความผิดปกติระหว่างทดสอบฯ ให้หยุดการปฏิบัติ และแจ้ง จนท.



ภายหลังการทดสอบฯ

- คลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ อย่างน้อย ๑๐ นาที
- ดื่มน้ำชดเชยการเสียเหงื่อให้เพียงพอ
- หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นให้แจ้ง จนท.ทันที



คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกาย กำลังพล ทอ. และเกณฑ์การทดสอบฯ

