

กำหนดการโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ
เรื่อง “คู่มือสำหรับ สนุก สุขภาพดี ง่ายนิดเดียว”

วันที่ 3 สิงหาคม – 8 ตุลาคม พ.ศ. 2561

ณ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรักษ์

.....

วันศุกร์ที่ 3 สิงหาคม พ.ศ. 2561		
เวลา	กิจกรรม	วิทยากร
10.15-10.30 น.	ลงทะเบียน	
10.30-12.30 น.	บรรยายหัวข้อ “หลักโภชนาการสำหรับลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ”	อาจารย์ยุพารัตน์ ม่วงเขาแดง
13.30-15.30 น.	บรรยายหัวข้อ “หลักการออกกำลังกายสำหรับลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ กิจกรรม - วัดเส้นรอบวงเอว - เปร้เซนตีไขมันใต้ผิวหนัง - น้ำหนักตัวและส่วนสูง - คำนวณค่าดัชนีมวลกาย - วัดค่าความดันโลหิตขณะพัก - วัดอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	อาจารย์สุวัฒน์ จิตรดำรงค์
วันที่ 6 สิงหาคม – 8 ตุลาคม พ.ศ. 2561		
16.30-17.30 น.	ปฏิบัติการ : ออกกำลังกาย วันละ 30-60 นาที 3 วันต่อสัปดาห์ (16.30-17.30 น.) - การยืดกล้ามเนื้อคอ บ่า หลัง เพื่อป้องกันภาวะปวดกล้ามเนื้อเนื่องจากการทำงาน (Flexibility exercise) - การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวเพื่อป้องกันการปวดหลัง (Core stabilize exercise) - การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาป้องกันการปวดเข่า (Leg strength & Endurance exercise) - การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมความทนทานของหัวใจและปอดและช่วย ลดไขมันในร่างกาย ด้วย High intensity interval training (HIIT)	อาจารย์สุวัฒน์ จิตรดำรงค์

	<p>** มีการประเมินผลการออกกำลังกายหลังสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 และ 8 (เส้นรอบวงเอว, เปอร์เซ็นต์ไขมันใต้ผิวหนัง, น้ำหนักตัวและส่วนสูง, ค่าดัชนีมวลกาย, ค่าความดันโลหิตขณะพัก, อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก)</p>	
--	--	--