

DET FIT FOR PHYSICAL FITNESS TEST

เตรียมร่างกายไว้
ทดสอบฯ 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 ๕๐/๖๓

ทดสอบฯ อย่างไร ?



๑. ลุกนั่ง (Sit-up) ๑ นาที
๒. ดันพื้น (Push-up) ๑ นาที
๓. วิ่ง ๒.๕ 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 ๒๕ ชม.
- รับประทานอาหารประจำวันตามปกติ
- จัดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ๒๕ ชม.
- พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ ๘ ชม.



วันที่ทำการทดสอบฯ

- รับประทานอาหารที่ให้พลังงานอย่างน้อย 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 หรือประสບอุบัติเหตุไม่สามารถทดสอบฯ ได้ ต้องมีใบรับรองแพทย์ไม่เกิน ๑ เดือน
- อบอุ่นร่างกายก่อนการทดสอบฯ
- หากเกิดความผิดปกติระหว่างทดสอบฯ ให้หยุดการปฏิบัติ และแจ้ง จนท.



ภายหลังการทดสอบฯ



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



คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกาย กำลังพล ทอ.
และเกณฑ์การทดสอบฯ



กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ
๒๐ ธ.ค.๖๕
" Home of healthy DET "



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!

