|  |
| --- |
| **Fac_Th**  **วิชา**  895-061 ฟิต แอนด์ เฟ  **Take Home**  **การสอบปลายภาค**  **วิชา 895-061 ฟิต แอนด์ เฟิร์ม**  **ภาคการศึกษาท**   1. **การออกกำลังกายแบบ HIIT และ LISS คืออะไร เหมือนและต่างกันอย่างไร และหากนักศึกษาต้องการ**   **ออกกำลังกายแบบ HIIT จงออกแบบการออกกำลังกายแบบ HIIT ให้ตนเอง พร้อมเหตุผล**  **ตอบ**  **การออกกำลังกายแบบ HIIT และ LISS** เป็นการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ คือ การออกกำลังกายที่เน้น  การกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต ระบบเผาผลาญ เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อหัวใจให้แข็งแรง   * การออกกำลังกายแบบ HIIT คือ ออกกำลังกายหนักสลับเบา หรือออกแรงและพักเป็นช่วง ๆ เช่น การวิ่งเร็วสุดๆ   สลับกับ การเดิน สัก 5-10 เซ็ต   * การออกกำลังกายแบบ LISS คือ ออกกำลังกายเบาๆหรือด้วยออกกำลังกายด้วยความหนักที่คงที่ อย่างต่อเนื่อง   เป็นเวลานาน  ออกแบบการออกกำลังกายแบบ HIIT โดยออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวท่าละ 5 นาที  1.วอร์มร่างกาย 5 นาที  2.กระโดดสควอท 30 ครั้ง สลับกับการพัก 30 วินาที ไปเรื่อย ๆ จนครบ 5 นาที  3. ซิทอัพ 30 ครั้ง สลับกับการพัก 30 วินาที ไปเรื่อย ๆ จนครบ 5 นาที  4.กระโดดแยกแขนขา 30 ครั้ง สลับกับการพัก 30 วินาที ไปเรื่อย ๆ จนครบ 5 นาที  5. cool down ร่างกายด้วยการวิ่งเหยาะ ๆ พร้อมขยับแขนขา ประมาณ 5 นาที    การออกแบบนี้ทำให้ออกกำลังกายได้เกือบทุกส่วนของร่างกาย อีกทั้งใช้พื้นที่ไม่เยอะสามารถทำที่บ้านได้และ  ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ การออกแบบท่าออกกำลังกายดังกล่าวถือว่าไม่หนักจนเกินไปสำหรับการเริ่มต้น การทำท่า  เดิมซ้ำ ๆ จนครบเวลาดังกล่าว เพื่อให้ร่างกายนั้นปรับตัวได้และสามารถเพิ่มจำนวนครั้งต่อไปได้ในอนาคต   1. **จงเขียนโปรแกรมการออกกำลังกายให้ตนเองตามจุดประสงค์การออกกำลังกายที่ตนเองเลือกไว้ เป็นเวลา 7 วัน**   **วันที่ 1 เสริมกล้ามเนื้อท้องและแขนให้กระชับ**  Chair Dip  ยืนหันหลังให้เก้าอี้ เอามือจับขอบเก้าอี้ไว้ ทำท่าคล้ายกับนั่งเก้าอี้ล่องหน และออกแรงที่ข้อศอกและยกสะโพกขึ้นลง  ทำทั้งหมด 10 ครั้ง  Side Plank  อยู่ในท่า Plank โดยใช้ข้อศอกข้างหนึ่งวางที่พื้นแล้วเหยียดขาตรง พยายามเกร็งหน้าท้องให้มาก ๆ ทำค้างไว้ 30 วินาที  **วันที่ 2 ท่าบริหารก้น**  Lunges  ยืนตัวตรงเอามือมาทั้งสองมาจับไว้ที่เอว จากนั้นย่อเข่าข้างใดข้างหนึ่งก่อนแล้วก็ทำสลับกันทั้งหมด 20 ครั้ง  Squats  ท่าเตรียมให้ยืนตรง กางขาเล็กน้อย ยื่นแขนออกไปข้างหน้า จากนั้นย่อเข่าลง ทำค้างไว้ประมาณ 3 วินาที  แล้วยืนขึ้นกลับมาท่าเตรียม ทำทั้งหมด 20 ครั้ง  **วันที่ 3 บริหารกล้ามท้องโดยรวม**  V sits  งอเข่าเข้าหาลำตัวพร้อมกับเกร็งท้องยกตัวขึ้นให้เป็นรูปตัว V จากนั้นเหยียดขาออกและเอาแขนแนบลำตัว  เกร็งหน้าท้องขึ้นไม่ให้ศีรษะติดพื้น ทำทั้งหมด 10 ครั้ง  Supermans  เริ่มต้นให้นอนคว่ำหน้าแล้วกางแขนและขาออก จากนั้นยกลำตัวและส่วนแขนกับขาขึ้นพร้อมกัน ทำทั้งหมด 10 ครั้ง  **วันที่ 4 ท่าบริหารกระชับส่วนขา**  Jumping Jack  อยู่ในท่าเตรียมโดยยืนตัวตรงขาชิดกัน จากนั้นกระโดดขึ้นพร้อมกับกางขาออกและยกแขนไปแตะกันด้านบนศีรษะ ฃ  ทำทั้งหมด 30 ครั้ง  Standing Calf Raises  อยู่ในท่ายืนตรงมือทั้งสองข้างถือดัมเบลไว้ข้างตัว จากนั้นยกส้นเท้าขึ้น ทำทั้งหมด 30 ครั้ง  **วันที่ 5 ท่าบริหารทุกส่วนของร่างกาย**  Push Ups  เป็นท่าวิดพื้น โดยให้คว่ำตัวลงแล้วใช้มือและเท้ายันตัวขึ้นจากพื้น จากนั้นงอข้อศอกแล้วเอาลำตัวแนบลงไปกับพื้น  ทำทั้งหมด 10 ครั้ง  Burpees  รวมหลายท่า เริ่มตั้งแต่ท่า Squat ย่อเข่าลงเอามือแตะที่พื้น จากนั้นจะเป็นท่า Kick feet back ใช้มือยันที่พื้นแล้วเหยียดขาไปจนสุด  ใช้ปลายเท้าวางที่พื้น จากนั้นเป็นท่า Push ups ก็คือท่าวิดพื้น ให้งอศอกลงไปให้ลำตัวแนบพื้น จากนั้นเป็นท่า  Return to squat กลับมาย่อเข่าเอามือแตะที่พื้นอีกครั้ง และสุดท้ายจะเป็นท่า Stand and with jump  ให้ยืนขึ้นแล้วกระโดด ทำวนไปทั้งหมด 10 ครั้ง  **วันที่ 6 ท่าบริหารกล้ามท้องด้านข้าง**  Hip Thrusts  อยู่ในท่าเตรียมคือนอนลงแล้วชันเข่าขึ้น จากนั้นยกลำตัวขึ้นโดยยึดขาไว้ที่เดิมแล้วยกส้นเท้าขึ้น ให้ปลายเท้าจิกที่พื้น  ทำทั้งหมด 3 เซต เซตละ 25 ครั้ง  Crunches  ให้นอนหงายและเอามือทั้งสองข้างรองศีรษะ ยกขาขึ้นงอเข่าทำมุม 90 องศา จากนั้นเหยียดขาตรงทำมุม 45 องศา  ทำทั้งหมด 30 ครั้ง  **วันที่ 7 ท่าบริหารเสริมต้นแขนกระชับ**  Arm Circles  ให้มือทั้งสองถือดัมเบลแล้วกางแขนออกเหยียดให้ตรง จากนั้นให้ยกแขนหมุนเป็นวงกลม ทำทั้งหมด 30 รอบ  Triangle Pushups  ท่าเตรียมให้วางมือเป็นสามเหลี่ยมยันพื้นไว้แล้วเหยียดขาให้ตรง ใช้ปลายเท้าจิกไว้ที่พื้น จากนั้นงอศอกลงพร้อม  กับเกร็งหน้าท้องเพื่อไม่ให้ลำตัวโดนพื้น ทำทั้งหมด 10 ครั้ง   1. **ภาวะน้ำหนักเกินคืออะไร มีผลอย่างไรต่อสุขภาพอย่างไร นักศึกษามีวิธีพิจารณาภาวะน้ำหนักเกินอย่างไร**   **และหากนักศึกษามีปัญหาน้ำหนักเกินจะดำเนินการอย่างไรกับการแก้ปัญหานั้น** |
| 1. **ความแข็งแรง คืออะไร มีความสำคัญอย่างไร นักศึกษามีวิธีสร้างความแข็งแรงอย่างไร** |
|  |

**เขียนด้วยลายมือเท่านั้นให้เรียบร้อยอ่านง่าย**

**เสร็จแล้วนำมาส่งที่กล่องของวิชา 895-061 ฟิต แอนด์ เฟิร์ม**

**ที่วางอยู่ทางขึ้นของคณะบันไดกลาง(ตู้ ATM) *ไม่ต้องรีบนำมาส่ง* ให้เลยสิ้นเดือนมีนาคมค่อยนำมาส่ง**

**และ/หรือ ดูประกาศของมหาวิทยาลัย**

**ให้ความร่วมมือ และดูแลตนเอง ป้องกันการแพร่ระบาดของโรค โควิด 19**

**ร่วมมือ ช่วยกัน สู้ๆๆ**

**อ.นพดล นิ่มสุวรรณ**