

รายละเอียดการดำเนินการ

การอบรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อสุขภาพ เพื่อวัยทำงาน

โดยทีมงานรศ.เจริญ กระบวนรัตน์

วันแรก วันที่ 7 กรกฎาคม 2559

- 08.00 – 09.00 น. ลงทะเบียน
- 09.00 – 09.20 น. กล่าวต้อนรับ ชี้แจงและแนะนำผู้เข้าร่วมการอบรม
- 09.20 – 09.35 น. วิธีทศน์การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- 09.35 – 10.15 น. บรรยาย ปัญหาสุขภาพของคนวัยทำงานและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีผลต่อสุขภาพร่างกายอย่างไรโดย รศ.เจริญ กระบวนรัตน์
- 10.15 – 10.35 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 10.50 – 12.00 น. ขั้นตอนการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 13.30 น. ความรู้และความเข้าใจพื้นฐานของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- 13.30 – 15.30 น. ฝึกทักษะพื้นฐานของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและโปรแกรมการออกกำลังกาย
- 15.30 – 16.00 น. สรุปกิจกรรมและชี้แจงกำหนดการวันที่สอง

รายละเอียดการดำเนินการ

วันที่สอง วันที่ 8 กรกฎาคม 2559

- 08.30 – 09.00 น. ลงทะเบียน
- 09.00 – 09.40 น. ให้ความรู้และความเข้าใจในเรื่องประเภทของการยึดเหยียดกล้ามเนื้อ
โดย รศ.เจริญ กระบวนรัตน์
- 09.40 – 12.00 น. ฝึกทักษะพื้นฐานการยึดเหยียดกล้ามเนื้อในแต่ละประเภท
โดย รศ.เจริญ กระบวนรัตน์
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 13.40 น. กำหนดแนวทางและการจัดทำโปรแกรมฝึกความอ่อนตัว
- 13.40 – 15.00 น. ฝึกปฏิบัติและทำความเข้าใจโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการ
ออกกำลังกาย
- 15.00 – 16.00 น. สรุปการประชุมและแนวทางการดำเนินงานร่วมกัน
เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ : รายละเอียดสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

การอบรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อสุขภาพ เพื่อวัยทำงาน
โดยทีมงาน ร.ศ.เจริญ กระบวนรัตน์
ระหว่างวันที่ 7 – 8 กรกฎาคม 2559

วันแรก วันที่ 7 กรกฎาคม 2559

08.00 – 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 – 09.20 น.	กล่าวต้อนรับ ชี้แจงและแนะนำผู้เข้าร่วมการอบรม
09.20 – 09.35 น.	วัตถุประสงค์การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
09.35 – 10.15 น.	บรรยาย ปัญหาสุขภาพของคนวัยทำงานและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีผลต่อสุขภาพร่างกายอย่างไร
10.15 – 10.35 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.50 – 12.00 น.	ขั้นตอนการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 13.30 น.	ความรู้และความเข้าใจพื้นฐานของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
13.30 – 15.30 น.	ฝึกทักษะพื้นฐานของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและโปรแกรมการออกกำลังกาย
15.30 – 16.00 น.	สรุปกิจกรรมและชี้แจงกำหนดการวันที่สอง

วันที่สอง วันที่ 8 กรกฎาคม 2559

08.30 – 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 – 09.40 น.	ให้ความรู้และความเข้าใจในเรื่องประเภทของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
09.40 – 12.00 น.	ฝึกทักษะพื้นฐานการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในแต่ละประเภท
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 13.40 น.	กำหนดแนวทางและการจัดทำโปรแกรมฝึกความอ่อนตัว
13.40 – 15.00 น.	ฝึกปฏิบัติและทำความเข้าใจโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวและการออกกำลังกาย
15.00 – 16.00 น.	สรุปการประชุมและแนวทางการดำเนินงานร่วมกัน เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ
