




การจัดการความรู้ (KM)		One-Point Lesson (ความรู้เฉพาะเรื่อง)				
หัวเรื่อง	เครื่องมือบริหารหัวใจสำหรับวัยกลางคน			เลขที่เอกสาร		
				วันที่รายงาน	15 มีนาคม 2559	
ประเภท	<input type="checkbox"/> ความรู้พื้นฐาน <input type="checkbox"/> การแก้ไขปรับปรุง <input checked="" type="checkbox"/> ความยุ่งยาก/ปัญหาที่เกิดขึ้น			หัวหน้ากลุ่มงาน	หัวหน้างาน	จัดทำโดย
				สุรเชษฐ์ แก้วงาม	สุรเชษฐ์ แก้วงาม	สมศักดิ์ ปามิก
<p>ปัญหาและความยุ่งยากในการออกกำลังกายจะหมดไป เมื่อใช้เครื่องมือบริหารหัวใจสำหรับวัยกลางคน เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ มีน้ำหนักส่วนเกิน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง ข้อเข่าไม่ดี และไม่มีเวลาออกกำลังกาย เครื่องมือบริหารหัวใจสำหรับวัยกลางคน จะช่วยดูแลสุขภาพหัวใจของคุณให้อยู่กับคนที่คุณรักนานๆ ด้วยหลักการง่ายๆ เพียงแค่ออกกำลังกายโดยการควบคุมระดับอัตราการเต้นของหัวใจให้เหมาะสมกับวัย เพียงวันละ10-45 นาทีเท่านั้น</p> <div data-bbox="129 938 712 1257" data-label="Complex-Block">  <p>อัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย = อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด x 60% หรือ 70%</p> <p>อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด = 220 - อายุ</p> </div> <div data-bbox="891 853 1339 1141" data-label="Image">  </div> <p>เครื่องมือบริหารหัวใจสำหรับวัยกลางคน ที่ว่าคือ ที่กระโดดเชือกที่หาซื้อได้ทั่วไป ตามร้าน Twenty Shop ราคาเริ่มต้นเพียง 20 บาท เป็นการออกกำลังกายที่ถูกสุดๆ ไม่ต้องเสียตังค์เข้าฟิตเนส พกพาง่าย สะดวกทุกที่ทุกเวลา แม้มีพื้นที่จำกัดเพียง 2 ตารางเมตร ก็สามารถออกกำลังกายพร้อมกันสองคนได้</p> <div data-bbox="1541 1034 2123 1316" data-label="Image">  <p>10 นาทีก็เป๊ะได้ ด้วยเชือก ออกกำลังกาย</p> </div> <p>ทำบริหาร Step Back Jump เป็นพื้นฐานสำหรับวัยกลางคน โดยอาศัยหลักการกระโดดเชือกทั่วไป เพียงแค่หมุนเหวี่ยงเชือกในทิศทางเข็มนาฬิกา ซึ่งตรงกันข้ามกับการหมุนเหวี่ยงปกติ เริ่มต้นให้ยืนนิ่งอยู่กับที่จนกว่าการหมุนเหวี่ยงของเชือกทั้งสองข้างตกระทบพื้นพร้อมกัน เมื่อพร้อมให้เริ่มขอยเท้าขึ้นลงตามจังหวะเสียงกระทบพื้นของเชือก ท่านสามารถพลิกเพลงทำ และเร่งจังหวะการเต้นของหัวใจให้เหมาะสมสำหรับตัวท่านเอง ลองด้วยตัวท่านเองแล้วจะรู้ว่ามันมีประโยชน์อย่างไร</p> <p>ด้วยวิธีการง่ายๆ เพียงแค่แปลงครึ่งแล้วตัดเชือกให้ขาดออกจากกัน แล้วกระโดดเชือกตามปกติทั่วไป โดยไม่มีสะดุด ให้เสียงจังหวะอีกต่อไป ขอแนะนำทำบริหาร Step Back Jump สำหรับผู้เริ่มต้น</p>						
ผลที่ได้รับ	วันที่					
	ผู้ถ่ายทอด	สมศักดิ์ ปามิก				
	ผู้รับการถ่ายทอด					