

ภาคผนวก จ

การปั่นจักรยานที่ระดับความหนัก 40 เปอร์เซ็นต์ ของความสามารถในการใช้ออกซิเจน  
สูงสุด

## การปั่นจักรยานที่ระดับความหนัก 40 เปอร์เซ็นต์ของความสามารถในการใช้ออกซิเจน สูงสุด

### วิธีการ

ภายหลังจากการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยานวัดงานที่ 85 เปอร์เซ็นต์ของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดเป็นเวลา 20 นาที และเจาะเลือดเพื่อวัดระดับกรดแลคติกในเลือดภายหลังจากการออกกำลังกายทันที แล้วเริ่มเข้าสู่กระบวนการฟื้นฟูสภาพด้วยการการปั่นจักรยานที่ระดับความหนัก 40 เปอร์เซ็นต์ของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดมีวิธีดังต่อไปนี้

1. ปรับน้ำหนักถ่วงและความเร็วรอบของจักรยานวัดงานให้อยู่ที่ระดับ 40 เปอร์เซ็นต์ของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดเป็นเวลา 30 นาที
2. ระหว่าง 30 นาที ทำการเจาะเลือดเพื่อวัดปริมาณกรดแลคติกในเลือด บันทึกค่าในนาฬิกาที่ 5, 25 และ 30
3. ปริมาณระดับกรดแลคติกในเลือดมาวิเคราะห์ค่าทางสถิติ