

แผนการใช้รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

ขั้นตอนดำเนินการ	ก่อนการฝึก	สัปดาห์ที่ 1-2 เวลาที่ฝึก	สัปดาห์ที่ 3-4 เวลาที่ฝึก	สัปดาห์ที่ 5-6 เวลาที่ฝึก	หลังสัปดาห์ ที่ 6	สัปดาห์ที่ 7-8 เวลาที่ฝึก	หลังสัปดาห์ที่ 8
ประเมินสมรรถภาพทางกาย	✓	-	-	-	✓	-	✓
ประเมินความรู้สึกต่อตนเอง	✓	-	-	-	✓	-	✓
ประเมินความรู้สึกต่อชีวิต	✓	-	-	-	✓	-	✓
การอบอุ่นร่างกาย (8 ท่า)	-	X	X	X	-	X	-
* ทำท่าละ 8 ครั้ง	-	6 นาที	6 นาที	6 นาที	-	6 นาที	-
การบริหารร่างกาย (13 ท่า)	-	X	X	X	-	X	-
* ทำท่าละ 2 เซต	-	6 นาที	-	-	-	-	-
* ทำท่าละ 4 เซต	-	-	12 นาที	-	-	-	-
* ทำท่าละ 6 เซต	-	-	-	18 นาที	-	-	-
* ทำท่าละ 8 เซต	-	-	-	-	-	24 นาที	-
การผ่อนคลายร่างกาย (10 ท่า)	-	X	X	X	-	X	-
* ทำท่าละ 10 เซต	-	10 นาที	10 นาที	10 นาที	-	10 นาที	-
รวม	3	22 นาที	28 นาที	34 นาที	3	40 นาที	3

หมายเหตุ X = เข้าร่วมปฏิบัติสัปดาห์ละ 3 ครั้ง, ✓ = เข้าร่วมการประเมิน

แต่ละท่าจะมีการนับ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 และ 8 เรียกว่า 1 เซต

