

อยากรู้ใหม่ว่า...สมรรถภาพทางร่างกายของคุณเป็นอย่างไร

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

อยากรู้ใหม่ว่าสมรรถภาพทางกายที่ดีเป็นอย่างไร...

การมีสมรรถภาพทางกายภาพทางร่างกายที่ดีคือ การที่ร่างกายปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้รวดเร็ว ภายหลังจากการทำงานหนักติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือปฏิบัติภารกิจประจำวันด้วยความกระปรี้กระเปร่าไม่เหน็ดเหนื่อย และยังมีพลังเหลือพอที่จะทำภารกิจผลิตเพลีนอื่น ๆ ได้อีก

วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายนั้นทำได้หลายวิธีคือ

1. การวัดความจุปอด
2. การทดสอบสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตโดยใช้จักรยานคอมพิวเตอร์
3. การวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
4. การวัดระดับไขมันใต้ผิวหนัง

ผู้มีสมรรถภาพทางร่างกายดี มักเป็นผู้มีจิตใจแจ่มใส มีร่างกายแข็งแรง สง่าผ่าเผย มีภูมิต้านทานโรคสูง และมีสุขภาพจิตดี คุณสามารถที่จะที่จะประเมินสมรรถภาพทางร่างกายของคุณได้ โดยการเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามโรงพยาบาลและศูนย์รับบริการสุขภาพ

ที่มา www.popcare.com