

กำหนดการอบรมวิชาการระยะสั้น

เรื่อง ธาราพลานามัย: เสริมสร้างมวลกระดูกและกล้ามเนื้อ (ระดับพื้นฐาน) G1

(Aquatic fitness: Increase Bone Density and Muscle Mass– Basic level) G1

วันที่ 30 มีนาคม 2569

วันที่ 30 มีนาคม 2569

08.00-08.30 น.	ลงทะเบียน	
08.30-10.00 น.	บรรยายเรื่อง หลักการสุขธารา และพลศาสตร์ของไหล (Aquatic wellness and fluid mechanics concept)	1.50 ชม.
10.00-10.15 น.	พัก อาหารว่าง	
10.15-12.15 น.	บรรยาย เรื่อง สภาวะมวลกระดูกและกล้ามเนื้อเมื่อวัยเปลี่ยน (Changes in bone and muscle mass in aging)	2.00 ชม.
12.00-13.00 น.	พัก อาหารกลางวัน	
13.00-14.00 น.	บรรยาย เรื่อง ท่าพื้นฐานและการเคลื่อนไหว 7-11 (Basic 7-11 and dynamic movement patterns)	1.0 ชม.
14.00-15.30 น.	ปฏิบัติการในสระน้ำ พลศาสตร์ของไหล (Fluid mechanics effects) Basic 7-11 and dynamic movement patterns หลักการและรูปแบบการออกกำลังกายเสริมสร้างมวลกระดูก	1.5 ชม.
15.30-15.45 น.	พัก อาหารว่าง	
15.45-17.45 น.	ปฏิบัติการในสระน้ำ (ต่อ) หลักการและรูปแบบการออกกำลังกายเสริมสร้างมวลกล้ามเนื้อ สรุป และ ปิดการอบรม	2.0 ชม.
รวมจำนวน		8.0 ชม.



การเตรียมตัวที่ต้องปฏิบัติ

ชุดลงสระน้ำ เนื้อผ้ามิใช่ทำจากฝ้าย และหมวกว่ายน้ำ สำหรับผู้ที่ผมยาวเกินไหล่
อุปกรณ์อาบน้ำและผ้าขนหนูเช็ดตัว