

ทฤษฎีปฏิบัติสัมพันธ์อย่าง
มีเป้าหมายของคิง

FUNCTIONAL
TRAINING

KING'S THEORY





KING'S THEORY AND FUNCTIONAL TRAINING

WHAT IS FUNCTIONAL TRAINING.

01

การออกกำลังกายที่ช่วยส่งเสริมการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน
ให้ดีขึ้น วัตถุประสงค์เพื่อความแข็งแรงและความอดทนของ
กล้ามเนื้อ

02

KING'S THEORY.

ทฤษฎีกระบวนการปฏิสัมพันธ์และทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย
รวมทั้งการประยุกต์ทฤษฎีการพยาบาลของคิงในการปฏิบัติการพยาบาล

03

8 ท่าฝึกออกกำลังกายแบบ Functional training

TREE POSE
QUADRICEP
LAG LUNGES

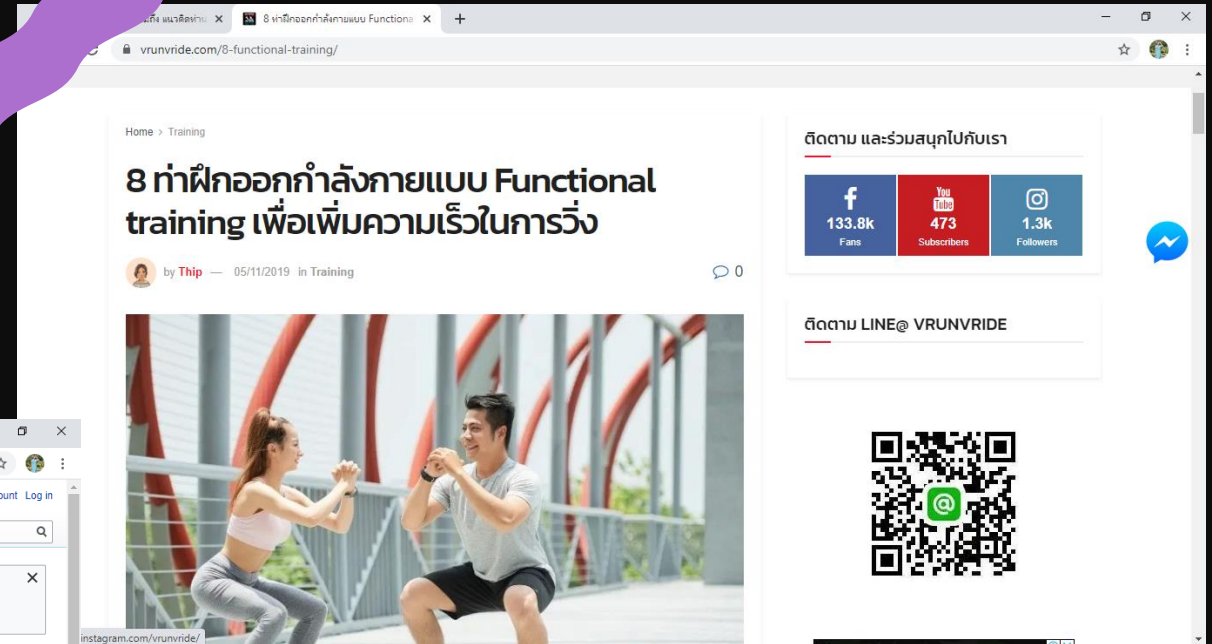
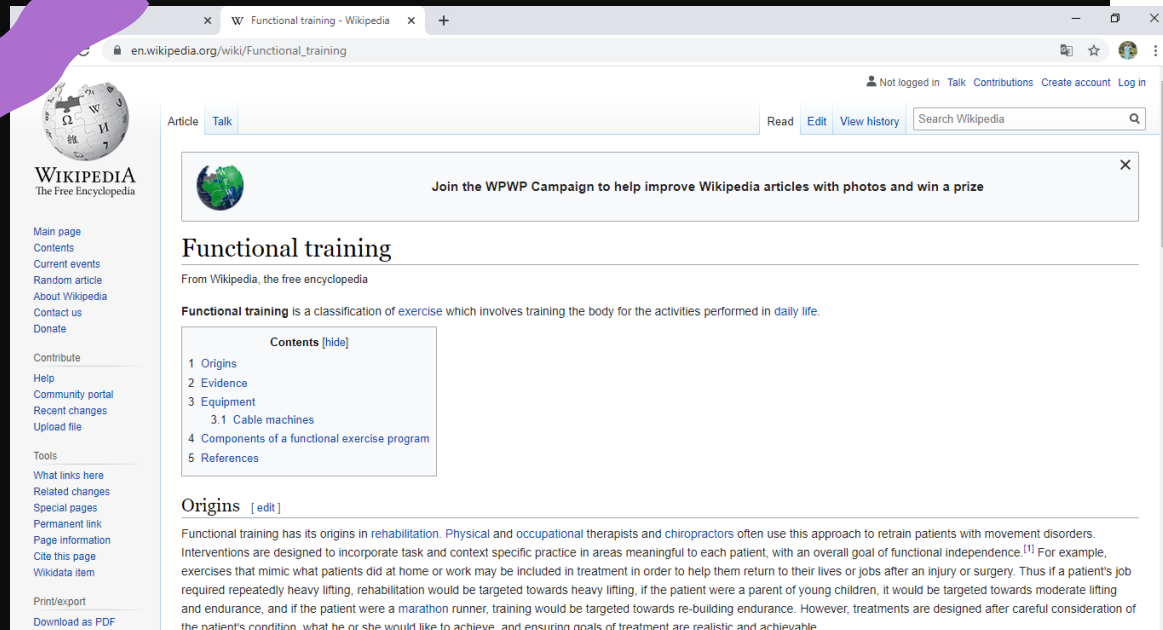
WHAT IS FUNCTIONAL TRAINING.



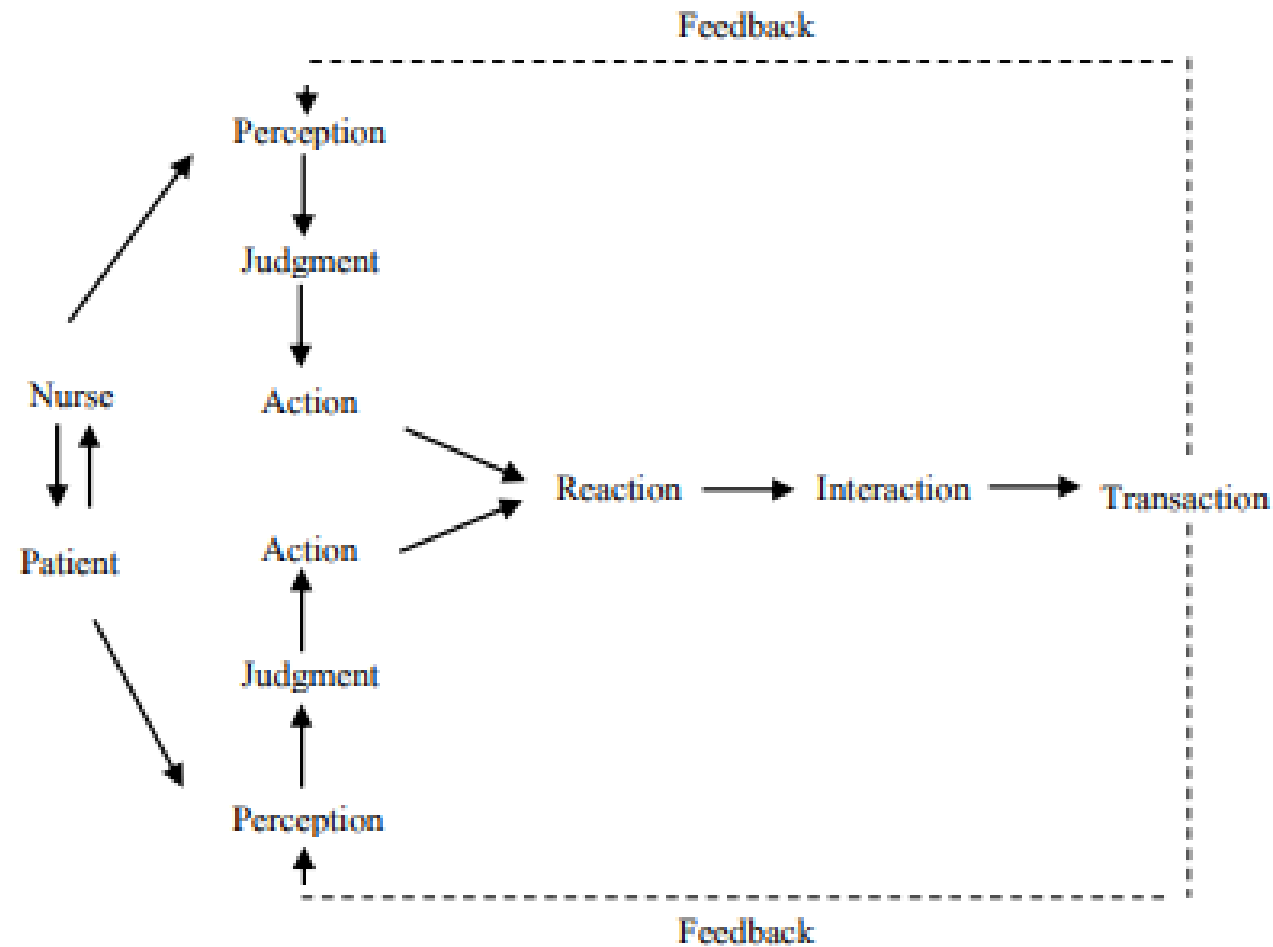
Functional training หรือการออกกำลังกายที่ช่วยส่งเสริมการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันให้ดีขึ้น วัตถุประสงค์เพื่อ ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ สร้างความแข็งแรงหรือความอดทนของกล้ามเนื้อเฉพาะมัด ช่วยปรับ posture ของการยืน การเดิน ให้ดูดีนักวิ่งและนัก ปั่นจักรยานสามารถนำ เอาการฝึก function training มาประยุกต์ใช้การ การออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มperformance และลดโอกาสบาดเจ็บ ช่วยเพิ่มความสามารถในการเล่น กีฬา ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพความสมดุล และความมั่นคงของกล้ามเนื้อ



แหล่งข้อมูลที่ใช้ค้นคว้า วิธีสร้างเสริมสุขภาพ

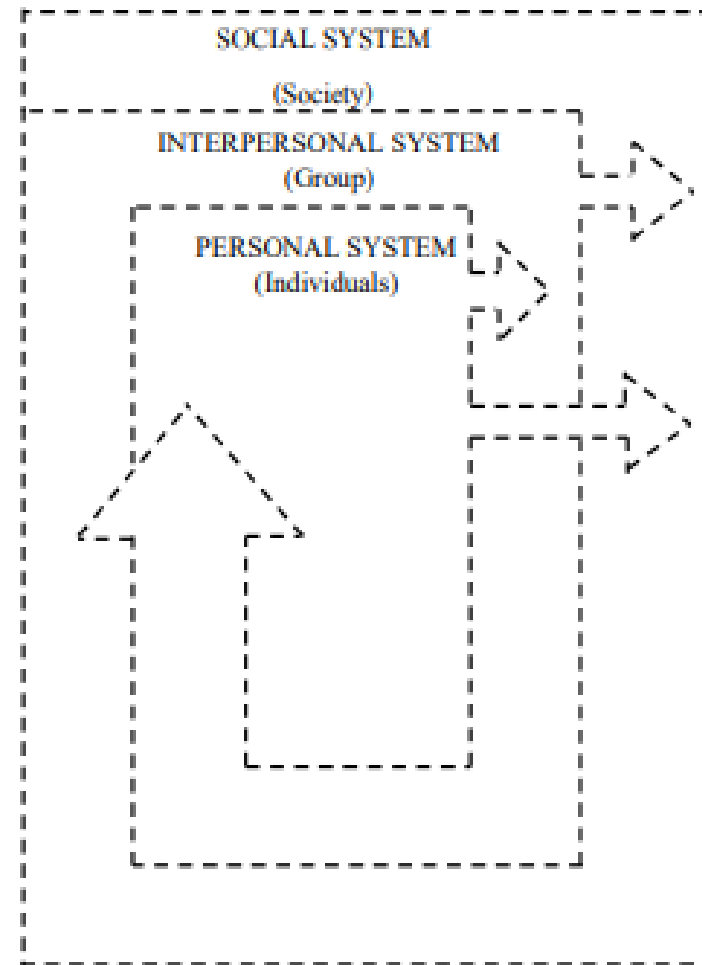


แผนภูมิที่ 2 กระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล



แหล่งที่มา. King,I.M.(1981). A Theory for nursing :Systems Concepts, process. New York : Wiley century-Crofts.

แผนภูมิที่ 1 ระบบที่มีปฏิสัมพันธ์ตามกรอบแนวคิดของคิง



แหล่งที่มา. King,I.M.(1981). A Theory for nursing :Systems Concepts, process. New York :
Wiley century-Crofts.

TREE POSE



QUADRICEP



LEG LUNGES



LEG SPLIT POSTURE



DEEP SQUAT



ARM STRONG



HAMSTRING SCOOP



HIGH KNEES



แหล่งอ้างอิงข้อมูล

O'Sullivan, Susan B. (2007). *Physical Therapy 5th Edition*. glossary: F.A. Davis Company. p. 1335. ISBN 978-0-8036-1247-1. Retrieved from https://en.wikipedia.org/wiki/Functional_training.

Randy, H. (2008). *TRX Suspension Training Course*. Fitness Anywhere: Pan books. https://en.wikipedia.org/wiki/Functional_training.

Thip. (2019). 8 ท่าฝึกออกกำลังกายแบบ Functional training เพื่อเพิ่มความเร็วในการวิ่ง.. สืบค้น 4 สิงหาคม 2563, จาก <https://www.vrunvride.com/8-functional-training/>.

นางสาวมุกดาวรรณ สมบูรณ์วรรณะ. (2014). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการสถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ (Fitness Center) ของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร . สืบค้น 5 สิงหาคม 2563, จาก http://www.researchsystem.siam.edu/images/independent/2559_%E0%B9%84%E0%B8%95%E0%B8%A3%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%AA3/Factors_that_Influence_the_Consumers_Behavior_to_Apply_for_Membership_of_a_Fitness_Center_in_BangKhae/6.2_Chapter_2.pdf.

นางสาวศิวาพร ศรีศิลป์. (2014). การศึกษาพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกใช้บริการและการประเมิน โครงการฟิตเนสเซ็นเตอร์ ประเภทการออกกำลังกาย เพื่อชีวิตประจำวัน อำเภอเมืองนนทบุรี. สืบค้น 5 สิงหาคม 2563, จาก http://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2015/TU_2015_5704010825_4984_3687.pdf.

สมาชิก



นางสาว กฤติยาภรณ์ แส่นสุข
624N46101



นางสาวกัณยารัตน์ เวพาะตฺรง
624N46102



นางสาวคัคคมา หีบปัสสา
624N46103



นางสาวณารินดา สองสี
624N46108



นางสาววัลย์วลี สิงทิต
624N46116



นางสาวศุภกานต์ สิงห์เบีย
624N46120



นางสาวสุจิตตรา พินิจนอก
624N46122



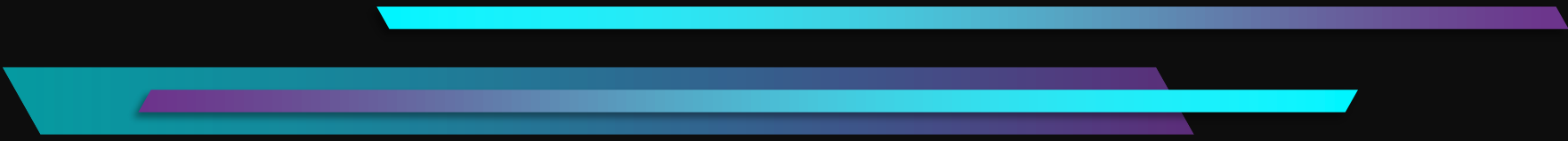
นางสาวรัชติพร มณีพรหม
624N46132



นางสาวกชวรรณ มงคลการ
624N46201



นางสาวอนิษฐา สิงห์แก้ว
624N46204



Thank you
For watching

