กรมการจัดหางาน

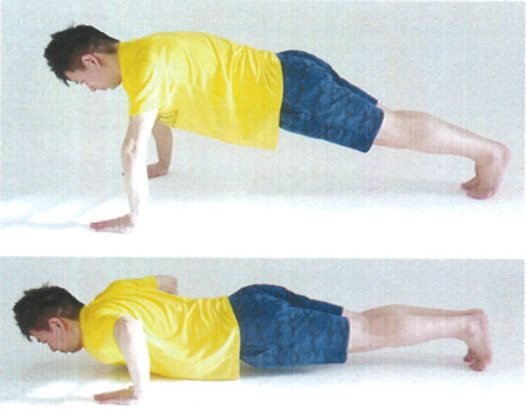
IM THAILAND
ฝ่ายจัดส่งไปทำงานประเทศญี่ปุ่น
OFFICIAL FACEBOOK

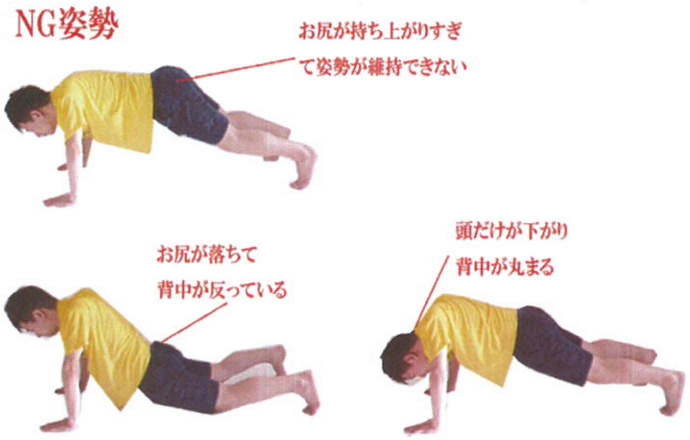
การเตรียมตัวสำหรับ การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

1.ดันพื้น (Push Up) จำนวน 35 ครั้ง ต่อเนื่อง

ท่าที่ถูกต้อง : หลังตรง ขึ้นสุด ลงสุด ศีรษะและเข่าแนบระนาบกับพื้น

<u>ท่าที่ไม่ถูกต้อง</u> : หลังโก่งงอ สะโพกยกสูงเกินไป ศรีษะและเข่าไม่แนบกับพื้น





2.ลุกนั่ง (Sit Up) จำนวน 25 ครั้ง ต่อเนื่อง

ท่าที่ถูกต้อง : มือแตะศีรษะ ขึ้นสุด ลงสุด

3.วิ่งมาราธอน ระยะทาง 3 กิโลเมตร ภายใน 15 นาที