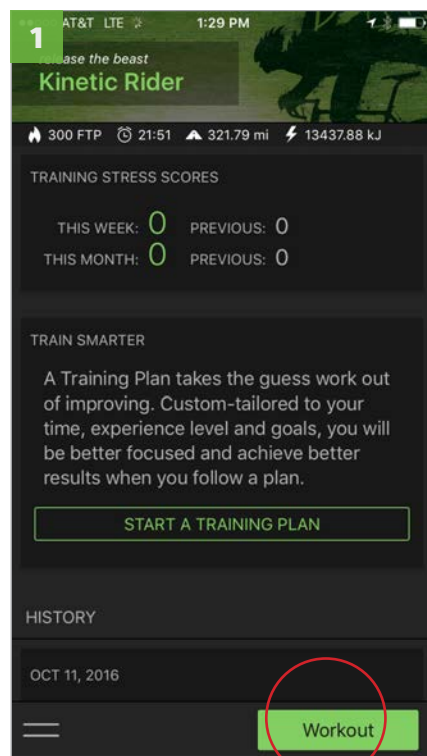
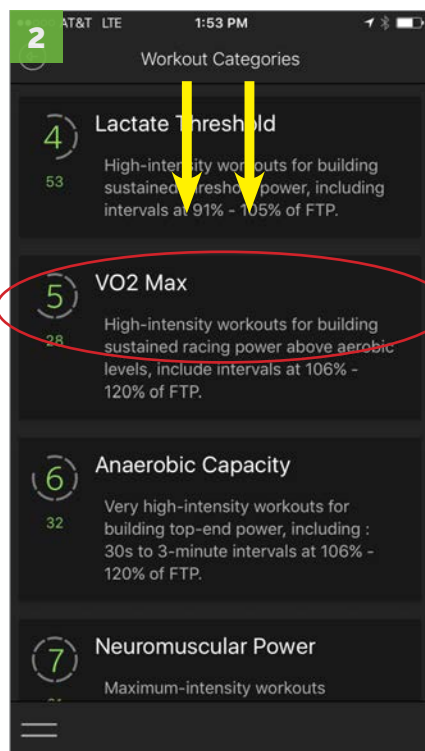


การหาค่า Functional Threshold Power (FTP)

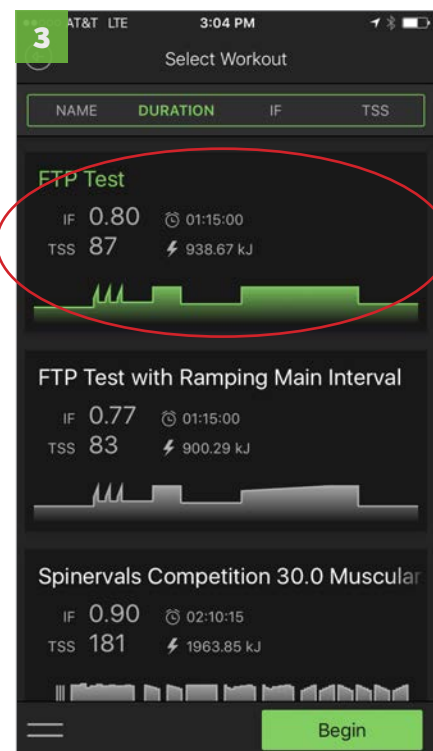
การหาค่า FTP Test ที่อยู่ในโปรแกรม Kinetic Fit App สะดวกในการใช้งาน เพื่อความคุ้มค่าของการใช้งานเทรนเนอร์ และเกิดการพัฒนาของร่างกาย เราควรหาค่า FTP ครั้งแรกก่อนใช้งานเทรนเนอร์ การหาค่า FTP จะอยู่ในกลุ่ม VO2 Max โดยการทำตามขั้นตอนด้านล่าง



อยู่ที่หน้า home screen, กดปุ่ม "Workout"



เลื่อนลง และกดเลือก VO2 Max จากนั้นเลือก FTP Test.



กดปุ่ม Begin จากนั้นทำตามขั้นตอน warm up, calibrate and begin test

อยากรู้ข้อมูลแบบละเอียดเกี่ยวกับ FTP test สามารถเรียนรู้ได้ที่ลิงค์ด้านล่าง

<https://kurtkinetic.com/blog/posts/using-inrides-ftp-test-workout/>

ทำไมถึงต้องรู้ค่า FTP?

เพราะตัวโปรแกรมใช้ค่า FTP เป็นตัวกำหนดในการฝึกซ้อม ถ้าเราไม่มีค่า FTP ที่ถูกต้องโปรแกรมการฝึกซ้อมก็อาจจะไม่เหมาะสม เช่น อาจเบาเกินไปหรือหนักเกินไป

ถ้าคุณยังใหม่เกี่ยวกับ FTP Test อย่าไปกลัว FTP คือค่าที่เราสามารถออกแรงปั่นจักรยานใน 1 ชั่วโมง โดยที่เราไม่ต้องหยุดพัก