

## Training with the trainer project Season #2

ชื่อ-สกุล :	อายุ	ปี	วัน/เดือน/ปี เกิด	เพศ	ส่วนสูง	ชม.
โทรศัพท์ : บ้าน/ที่ทำงาน :			โทรศัพท์มือถือ :			
ที่อยู่ปัจจุบัน :						
สถานะภาพ : ..... โสด .....แต่งงาน						
บุคคลที่สามารถติดต่อได้ในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน :				โทรศัพท์ :		

### แบบสอบถามความพร้อมทางด้านร่างกาย (Physical Activity Readiness Questionnaire : PAR-Q Form)

แบบสอบถามนี้ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยให้ทุกคนที่มีอายุตั้งแต่ 18 - 55 ปี สามารถใช้ในการตรวจสอบว่าคุณควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกายหรือไม่ สำหรับบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไปและไม่เคยออกกำลังกายอย่างจริงจัง ควรพบหรือปรึกษาแพทย์ของท่านก่อนการออกกำลังกายเพื่อความปลอดภัย กรุณาอ่านคำถามอย่างละเอียดและตอบตามความเป็นจริง

- ใช่ ไม่ใช่
- 1. คุณเคยได้รับคำบอกจากแพทย์เกี่ยวกับปัญหาทางด้านหัวใจและควรจะออกกำลังกายตามคำแนะนำของแพทย์ท่านนั้นหรือไม่
  - 2. คุณเคยรู้สึกเจ็บหรือแน่นหน้าอกขณะออกกำลังกายหรือไม่
  - 3. ในช่วงเดือนที่ผ่านมาคุณเคยมีปัญหาลมหายใจหรือแน่นหน้าอกเมื่อคุณไม่ได้ออกกำลังกายหรือไม่
  - 4. คุณเคยมีอาการทรงตัวเนื่องจากการวิงเวียนศีรษะ หรือหมดสติหรือไม่
  - 5. คุณเคยมีปัญหาเกี่ยวกับกระดูกหรือข้อต่อ ที่อาการอาจจะกำเริบได้เนื่องจากการออกกำลังกายหรือไม่
  - 6. คุณเคยได้รับการสั่งยาเกี่ยวกับโรคหัวใจหรือยาที่มีผลกับความดันโลหิตหรือไม่
  - 7. คุณทราบถึงเหตุผลอื่นที่คุณไม่ควรเพิ่มการออกกำลังกายของคุณหรือไม่

ถ้าคุณเลือก“ใช่”ในข้อใดข้อหนึ่งหรือมากกว่า : คุณควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับแบบสอบถามในข้อที่คุณตอบว่าใช่ ว่าคุณสามารถออกกำลังกายได้ตามที่คุณต้องการ โดยให้ออกกำลังกายอย่างช้าๆและสม่ำเสมอหรือคุณอาจจะกำหนดการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัยกับตัวคุณเองโดยขอคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

ถ้าคุณเลือก“ไม่ใช่”ในคำตอบ : คุณแน่ใจได้ว่าคุณสามารถออกกำลังกายได้ตามที่คุณต้องการ ถ้าคุณรู้สึกไม่สบายหรือเจ็บป่วยเล็กๆ ควรจะพักให้หายดีก่อน หมั่นตั้งครร์ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกาย

### หนังสือยินยอม ( Inform Consent)

ข้าพเจ้า.....มีความประสงค์ที่จะเข้าร่วมโครงการ TRAINING WITH THE TRAINER PROJECT 2 ซึ่งในการเข้าร่วมโครงการในครั้งนี้ข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดของโครงการเป็นที่เรียบร้อยแล้วเข้าใจเป็นอย่างดี และมีความยินดีที่จะเข้าร่วมการแข่งขัน และถ้าหากเกิดการบาดเจ็บหรือได้รับอันตรายใดๆ ที่เกิดนอกเหนือจากโปรแกรมการออกกำลังกายทางฟิตเนสจะไม่รับผิดชอบใดๆทั้งสิ้น หรือในขณะที่ข้าพเจ้าทำการออกกำลังกายอยู่นั้น หากเกิดอาการบาดเจ็บอื่นด้วย ข้าพเจ้าสามารถหยุดการออกกำลังกายได้ทันที โดยไม่มีการลงโทษใดๆทั้งสิ้น และข้าพเจ้าสามารถที่จะสอบถามเกี่ยวกับผลของการออกกำลังกายและการประเมินผลสภาพร่างกายรวมทั้งข้อมูลการออกกำลังกายของข้าพเจ้า โดยจะต้องได้รับการอธิบายจากครูฝึกหรือผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องอย่างละเอียดหรือจากการทำการทดสอบและประเมินสภาพร่างกาย ข้อมูลส่วนตัวและข้อมูลที่ได้รับจากการทดสอบของตัวข้าพเจ้าจะต้องถูกเก็บเป็นความลับทั้งหมด

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างค้อโดยละเอียดและเข้าใจเป็นอย่างดี ข้าพเจ้ายินยอมและสมัครใจที่จะเข้ารับการทดสอบและประเมินสภาพร่างกายตามขั้นตอนที่กล่าวข้างต้น

ลงชื่อ : .....ลายเซ็น : .....วันที่ : .....

## ผลการทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ-นามสกุล : ..... วัน/เดือน/ปี เกิด ..... อายุ..... เพศ.....

น้ำหนัก : .....ก.ก. ส่วนสูง.....ซม. ชีพจรขณะพัก : .....ครั้ง/นาที ความดันโลหิต : .....mmHg

เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (% Fat)

เปอร์เซ็นต์ของน้ำในร่างกาย (% Water)

สำหรับผู้ใหญ่ทั่วไปที่มีสุขภาพดี โดยเฉลี่ยคนเราควรมีระดับน้ำในร่างกาย หญิง 45-60 % ชาย 50-65 %

ระดับไขมันที่เกาะตามอวัยวะภายในช่องท้อง (Cholesterol)

ระดับ 1-12 ระดับปกติ ระดับ 13-59 ระดับสูงกว่าปกติ

มวลกล้ามเนื้อ (Muscle Mass)

มวลกระดูก (Bone Mass)

อัตราการเผาผลาญพลังงานพื้นฐาน Basal Metabolic Rate (BMR)

**Kcal** : ปริมาณพลังงานพื้นฐานต่ำสุดที่ร่างกายต้องการขณะพักผ่อน เพื่อให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**Age** : อายุที่สอดคล้องกับการเผาผลาญนั้นๆ ถ้าอายุBMR สูงกว่าอายุจริง แสดงว่าต้องปรับอัตราการเผาผลาญให้ดียิ่งขึ้น

สูตรคำนวณความอ้วน = คำนวณความหนาของร่างกาย (Body Mass Index, BMI)

$$BMI = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กก.)}}{[\text{ส่วนสูง (เมตร)}]^2} = \frac{\text{[ ]}}{\text{[ ]}} = \text{[ ]}$$

เกณฑ์มาตรฐาน

## การวัดสัดส่วนของร่างกาย (Girth Measurement)

Date (วันที่)	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
Data (ข้อมูล)	...../...../.....	...../...../.....	...../...../.....
1.หน้าอก ( Chest )	cm	cm	cm
2.แขน ( Arm )	R = cm / L = cm	R = cm / L = cm	R = cm / L = cm
3.เอว ( Waist )	cm	cm	cm
4.สะโพก ( Hip )	cm	cm	cm
5.ต้นขา ( Thigh )	R = cm / L = cm	R = cm / L = cm	R = cm / L = cm
6.น่อง ( Calf )	R = cm / L = cm	R = cm / L = cm	R = cm / L = cm

Date (วันที่)	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5	ครั้งที่ 6
Data (ข้อมูล)	...../...../.....	...../...../.....	...../...../.....
1.หน้าอก ( Chest )	cm	cm	cm
2.แขน ( Arm )	R = cm / L = cm	R = cm / L = cm	R = cm / L = cm
3.เอว ( Waist )	cm	cm	cm
4.สะโพก ( Hip )	cm	cm	cm
5.ต้นขา ( Thigh )	R = cm / L = cm	R = cm / L = cm	R = cm / L = cm
6.น่อง ( Calf )	R = cm / L = cm	R = cm / L = cm	R = cm / L = cm

Date (วันที่) Data (ข้อมูล)	ครั้งที่ 7 ...../...../.....	ครั้งที่ 8 ...../...../.....	ครั้งที่ 9 ...../...../.....
1.หน้าอก ( Chest )	cm	cm	cm
2.แขน ( Arm )	R = cm / L = cm	R = cm / L = cm	R = cm / L = cm
3.เอว ( Waist )	cm	cm	cm
4.สะโพก ( Hip )	cm	cm	cm
5.ต้นขา ( Thigh )	R = cm / L = cm	R = cm / L = cm	R = cm / L = cm
6.น่อง ( Calf )	R = cm / L = cm	R = cm / L = cm	R = cm / L = cm