

EVALUATION

การติดตามและวัดผลการฝึก

รูปแบบของการติดตามผล

- น้ำหนักตัว
- เปอร์เซ็นต์ไขมัน

น้ำหนักตัว

- เป็นตัวชี้วัดที่แสดงผลรวดเร็วที่สุด
- และเนื่องจากให้ผลที่เร็ว ทำให้มีค่า ERROR ค่อนข้างมาก

น้ำหนักตัว

- ข้อดี

- สามารถวิเคราะห์เบื้องต้นได้ทันที

- ให้ข้อมูลที่เร็ว ทำให้ปรับโปรแกรมได้เร็ว

น้ำหนักรั่ว

- ข้อเสีย

- บางครั้งให้ค่าหลอก ทำให้ปรับโปรแกรมผิด หรือ ปรับโดยไม่จำเป็น

เปอร์เซ็นต์ไขมัน คืออะไร

ถ้าเปรียบทั้งร่างกายเป็น 100% แล้ว
แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นไขมัน
ล้วนๆ กับ ส่วนที่เป็นอะโรก็ไม่ได้ไม่ใช่
ไขมัน

เปอร์เซ็นต์ไขมัน คืออะไร

โดยเราจะเรียกส่วนที่เป็นอะไรก็ได้ที่
ไม่ใช่ไขมันว่า มวลไร้ไขมัน หรือ

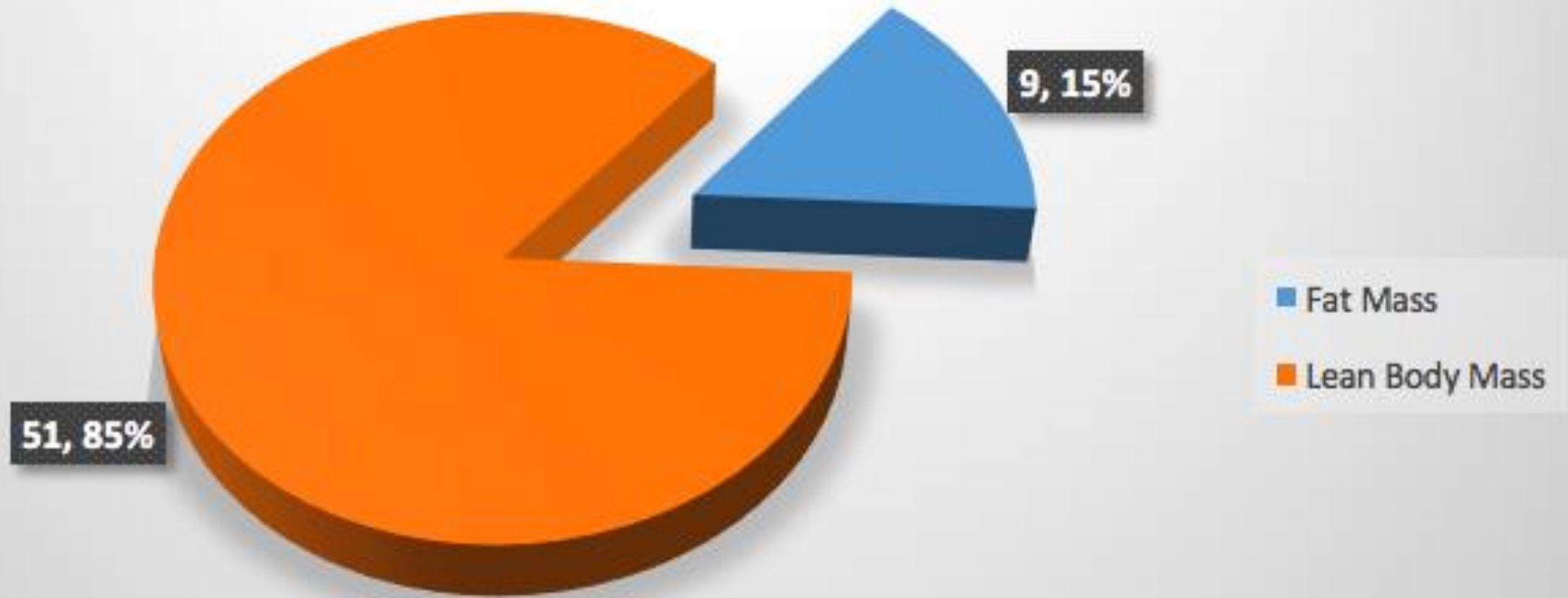
LEAN BODY MASS

เปอร์เซ็นต์ไขมัน คืออะไร

และเรียกไขมันว่า มวลไขมัน หรือ
FATMASS

ตัวอย่าง

Total Body Weight = 60



87 kg. | 188 cm. **BMI 24.6 Normal**



98 kg. | 180 cm. **BMI 30.2 Obesity**



ทำไมต้อง

เปอร์เซ็นต์ไขมัน

การวัดเปอร์เซ็นต์
ไขมัน

ผู้ชาย

อก (Chest)

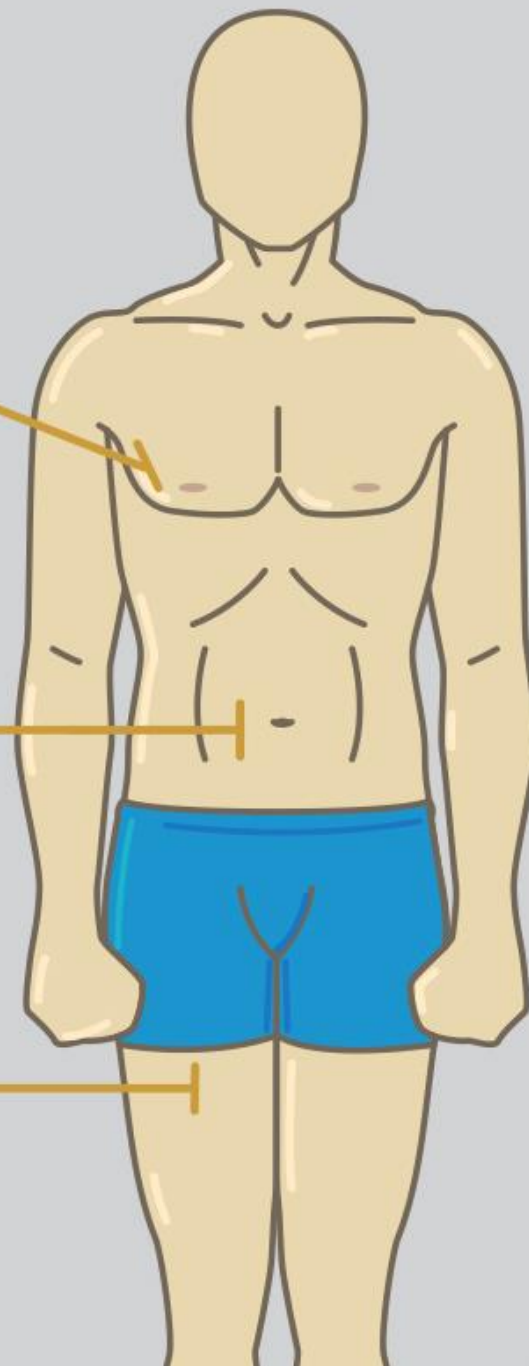
บริเวณสันข้างของกล้ามเนื้อหน้าอก
คืบหนึ่งนิ้วในแนวทะแยงตามแนวสันอก
ระหว่างรักแร้ลงมาถึงหัวนม
ผู้ชายให้วัดกึ่งกลางของหน้าอก
ผู้หญิงให้วัด 1/3 ด้านบนใกล้รักแร้

ท้อง (Abdominis)

วัดแนวตั้ง หรือ แนวนอน ทางด้านขวา
ของสะดือประมาณ 1 นิ้ว

ต้นขา (Thigh)

วัดในแนวตั้งบริเวณกึ่งกลางด้านหน้า
ของต้นขาด้านบน โดยกะระยะตั้งแต่
ข้อต่อสะโพกถึงหัวเข่า



ผู้หญิง

ไตรเซป (Triceps)

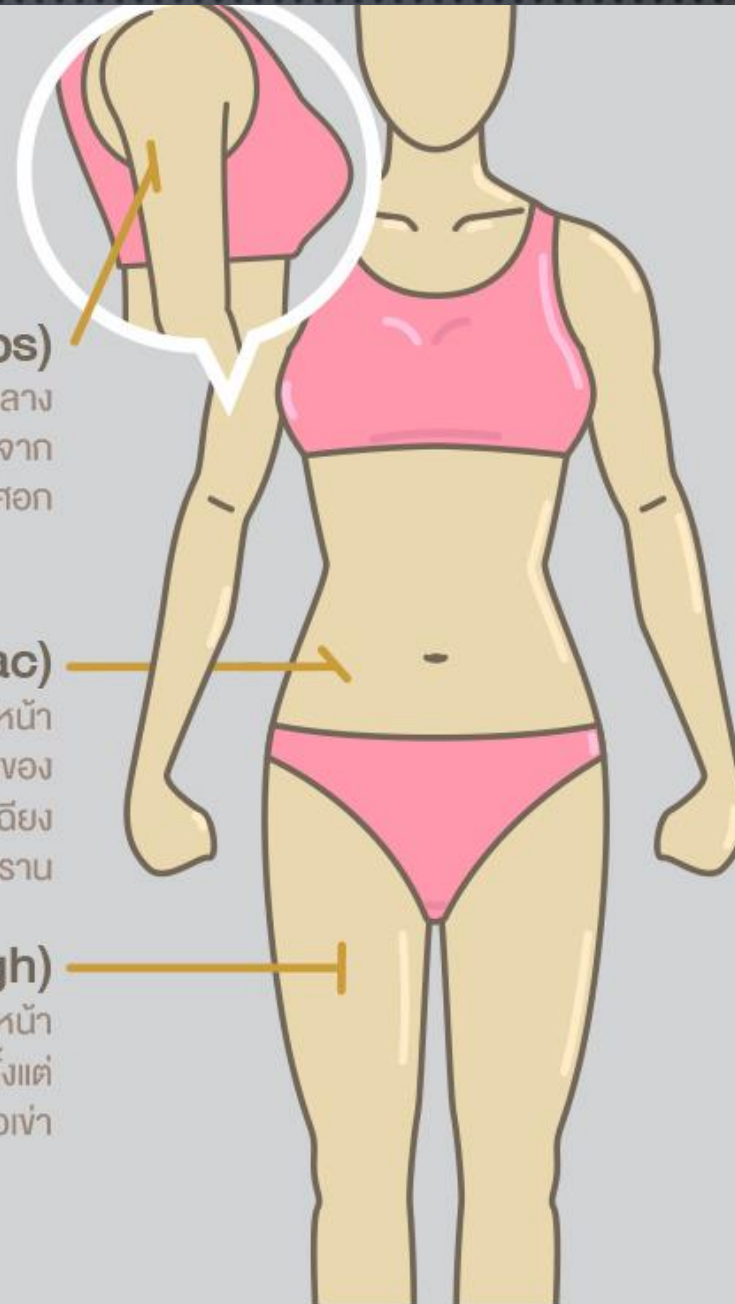
วัดในแนวตั้งบริเวณกึ่งกลาง
ของต้นแขนทางด้านหลัง วัดจาก
กระดูกหัวไหล่กับข้อศอก

เอว (Suprailliac)

คืบหนึ่งแนวเอียงระดับเอวด้านหน้า
ของลำตัว บริเวณเดียวกับสันของ
กระดูกเชิงกรานด้านหน้า และเอียง
ไปตามแนวของสันกระดูกเชิงกราน

ต้นขา (Thigh)

วัดในแนวตั้งบริเวณกึ่งกลางด้านหน้า
ของต้นขาด้านบน โดยระยะตั้งแต่
ข้อต่อสะโพกถึงหัวเข่า



เปอร์เซ็นต์ไขมัน

- ให้ข้อมูลได้ช้า
- แต่ให้ข้อมูลที่แม่นยำกว่า
- ช่วยพิสูจน์ยืนยัน กับการวัดผล
อื่นๆ ได้ดี เป็นการ CONFIRM

เปอร์เซ็นต์ไขมัน

- ข้อดี

- ให้ผลแม่นยำ

- ใช้ CONFIRM ตั้ววัดผลอื่น

เปอร์เซ็นต์ไขมัน

- ข้อเสีย

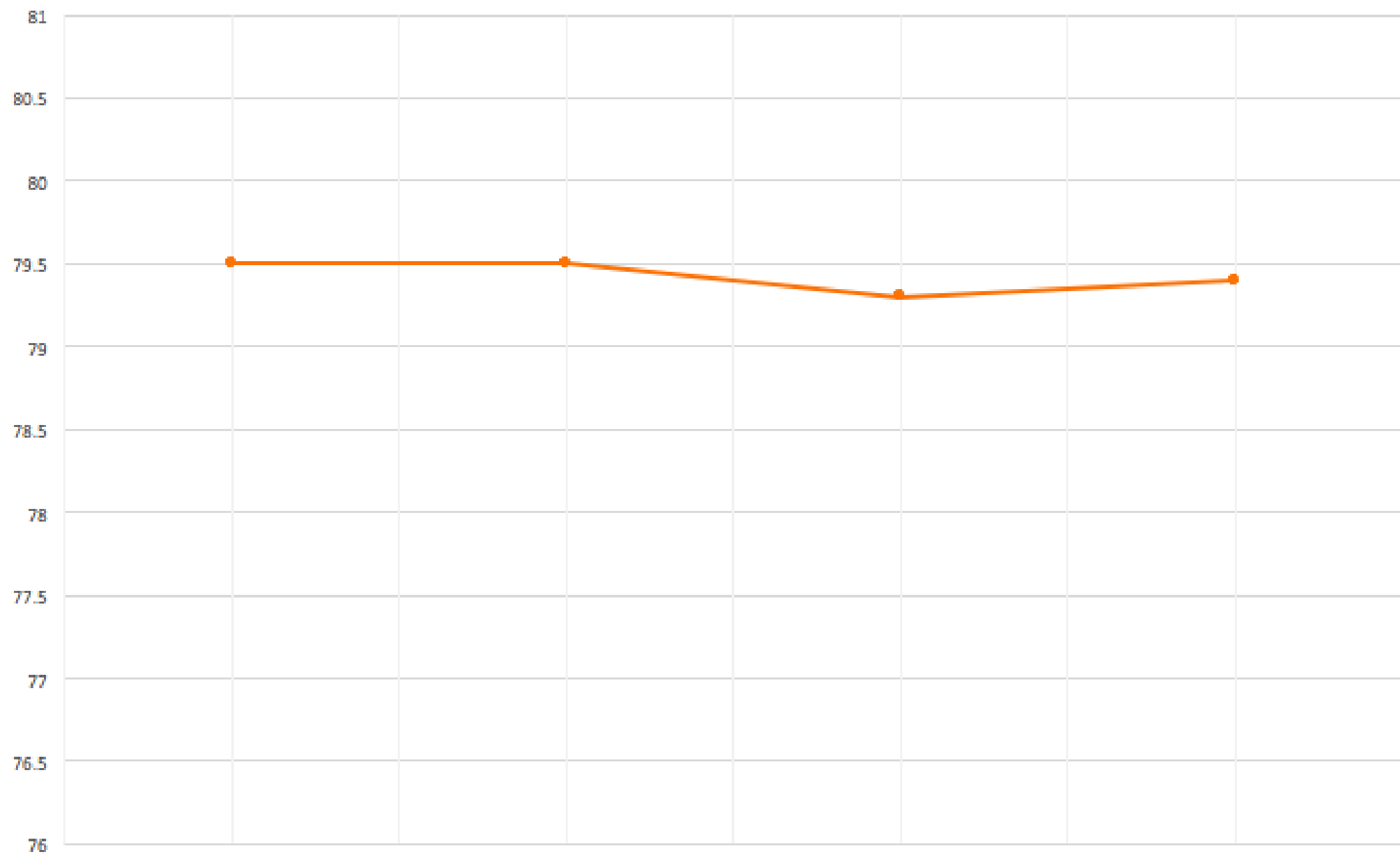
- ทำได้ยากกว่า

- แสดงผลช้า อาจทำให้ปรับโปรแกรมได้ไม่เร็วพอ

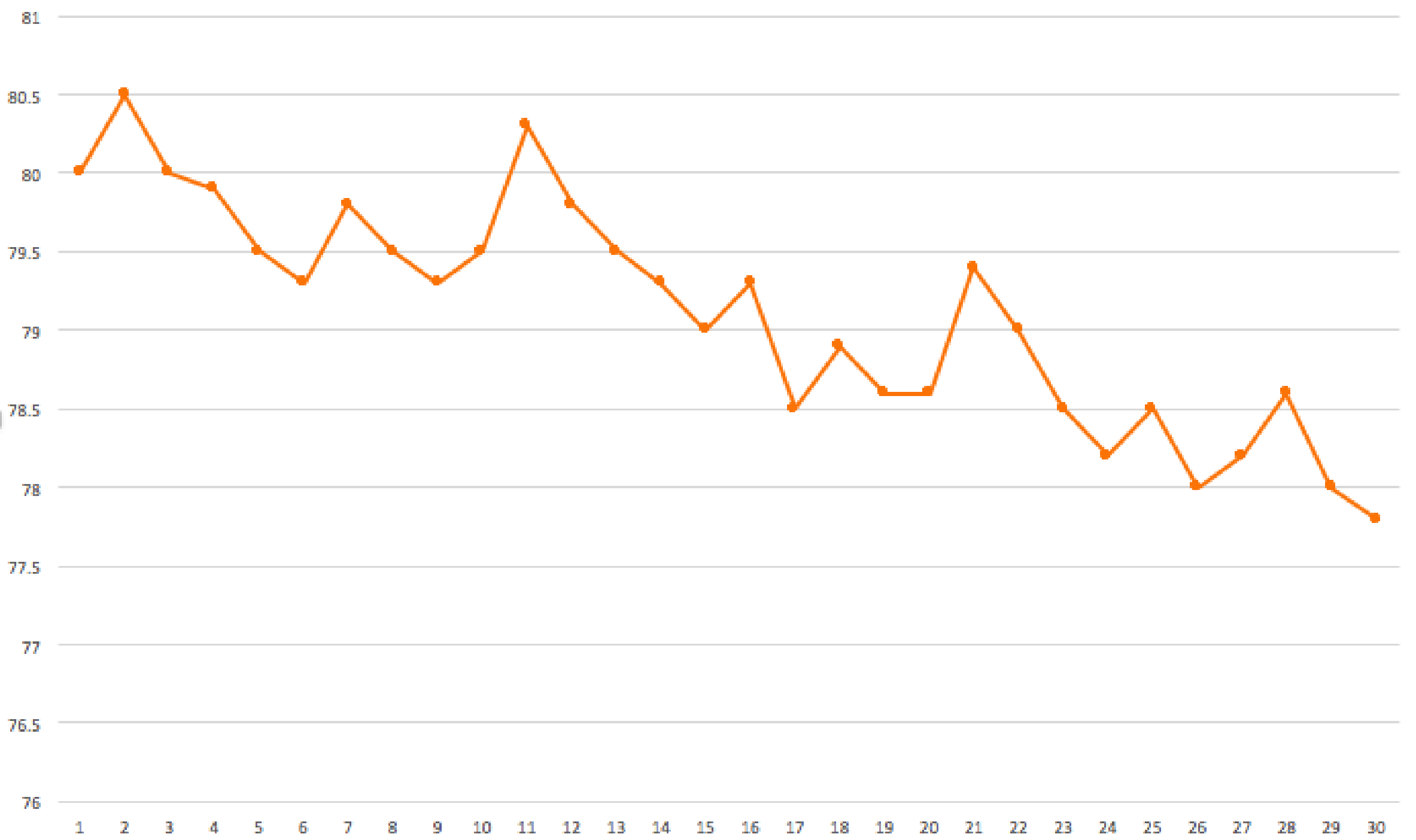
การประเมินทาง สถิติ

เช่นเดียวกับการวัดผลอื่นๆ
การวัดผลทางการควบคุม
น้ำหนักก็ควรวัดผลในเชิงสถิติ
โดยค่าเฉลี่ยและค่าความถี่ ดัง
ตัวอย่างต่อไปนี้

ค่าน้ำหนักใน 1 เดือน
น้ำหนักคงที่

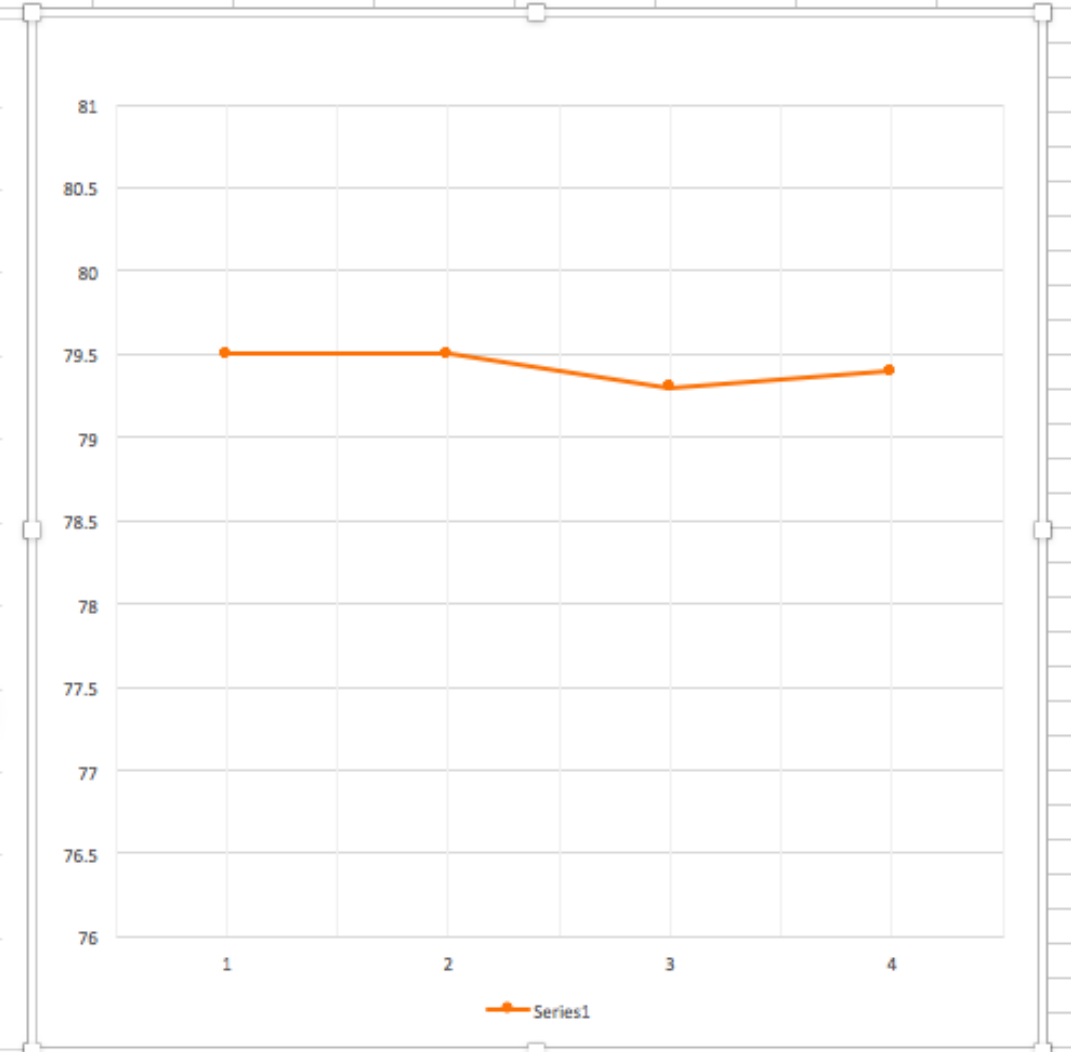
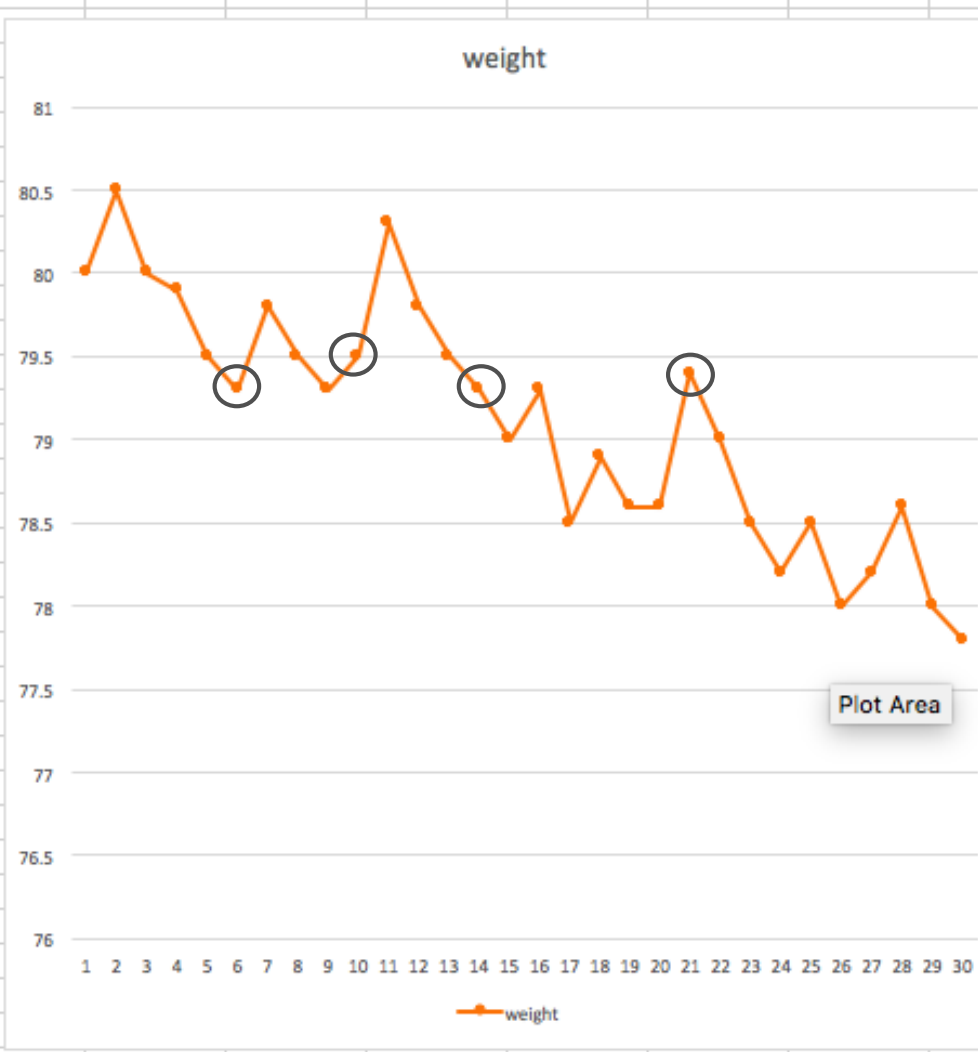


ค่าน้ำหนักใน 1 เดือน
น้ำหนักลด

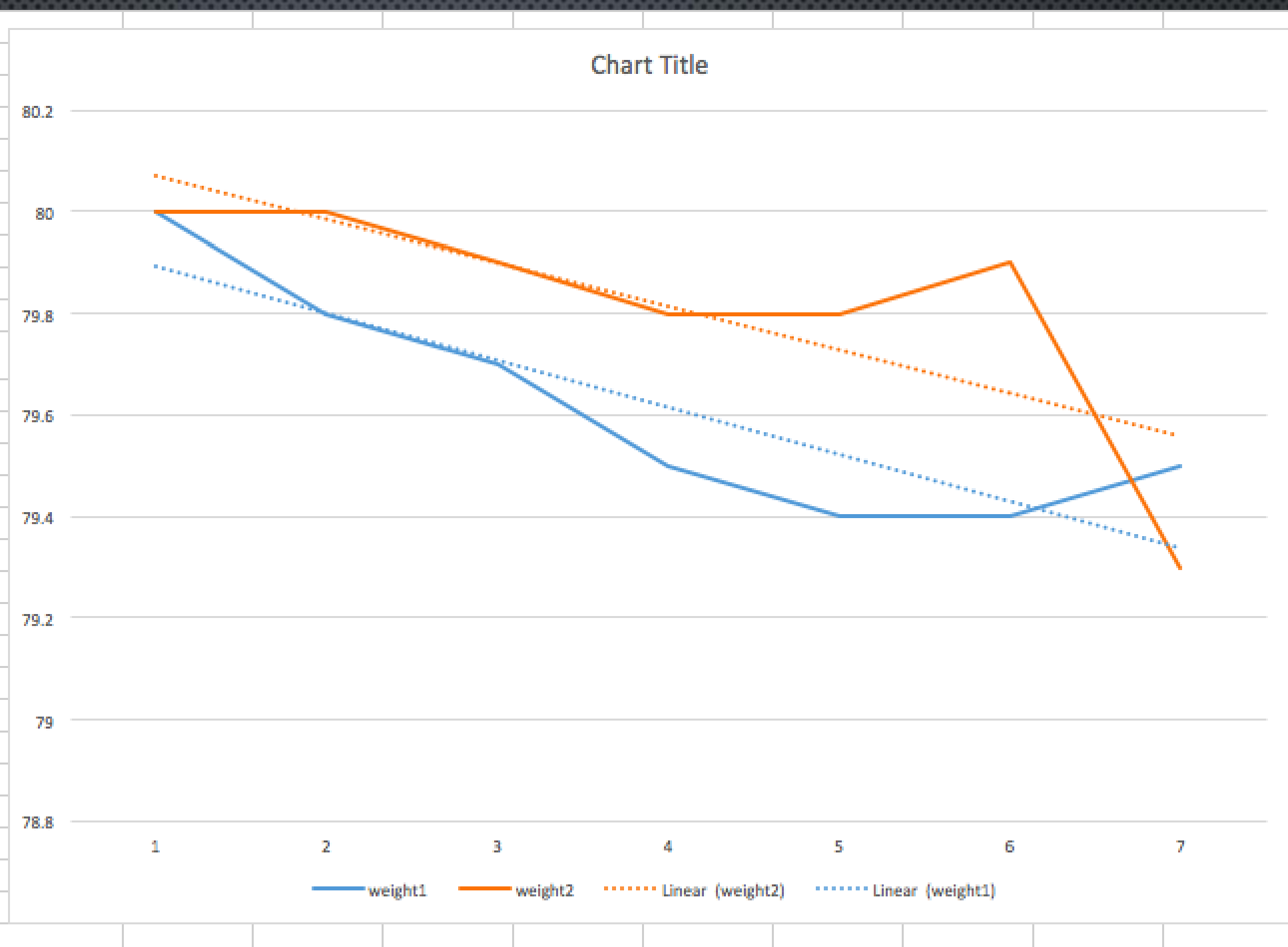


ทั้งสองเป็นกราฟ
เดียวกันต่างกันที่
ความถี่

day	weight
1	80
2	80.5
3	80
4	79.9
5	79.5
6	79.3
7	79.8
8	79.5
9	79.3
10	79.5
11	80.3
12	79.8
13	79.5
14	79.3
15	79
16	79.3
17	78.5
18	78.9
19	78.6
20	78.6
21	79.4
22	79
23	78.5
24	78.2
25	78.5
26	78
27	78.2
28	78.6
29	78
30	77.8



day	weight1	weight2
1	80	80
2	79.8	80
3	79.7	79.9
4	79.5	79.8
5	79.4	79.8
6	79.4	79.9
7	79.5	79.3
AVG	79.6	79.8



ค่าเฉลี่ย จากจุดเริ่มละ
สิ้นสุดเราจะพบว่า เคส
แรกลดได้ดีกว่า

เทคนิคในการ วัดผล

เทคนิคในการวัดผล - น้ำหนัก

- ชั่งน้ำหนักให้บ่อย เช่น ทุกวัน แต่
ไม่เก็บวันละครึ่ง

เทคนิคในการวัดผล - น้ำหนัก

- ชั่งเวลาเต็มๆเพื่อให้ได้
ค่าที่ใกล้เคียงกัน

เทคนิคในการวัดผล - น้ำหนัก

- หาค่าเฉลี่ยราย 7 วัน
เพื่อดูแนวโน้ม น้ำหนัก

เทคนิคในการวัดผล - %ไขมัน

- จดความหนาของชั้นผิวหนังที่วัดไว้
ด้วย อย่าจดแต่แค่ค่าไขมันที่คำนวณ
ได้

เทคนิคในการวัดผล - %ไขมัน

- วัดไขมันอย่างน้อย
สัปดาห์ละ 1 ครั้งในวัน
เดิมๆ

เทคนิคในการวัดผล - %ไขมัน

- หาค่าเฉลี่ยรายสัปดาห์ของ
ชั้นผิวหนัง และ ค่าไขมันที่
คำนวณได้ไปพร้อมๆกัน