

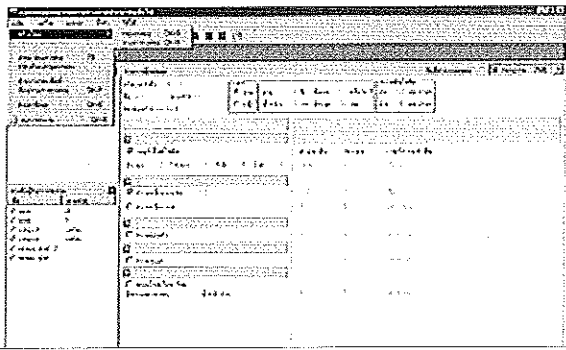




การเริ่มต้นการกรอกข้อมูล การเริ่มจากการสร้างกลุ่มทดสอบ โดยคลิกเลือก  (สร้างกลุ่มใหม่)หรือเมนู "เพิ่ม" เลือก "สร้างใหม่" เลือก "กลุ่มทดสอบ" หรือ กด Ctrl+G จะสามารถกำหนดรายละเอียดของกลุ่มทดสอบที่ต้องการบันทึกข้อมูลรวมบุคคลเข้าไปในกลุ่มใหม่ แล้วเริ่มทำการกรอกข้อมูลลงไปได้โดยเลือก  หรือเมนู "เพิ่ม" เลือก "สร้างใหม่" แล้วเลือก "รายการทดสอบ" หรืออาจใช้ Ctrl+N



FITTEST Help
เพิ่ม - สร้างใหม่

เมื่อกรอกข้อมูลครบทั้งหมดแล้ว ถ้ายังไม่ได้คลิกประมวลผลทดสอบ แต่คลิก  หรือเข้าไปที่เมนู "เพิ่ม" เลือก "บันทึกรายการทดสอบ" เครื่องจะบันทึกผลการทดสอบให้ โดยยังมีได้ประมวลผลและเทียบเกณฑ์ เมื่อเรียกข้อมูลนั้น ๆ กลับมาดู จะต้องคลิกที่ช่อง  หน้ารายการทดสอบแต่ละรายการ ผลการทดสอบจึงจะกลับขึ้นมา ดังนั้นจึงควรจะทำกรประมวลผลทดสอบตามขั้นตอนต่อไปก่อน

FITTEST Help
เพิ่ม - บันทึกรายการทดสอบ

Microsoft Word 2003

File Edit Format Tools Window Help

Word | Search |
Type in the search box to find

4. เริ่ม... 4.1. เริ่ม...

1. หน้าแรก
1-1. ส่วนหัว/ส่วนท้าย (icon)
1-2. ส่วนหัว/ส่วนท้าย
2. การสร้างใหม่
3. การจัดการข้อความ
4. เริ่ม

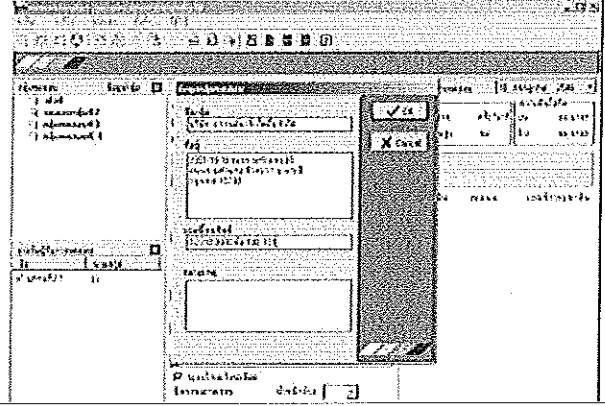
4-2. บันทึกเอกสาร
4-3. บันทึกเอกสาร
4-4. บันทึกเอกสาร
4-5. บันทึกเอกสาร
4-6. บันทึกเอกสาร
4-7. บันทึกเอกสาร
4-8. บันทึกเอกสาร

5. เนื้อหา
5-1. เนื้อหา
5-2. เนื้อหา
5-3. เนื้อหา
5-4. เนื้อหา

6. แฉก
6-1. แฉก
6-2. แฉก

Display

เพื่อเริ่มต้นการกรอกข้อมูล คลิกเลือก (เพิ่มผู้ทดสอบ) ใส่รหัสประจำตัวหรือลำดับที่ จากในแถบ Tab ไปที่ชื่อของผู้ทดสอบ กด Tab เพื่อเลื่อนไปยัง แถบสกุล เพศ (ใช้ลูกศร เพื่อเลือกเพศ) อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ชีพจร ความดันโลหิตบน ความดันโลหิตล่าง วันที่ทำการทดสอบ (ปกติจะกำหนดไว้ตามปฏิทิน สามารถเลือกแก้ไขตามวันที่ที่ต้องการได้) จากนั้นจะเข้าสู่การกรอกข้อมูลการทดสอบ โปรแกรมจะกำหนดให้ทำการทดสอบทุกรายการ โดยเราจะมีสัญลักษณ์ อยู่หน้ารายการทดสอบใน ๆ กด Tab เพื่อกรอกข้อมูลแต่ละรายการ หรือคลิกที่ช่องการกรอกข้อมูลสำคัญการกรอกข้อมูลมีดังนี้



Microsoft Word 2003

File Edit Format Tools Window Help

Word | Search |
Type in the search box to find

4. เริ่ม... 4.1. เริ่ม...

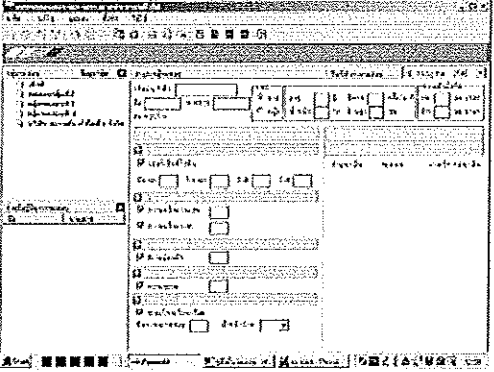
1. หน้าแรก
1-1. ส่วนหัว/ส่วนท้าย (icon)
1-2. ส่วนหัว/ส่วนท้าย
2. การสร้างใหม่
3. การจัดการข้อความ
4. เริ่ม

4-2. บันทึกเอกสาร
4-3. บันทึกเอกสาร
4-4. บันทึกเอกสาร
4-5. บันทึกเอกสาร
4-6. บันทึกเอกสาร
4-7. บันทึกเอกสาร
4-8. บันทึกเอกสาร

5. เนื้อหา
5-1. เนื้อหา
5-2. เนื้อหา
5-3. เนื้อหา
5-4. เนื้อหา

6. แฉก
6-1. แฉก
6-2. แฉก

Display



เปลี่ยนชีพจร:
Biceps _____ มม. Triceps _____ มม. Subscapular _____ มม. Suprailiac _____ มม.

ความแข็งแรงแขน _____ กิโลกกรัม

ความแข็งแรงขา _____ กิโลกกรัม

ความอ่อนตัว _____ เซลล์พลาร์

ความขุ่นตม _____ มิลลิเมตร

ระยะไหล่ขยับเหนือ:
ศีรษะจรดเข่า _____ ครั้ง/นาที น้ำหนักตัว _____ กิโลกรัม

ค้นหาข้อมูล

Home Back Print Options

ค้นหา [Search] Type in the box to find

4. หน้า 43. หน้ารวมทั้งหมด

4-8. รายการรวม
5. หน้า
6-1. หน้ารวม
6-2. หน้ารวม
6-3. หน้ารวม
6-4. หน้ารวม
6. หน้ารวม
6-1. หน้ารวม
6-2. หน้ารวม
6-3. หน้ารวม
6-4. หน้ารวม
7. หน้ารวม
7-1. หน้ารวม
7-2. หน้ารวม
7-3. หน้ารวม
7-4. หน้ารวม
8. หน้ารวม
8-1. หน้ารวม
8-2. หน้ารวม
8-3. หน้ารวม
8-4. หน้ารวม
8-5. หน้ารวม

Display

FITTEST Help
ค้นหา - หน้ารวมทั้งหมด

เพื่อกรอกข้อมูลรายชื่อทีมแข่งแล้วคลิก หรือเข้าไปที่เมนู "ใหม่" เลือก "ประเมินผลทดสอบ" หรือกด F9 เครื่องจะประมวลผลและแสดงการเทียบคำตอบที่ถูกต้องกับระบบคอมพิวเตอร์จากภาพ จากนั้นไปกรอกหน้าบันทึกผลการทดสอบโดยวิธีใหม่ (ใช้สำหรับกรอกใบตรวจการทดสอบอีกครั้งหนึ่ง) อย่างไรก็ตามการทดสอบโดยใช้การทดสอบแบบรายการ ไม่คลิกที่ เครื่องหมายถูกจะหายไป แต่ถ้ารายการทดสอบในกระดาษเป็นสีจาง ไม่สามารถกรอกข้อมูลลงไปได้ หลังจากการประเมินแล้วจะแสดงคำว่า "รายการทดสอบไม่ครบ"

ค้นหาข้อมูล

Home Back Print Options

ค้นหา [Search] Type in the box to find

4. หน้า 44. หน้ารวมทั้งหมด

1. หน้ารวม
1-1. หน้ารวม (icon)
1-2. หน้ารวม
2. หน้ารวม
3. หน้ารวม
4. หน้ารวม
4-1. หน้ารวม
4-2. หน้ารวม
4-3. หน้ารวม
4-5. หน้ารวม
4-6. หน้ารวม
4-7. หน้ารวม
4-8. หน้ารวม
5. หน้ารวม
6-1. หน้ารวม
6-2. หน้ารวม
6-3. หน้ารวม
6-4. หน้ารวม
6. หน้ารวม
6-1. หน้ารวม
6-2. หน้ารวม

Display

FITTEST Help
ค้นหา - หน้ารวมทั้งหมด

สำหรับ "ใหม่" เลือก "ประมวลผลกลุ่มทดสอบ" จะใช้เมื่อเราต้องการดูรายชื่อผลการทดสอบทั้งหมดที่กลุ่มทดสอบ โดยสามารถคลิกประเมินเป็นกลุ่มหรือแยกตามเพศ (ชาย หญิง) และเลือกแสดงรายละเอียดของรายการทดสอบ คือ มีจาก มี ปานกลาง มี ค่ามาก รายการทดสอบไม่ครบ ถ้ามีการเลือกการตรวจ จะหมายถึงว่าไม่แสดงรายการทดสอบใด สามารถพิมพ์ผลได้ทันทีโดยคลิกที่ "พิมพ์ข้อมูล" หรือวางเลือก "ดูตัวอย่าง"คลิกที่ "ดูตัวอย่าง"รายชื่อรายชื่อบริษัทและทีมแข่ง และกรอกหมายเลขกลุ่มได้โดยคลิกที่ปุ่ม ที่ด้านบน ๆ ถ้าไม่ต้องการประมวลผลคลิกเข้าไปคลิกที่ "ตกลง" จะพิมพ์ข้อมูลรายชื่อ

ชื่อ นริณทร์ นามสกุล แคงหนู อายุ 19 ปี เพศ ชาย สังกัดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย Pre test 50
 ชีพจรขณะพัก 87 ครั้ง/นาที (ชีพจรไม่ควรเกิน 90 ครั้ง/นาที) ความดันเลือด 123 /66 มม.ปรอท(ไม่ควรเกิน 140/90 มม.ปรอท)
 น้ำหนักตัว 74.7 กิโลกรัม ส่วนสูง 173 ซม. ขนาดรูปร่าง หนา BMI = 25.0 (น้ำหนักตัวไม่ควรเกิน 74.5 กก.)

รายการทดสอบความสมบูรณ์ทางกาย

เกณฑ์ % ไชมัน	ไขมัน (%)	แรงบีบมือ (กก./น.นิ้ว)	แรงเหยียดขา (กก./น.นิ้ว)	ความอ่อนตัว (ซม.)	ความจุปอด (มล./น.นิ้ว)	แอโรบิค (มล./กก.นาที)	คะแนนรวม	สมรรถภาพทางกาย
เหมาะสมดีมาก								ดีมาก
เหมาะสมดี								ดี
ปานกลาง				16		48.25		ปานกลาง
มีมาก							38	ต่ำ
มีมากเกินไป	22.04	0.47	1.22		40.16			ต่ำมาก
ช่วงค่าปกติ	13.2	.67-7.9	1.98-2.50	8-16	49.2-57.6	40.7-50.5	ความสมบูรณ์ทางกายโดยรวม	
คะแนนที่ได้	4 / 20	2 / 10	2 / 10	9 / 15	3 / 15	18 / 30	ของท่าน 38 / 100	

คำแนะนำการสร้างความสมบูรณ์ทางกาย

ปริมาณไขมันใต้ผิวหนัง

ปริมาณไขมันใต้ผิวหนัง ในร่างกายของท่านอยู่ในเกณฑ์มีมากเกินไป เสี่ยงต่อการเป็นโรคต่าง ๆ ง่าย และเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ควรควบคุมอาหาร (ข้าว แป้ง น้ำตาล ไขมัน) ออกกำลังกายต่อเนื่อง (เดินแอโรบิก วิ่ง ปั่นจักรยาน เดินเร็ว ว่ายน้ำ ฯลฯ) และฝึกกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน (Sit-ups ยกกลุ่มน้ำหนัก ฯลฯ)

แรงบีบมือ

แรงบีบมือ แรงกล้ามเนื้อมือ แขนของท่านอยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก ท่านควรฝึกกล้ามเนื้อมือ แขน ไหล่ หน้าอก โดยใช้น้ำหนักหรือแรงต้าน อาจเป็นน้ำหนักตัวเอง เช่น ดันพื้น ดึงข้อ ดันกำแพง ฯลฯ หรือน้ำหนักจากภายนอก เช่น ยกกลุ่มน้ำหนัก เป็นต้น

แรงเหยียดขา

แรงเหยียดขา แรงกล้ามเนื้อขาของท่านอยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก ท่านควรฝึกกล้ามเนื้อบริเวณน่อง ต้นขา สะโพกให้แข็งแรงมากขึ้น เช่น การฝึกโดยใช้แรงต้านน้ำหนัก นั่งเดาะขาตวงน้ำหนัก ก้าวขึ้นลงบันได กระโดดเชือก วิ่ง เป็นต้น

ความอ่อนตัว

ความอ่อนตัว การยืดหยุ่นของเอ็นยึดข้อ เอ็นกล้ามเนื้อ และกล้ามเนื้อของท่านอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง พยายามรักษาระดับสมรรถภาพ และหรือฝึกให้ดีขึ้น

ความจุปอด

ความจุปอด ความสามารถในการยืดขยายปอดเพื่อรับอากาศ และความลึกในการหายใจของท่านอยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก ท่านควรบริหารปอดให้มีการยืดขยายบ่อย ๆ โดยออกกำลังกายแบบแอโรบิคเป็นประจำหรือสุดลมหายใจลึก ๆ กลับไว้ 2-3 วินาที ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง และขณะออกกำลังกายให้สุดลมหายใจลึก ๆ ไม่ควรสูบบุหรี่ หรือสูดควันพิษ

สมรรถภาพแอโรบิค

สมรรถภาพแอโรบิค เป็นความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด (หัวใจ ปอด หลอดเลือด) ซึ่งสมรรถภาพของท่านอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง พยายามรักษาระดับสมรรถภาพ และหรือฝึกให้ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะหลักการออกกำลังกาย

- เริ่มจากเบาไปหนัก ง่ายไปยาก มีขั้นตอน คือ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ อุ่นร่างกาย > ออกกำลังกาย > ผ่อนคลายร่างกาย
- ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ ควรใช้เวลาอย่างน้อย 15 นาที
- ควรออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง (แอโรบิค) โดยให้ชีพจรเต้นประมาณ 150 ถึง 170 ครั้งต่อนาที ลงด้วยอายุ
- ควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย อายุ เพศ