

Personal Physical Evaluation

Date 日期	Date 日期	Date 日期
Trainer 教練	Trainer 教練	Trainer 教練

		開始		目標		跟進		跟進	
身高		m		m		m		m	
體重		kg		kg		kg		kg	
身體質量指數		kg/m ²		kg/m ²		kg/m ²		kg/m ²	
血壓		mmHg		mmHg		mmHg		mmHg	
靜態心跳率		bpm		bpm		bpm		bpm	
身體結構									
三頭肌	二頭肌	mm	mm	mm	mm	mm	mm	mm	mm
肩胛下方	髂背上方	mm	mm	mm	mm	mm	mm	mm	mm
身體脂肪比例		%		%		%		%	
尺寸量度									
胸	手臂(左/右)	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
腰	小腿	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
腰臀比例									
心肺功能									
心肺功能測驗		mlO ₂ /kg/min		mlO ₂ /kg/min		mlO ₂ /kg/min		mlO ₂ /kg/min	
跑步機強度									