



Training Evaluation

Date:

Trainer:

前次評估之後的運動次數: _____

	現況	目標		現況	目標
基本測量			血壓		
身高			收縮壓		
體重			舒張壓		
圍長			靜態心跳率		
右上臂－放鬆			心肺功能		
右上臂－屈曲			年齡		
左上臂－放鬆			最大心跳率		
左上臂－屈曲			預計最大攝氧量		
胸圍－放鬆			心肺功能水平		
胸圍－擴張			肌力		
腰圍			提力		
臀圍			耐力		
右大腿			仰臥起坐 (1 min)		
左大腿			伏地挺身 (1 min)		
右小腿			柔軟度		
左小腿			坐地前伸		
皮脂測量			身體結構		
三頭肌			身體脂肪百分比		
二頭肌			體重		
肩胛下方			身體脂肪重量		
髌骨上方			超出重量		
皮脂質量總數			理想體重		

Notes:
