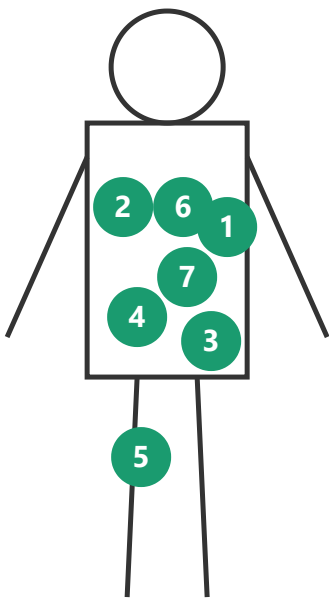


1. 7 จุดวัดมาตรฐาน



- 1. ไทรเซปส์ - จับพื้บแนวตั้ง ด้านหลังต้นแขนบน จุดกึ่งกลาง
- 2. ไต้สะบัก - จับพื้บแนวทแยง ไต้กระดูกสะบัก
- 3. เหนือกระดูกเชิงกราน - จับพื้บแนวทแยง เหนือกระดูกสะโพกเล็กน้อย
- 4. หน้าท้อง - จับพื้บแนวตั้ง ห่างจากสะดือ 2 ซม.
- 5. ต้นขา - จับพื้บแนวตั้ง ด้านหน้าต้นขา จุดกึ่งกลาง
- 6. หน้าอก - จับพื้บแนวทแยง ระหว่างรักแร้กับหัวนม
- 7. กลางรักแร้ - จับพื้บแนวตั้ง กลางแนวรักแร้ ระดับกระดูกอก

3. เกณฑ์เปอร์เซ็นต์ไขมัน (ACE)

หมวดหมู่	หญิง	ชาย
ไขมันจำเป็น	10-13%	2-5%
นักกีฬา	14-20%	6-13%
ฟิตเนส	21-24%	14-17%
ยอมรับได้	25-31%	18-24%
อ้วน	32%+	25%+

แหล่งข้อมูล: เกณฑ์เปอร์เซ็นต์ไขมันจาก American Council on Exercise (ACE)

4. ตารางบันทึกผล

จุดวัด	ครั้งที่ 1 (มม.)	ครั้งที่ 2 (มม.)	ครั้งที่ 3 (มม.)
1. ไทรเซปส์			
2. ไต้สะบัก			
3. เหนือกระดูกเชิงกราน			
4. หน้าท้อง			
5. ต้นขา			
6. หน้าอก			
7. กลางรักแร้			
ผลรวมค่าที่วัด			
เปอร์เซ็นต์ไขมัน			

5. การประเมินเปอร์เซ็นต์ไขมัน (สูตร Jackson-Pollock 7 จุด)

S = ผลรวมค่าที่วัดทั้ง 7 จุด (มม.) A = อายุ (ปี)

ชาย: ความหนาแน่นร่างกาย = 1.112 - 0.00043499(S) + 0.00000055(S^2) - 0.00028826(A)

หญิง: ความหนาแน่นร่างกาย = 1.097 - 0.00046971(S) + 0.00000056(S^2) - 0.00012828(A)

จากนั้น: เปอร์เซ็นต์ไขมัน = (495 / ความหนาแน่นร่างกาย) - 450 (สมการ Siri)

เคล็ดลับ: พจนากำลังสองคำนวณง่ายที่สุดด้วยเครื่องคิดเลขหรือสเปรดชีต

2. วิธีอ่านค่า

- 1. **หนีบจุดวัด**
จับพื้บผิวหนังและไขมันให้แน่น ห่างจากจุดวัด 1 ซม. ดึงออกจากกล้ามเนื้อ
- 2. **วางคาลิเปอร์**
วางปากคีมที่จุดที่ทำเครื่องหมายไว้ ตั้งฉากกับรอยพื้บ ห่างจากนิ้วประมาณ 1 ซม.
- 3. **อ่านค่าหลัง 2 วินาที**
รอให้คาลิเปอร์นิ่ง 2 วินาที แล้วอ่านค่าละเอียดถึง 0.5 มม.
- 4. **ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง**
วัด 2 ครั้งต่อจุด หากต่างกันเกิน 1 มม. ให้วัดครั้งที่ 3 แล้วหาค่าเฉลี่ย
- 5. **วัดด้านขวาเสมอ**
เพื่อความสม่ำเสมอ ให้วัดด้านขวาของร่างกาย เว้นแต่จะระบุเป็นอย่างอื่น
- 6. **รวมค่าทุกจุด**
รวมค่าที่วัดได้ทั้ง 7 จุด แล้วบันทึกผลรวม หรือนำไปใช้ในสูตรคำนวณไขมัน

เคล็ดลับ

นี่คือเกณฑ์มาตรฐานทั่วไป นักกีฬามักมีค่าต่ำกว่านี้ ควรติดตามการเปลี่ยนแปลงของคนเดียวกันตามเวลา มากกว่าเปรียบเทียบระหว่างบุคคล