แบบบันทึกการออกกำลังกาย(นักกีฬา)

ชื่อ........................................................................นามสกุล............................................อายุ...................................ปี

ประเภทกีฬา...............................................................................................................................................

บันทึกการบาดเจ็บ.......................................................เนื่องจาก................................................................................

อวัยวะที่บาดเจ็บ.........................................................ระยะเวลาที่บาดเจ็บ.................................................................

ผลการรักษา...............................................................อาการปัจจุบัน..........................................................................

บันทึกการออกกำลังกาย

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| วัน/เดือน/ปี | แบบแอโรบิค | แบบเสริมสร้างกล้ามเนื้อ |
|  | ..........................................................................  ........................................................................  …………………………………...........................  …………………………………………...  ……………………………………………. | .......................................................................  ..........................................................................  ………………………………………………………  ………………………………………………………  ……………………………………………………… |
| วัน/เดือน/ปี | แบบแอโรบิค | แบบเสริมสร้างกล้ามเนื้อ |
|  | ..........................................................................  ........................................................................  …………………………………...........................  …………………………………………...  ……………………………………………. | .......................................................................  ..........................................................................  ………………………………………………………  ………………………………………………………  ……………………………………………………… |
| วัน/เดือน/ปี | แบบแอโรบิค | แบบเสริมสร้างกล้ามเนื้อ |
|  | ..........................................................................  ........................................................................  …………………………………...........................  …………………………………………...  ……………………………………………. | .......................................................................  ..........................................................................  ………………………………………………………  ………………………………………………………  ……………………………………………………… |
| วัน/เดือน/ปี | แบบแอโรบิค | แบบเสริมสร้างกล้ามเนื้อ |
|  | ..........................................................................  ........................................................................  …………………………………...........................  …………………………………………...  ……………………………………………. | .......................................................................  ..........................................................................  ………………………………………………………  ………………………………………………………  ……………………………………………………… |