ตารางที่ 1 แสดงค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายจากการวัดทั้ง 4 จุด

ผลรวมของไขมัน 4 จุด (มม.)	% ไขมันเพศชาย ช่วงอายุ (ปี)					%ไขมันเพศหญิง ช่วงอายุ (ปี)				
	17-19	20-29	30-39	40-49	50 ขึ้นไป	17-19	20-29	30-39	40-49	50 ขึ้นไป
15	5.0	4.6	9.1	8.5	8.4	10.4	10.2	13.5	16.4	17.8
16	5.7	5.4	9.7	9.3	9.3	11.2	11.1	14.3	17.2	18.6
17	6.4	6.1	10.4	10.1	10.2	12.0	11.9	15.0	17.9	19.4
18	7.1	6.7	10.9	10.8	11.0	12.7	12.7	15.7	18.5	20.1
19	7.7	7.4	11.5	11.5	11.8	13.4	13.4	16.3	19.2	20.8
20	8.3	8.0	12.0	12.2	12.6	14.1	14.1	16.9	19.8	21.4
21	8.9	8.5	12.5	12.9	13.3	14.7	14.7	17.5	20.4	22.1
22	9.4	9.1	13.0	13.5	14.0	15.3	15.4	18.1	20.9	22.6
23	9.9	9.6	13.4	14.1	14.6	15.8	16.0	18.6	21.4	23.2
24	10.4	10.1	13.9	14.6	15.2	16.4	16.6	19.2	22.0	23.7
25	10.9	10.6	14.3	15.2	15.8	16.9	17.1	19.7	22.4	24.3
26	11.4	11.0	14.7	15.7	16.4	17.4	17.7	20.1	22.9	24.8
27	11.8	11.5	15.1	16.2	17.0	17.9	18.2	20.6	23.4	25.2
28	12.3	11.9	15.5	16.7	17.5	18.4	18.7	21.1	23.8	25.7
29	12.7	12.3	15.8	17.1	18.1	18.9	19.2	21.5	24.2	26.2
30	13.1	12.7	16.2	17.6	18.6	19.3	19.6	21.9	24.6	26.6

ตารางที่ 1 แสดงค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายจากการวัดทั้ง 4 จุด

ผลรวมของไขมัน 4 จุด (มม.)	% ไขมันเพศชาย ช่วงอายุ (ปี)					%ไขมันเพศหญิง ช่วงอายุ (ปี)				
	17-19	20-29	30-39	40-49	50 ขึ้นไป	17-19	20-29	30-39	40-49	50 ขึ้นไป
31	13.5	13.1	16.5	18.0	19.1	19.7	20.1	22.3	25.0	27.0
32	13.8	13.5	16.8	18.5	19.5	20.2	20.5	22.7	25.4	27.4
33	14.2	13.9	17.2	18.9	20.0	20.6	21.0	23.1	25.8	27.8
34	14.6	14.2	17.5	19.3	20.4	21.0	21.4	23.5	26.2	28.2
35	14.9	14.6	17.8	19.7	20.9	21.3	21.8	23.8	26.5	28.6
36	15.2	14.9	18.1	20.1	21.3	21.7	22.2	24.2	26.9	28.9
37	15.6	15.2	18.4	20.4	21.7	22.1	22.6	24.5	27.2	29.3
38	15.9	15.6	18.6	20.8	22.1	22.4	22.9	24.8	27.5	29.6
39	16.2	15.9	18.9	21.1	22.5	22.8	23.3	25.2	27.8	30.0
40	16.5	16.2	19.2	21.5	22.9	23.1	23.7	25.5	28.1	30.3
41	16.8	16.5	19.4	21.8	23.3	23.4	24.0	25.8	28.4	30.6
42	17.1	16.8	19.7	22.2	23.7	23.8	24.4	26.1	28.7	31.0
43	17.4	17.0	19.9	22.5	24.0	24.1	24.7	26.4	29.0	31.3
44	17.7	17.3	20.2	22.8	24.4	24.4	25.0	26.7	29.3	31.6
45	17.9	17.6	20.4	23.1	24.7	24.7	25.3	27.0	29.6	31.9

ตารางที่ 1 แสดงค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายจากการวัดทั้ง 4 จุด

ผลรวมของไขมัน 4 จุด (มม.)	% ไขมันเพศชาย ช่วงอายุ (ปี)					%ไขมันเพศหญิง ช่วงอายุ (ปี)				
	17-19	20-29	30-39	40-49	50 ขึ้นไป	17-19	20-29	30-39	40-49	50 ขึ้นไป
46	18.2	17.9	20.6	23.4	25.1	25.0	25.7	27.2	29.9	32.1
47	18.5	18.1	20.9	23.7	25.4	25.3	26.0	27.5	30.1	32.4
48	18.7	18.4	21.1	24.0	25.7	25.5	26.3	27.8	30.4	32.7
49	19.0	18.6	21.3	24.3	26.0	25.8	26.6	28.0	30.6	33.0
50	19.2	18.9	21.5	24.6	26.4	26.1	26.8	28.3	30.9	33.2
51	19.5	19.1	21.7	24.8	26.7	26.4	27.1	28.5	31.1	33.5
52	19.7	19.4	21.9	25.1	27.0	26.6	27.4	28.8	31.4	33.8
53	19.9	19.6	22.1	25.4	27.3	26.9	27.7	29.0	31.6	34.0
54	20.1	19.8	22.3	25.6	27.5	27.1	27.9	29.3	31.9	34.3
55	20.4	20.0	22.5	25.9	27.8	27.4	28.2	29.5	32.1	34.5
56	20.6	20.3	22.7	26.1	28.1	27.6	28.5	29.7	32.3	34.8
57	20.8	20.5	22.9	26.4	28.4	27.9	28.7	30.0	32.5	35.0
58	21.0	20.7	23.1	26.6	28.7	28.1	29.0	30.2	32.7	35.2
59	21.2	20.9	23.3	26.9	28.9	28.3	29.2	30.4	33.0	35.4
60	21.4	21.1	23.5	27.1	29.2	28.6	29.5	30.6	33.2	35.7

ตารางที่ 1 แสดงค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายจากการวัดทั้ง 4 จุด

ผลรวมของไขมัน 4 จุด (มม.)	% ไขมันเพศชาย ช่วงอายุ (ปี)					%ไขมันเพศหญิง ช่วงอายุ (ปี)				
	17-19	20-29	30-39	40-49	50 ขึ้นไป	17-19	20-29	30-39	40-49	50 ขึ้นไป
61	21.6	21.3	23.6	27.3	29.5	28.8	29.7	30.8	33.4	35.9
62	21.8	21.5	23.8	27.6	29.7	29.0	29.9	31.0	33.6	36.1
63	22.0	21.7	24.0	27.8	30.0	29.2	30.2	31.2	33.8	36.3
64	22.2	21.9	24.2	28.0	30.2	29.4	30.4	31.4	34.0	36.5
65	22.4	22.1	24.3	28.2	30.5	29.7	30.6	31.6	34.2	36.7
66	22.6	22.3	24.5	28.4	30.7	29.9	30.8	31.8	34.4	36.9
67	22.8	22.5	24.7	28.6	30.9	30.1	31.1	32.0	34.6	37.1
68	23.0	22.7	24.8	28.9	31.2	30.3	31.3	32.2	34.7	37.3
69	23.2	22.8	25.0	29.1	31.4	30.5	31.5	32.4	34.9	37.5
70	23.3	23.0	25.1	29.3	31.6	30.7	31.7	32.6	35.1	37.7
71	23.5	23.2	25.3	29.5	31.9	30.9	31.9	32.8	35.3	37.9
72	23.7	23.4	25.4	29.7	32.1	31.1	32.1	33.0	35.5	38.1
73	23.9	23.5	25.6	29.9	32.3	31.3	32.3	33.1	35.6	38.3
74	24.0	23.7	25.7	30.0	32.5	31.4	32.5	33.3	35.8	38.5
75	24.2	23.9	25.9	30.2	32.7	31.6	32.7	33.5	36.0	38.7

ตารางที่ 1 แสดงค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายจากการวัดทั้ง 4 จุด

ผลรวมของไขมัน 4 จุด (มม.)	% ไขมันเพศชาย ช่วงอายุ (ปี)					%ไขมันเพศหญิง ช่วงอายุ (ปี)				
	17-19	20-29	30-39	40-49	50 ขึ้นไป	17-19	20-29	30-39	40-49	50 ขึ้นไป
76	24.4	24.0	26.0	30.4	32.9	31.8	32.9	33.7	36.2	38.8
77	24.5	24.2	26.2	30.6	33.1	32.0	33.1	33.8	36.3	39.0
78	24.7	24.4	26.3	30.8	33.3	32.2	33.3	34.0	36.5	39.2
79	24.8	24.5	26.4	31.0	33.6	32.3	33.5	34.2	36.6	39.4
80	25.0	24.7	26.6	31.2	33.8	32.5	33.7	34.3	36.8	39.5
81	25.2	24.8	26.7	31.3	34.0	32.7	33.8	34.5	37.0	39.7
82	25.3	25.0	26.8	31.5	34.1	32.9	34.0	34.7	37.1	39.9
83	25.5	25.1	27.0	31.7	34.3	33.0	34.2	34.8	37.3	40.0
84	25.6	25.3	27.1	31.8	34.5	33.2	34.4	35.0	37.4	40.2
85	25.8	25.4	27.2	32.0	34.7	33.4	34.6	35.1	37.6	40.4
86	25.9	25.6	27.4	32.2	34.9	33.5	34.7	35.3	37.7	40.5
87	26.0	25.7	27.5	32.3	35.1	33.7	34.9	35.4	37.9	40.7
88	26.2	25.9	27.6	32.5	35.3	33.8	35.1	35.6	38.0	40.8
89	26.3	26.0	27.7	32.7	35.5	34.0	35.2	35.7	38.2	41.0
90	26.5	26.1	27.9	32.8	35.6	34.2	35.4	35.9	38.3	41.1

ตารางที่ 1 แสดงค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายจากการวัดทั้ง 4 จุด

ผลรวมช่องไขมัน 4 จุด (มม.)	% ไขมันเพศชาย ช่วงอายุ (ปี)					%ไขมันเพศหญิง ช่วงอายุ (ปี)				
	17-19	20-29	30-39	40-49	50 ขึ้นไป	17-19	20-29	30-39	40-49	50 ขึ้นไป
91	26.6	26.3	28.0	33.0	35.8	34.3	35.6	36.0	38.5	41.3
92	26.7	26.4	28.1	33.1	36.0	34.5	35.7	36.2	38.6	41.4
93	26.9	26.6	28.2	33.3	36.2	34.6	35.9	36.3	38.7	41.6
94	27.0	26.7	28.3	33.5	36.3	34.8	36.0	36.4	38.9	41.7
95	27.2	26.8	28.4	33.6	36.5	34.9	36.2	36.6	39.0	41.9
96	27.3	27.0	28.6	33.8	36.7	35.1	36.4	36.7	39.1	42.0
97	27.4	27.1	28.7	33.9	36.9	35.2	36.5	36.9	39.3	42.2
98	27.5	27.2	28.8	34.1	37.0	35.3	36.7	37.0	39.4	42.3
99	27.7	27.3	28.9	34.2	37.2	35.5	36.8	37.1	39.5	42.4
100	27.8	27.5	29.0	34.3	37.3	35.6	37.0	37.3	39.7	42.6
101	27.9	27.6	29.1	34.5	37.5	35.8	37.1	37.4	39.8	42.7
102	28.0	27.7	29.2	34.6	37.7	35.9	37.3	37.5	39.9	42.9
103	28.2	27.9	29.3	34.8	37.8	36.0	37.4	37.6	40.0	43.0
104	28.3	28.0	29.4	34.9	38.0	36.2	37.6	37.8	40.2	43.1
105	28.4	28.1	29.5	35.0	38.1	36.3	37.7	37.9	40.3	43.3

ตารางที่ 1 แสดงค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายจากการวัดทั้ง 4 จุด

ผลรวมของไขมัน 4 จุด (มม.)	% ไขมันเพศชาย ช่วงอายุ (ปี)					%ไขมันเพศหญิง ช่วงอายุ (ปี)				
	17–19	20–29	30–39	40–49	50 ขึ้นไป	17–19	20–29	30–39	40–49	50 ขึ้นไป
106	28.5	28.2	29.6	35.2	38.3	36.4	37.8	38.0	40.4	43.4
107	28.7	28.3	29.7	35.3	38.4	36.6	38.0	38.1	40.5	43.5
108	28.8	28.5	29.8	35.5	38.6	36.7	38.1	38.3	40.7	43.6
109	28.9	28.6	29.9	35.6	38.8	36.8	38.3	38.4	40.8	43.8
110	29.0	28.7	30.0	35.7	38.9	37.0	38.4	38.5	40.9	43.9
111	29.1	28.8	30.1	35.9	39.0	37.1	38.5	38.6	41.0	44.0
112	29.2	28.9	30.2	36.0	39.2	37.2	38.7	38.7	41.1	44.1
113	29.3	29.0	30.3	36.1	39.3	37.3	38.8	38.9	41.2	44.3
114	29.5	29.1	30.4	36.2	39.5	37.5	38.9	39.0	41.4	44.4
115	29.6	29.2	30.5	36.4	39.6	37.6	39.1	39.1	41.5	44.5
116	29.7	29.4	30.6	36.5	39.8	37.7	39.2	39.2	41.6	44.6
117	29.8	29.5	30.7	36.6	39.9	37.8	39.3	39.3	41.7	44.8
118	29.9	29.6	30.8	36.7	40.1	38.0	39.4	39.4	41.8	44.9
119	30.0	29.7	30.9	36.9	40.2	38.1	39.6	39.6	41.9	45.0
120	30.1	29.8	31.0	37.0	40.3	38.2	39.7	39.7	42.0	45.1

ดัดแปลงจาก : J.V.G.A. Durnin and J.Womersley, "Body fat assessed from total body density and its estimation from skinfold thickness : measurements on 481 men and women aged from 16 to 72 years", Br. J. Nutr. (1974), 32, 77.

ตารางที่ 2 แสดงอัตราการเต้นของหัวใจต่อนาทีจากการจับเวลาของอัตราการเต้นของหัวใจ 30 ครั้ง (ต่อ)

เวลา (วินาที)	อัตราการเต้นของหัวใจ (ครั้ง/นาที)	เวลา (วินาที)	อัตราการเต้นของหัวใจ (ครั้ง/นาที)
13.1	137	11.0	164
13.0	138	10.9	165
12.9	140	10.8	167
12.8	141	10.7	168
12.7	142	10.6	170
12.6	143	10.5	171
12.5	144	10.4	173
12.4	145	10.3	175
12.3	146	10.2	176
12.2	148	10.1	178
12.1	149	10.0	180
12.0	150	9.9	182
11.9	151	9.8	184
11.8	153	9.7	186
11.7	154	9.6	188
11.6	155	9.5	189
11.5	157	9.4	191
11.4	158	9.3	194
11.3	159	9.2	196
11.2	161	9.1	198
11.1	162	9.0	200

ตารางที่ 2 แสดงอัตราการเต้นของหัวใจต่อนาทีจากการจับเวลาของอัตราการเต้นของหัวใจ 30 ครั้ง

เวลา (วินาที)	อัตราการเต้นของหัวใจ (ครั้ง/นาที)	เวลา (วินาที)	อัตราการเต้นของหัวใจ (ครั้ง/นาที)	เวลา (วินาที)	อัตราการเต้นของหัวใจ (ครั้ง/นาที)
20.0	90	17.7	102	15.4	117
19.9	90	17.6	102	15.3	118
19.8	91	17.5	103	15.2	118
19.7	91	17.4	103	15.1	119
19.6	92	17.3	104	15.0	120
19.5	92	17.2	105	14.9	121
19.4	93	17.1	105	14.8	122
19.3	93	17.0	106	14.7	122
19.2	94	16.9	107	14.6	123
19.1	94	16.8	107	14.5	124
19.0	95	16.7	108	14.4	125
18.9	95	16.6	108	14.3	126
18.8	96	16.5	109	14.2	127
18.7	96	16.4	110	14.1	128
18.6	97	16.3	110	14.0	129
18.5	97	16.2	111	13.9	129
18.4	98	16.1	112	13.8	130
18.3	98	16.0	113	13.7	131
18.2	99	15.9	113	13.6	132
18.1	99	15.8	114	13.5	133
18.0	100	15.7	115	13.4	134
17.9	101	15.6	115	13.3	135
17.8	101	15.5	116	13.2	136

ตารางที่ 3 แสดงค่าสมรรถภาพการใช้ออกซิเจน (ลิตร/นาที) จากน้ำหนักถ่วงและอัตราการเต้นของหัวใจ (ชาย)

Working pulserate	Maximal oxygen uptake liters/minute								
	1 kp	1.5 kp	2 kp	2.5 kp	3 kp	3.5 kp	4 kp	4.5 kp	5 kp
120	2.2	2.85	3.5	4.15	4.8	5.45	6.1	6.55	7.0
121	2.2	2.80	3.4	4.05	4.7	5.40	6.1	6.50	6.9
122	2.2	2.80	3.4	4.00	4.6	5.35	6.1	6.50	6.9
123	2.1	2.75	3.4	4.00	4.6	5.35	6.1	6.45	6.8
124	2.1	2.70	3.3	3.90	4.5	5.25	6.0	6.40	6.8
125	2.0	2.60	3.2	3.80	4.4	5.15	5.9	6.30	6.7
126	2.0	2.60	3.2	3.80	4.4	5.10	5.8	6.25	6.7
127	2.0	2.55	3.1	3.70	4.3	5.00	5.7	6.15	6.6
128	2.0	2.55	3.1	3.65	4.2	4.90	5.6	6.10	6.6
129	1.9	2.45	3.0	3.60	4.2	4.90	5.6	6.05	6.5
130	1.9	2.45	3.0	3.55	4.1	4.80	5.5	6.00	6.5
131	1.9	2.40	2.9	3.45	4.0	4.70	5.4	5.90	6.4
132	1.8	2.35	2.9	3.45	4.0	4.65	5.3	5.85	6.4
133	1.8	2.30	2.8	3.35	3.9	4.60	5.3	5.80	6.3
134	1.8	2.30	2.8	3.35	3.9	4.55	5.2	5.75	6.3
135	1.7	2.25	2.8	3.30	3.8	4.45	5.1	5.65	6.2
136	1.7	2.20	2.7	3.25	3.8	4.40	5.0	5.60	6.2
137	1.7	2.20	2.7	3.20	3.7	4.35	5.0	5.55	6.1
138	1.6	2.15	2.7	3.20	3.7	4.30	4.9	5.50	6.1
139	1.6	2.10	2.6	3.10	3.6	4.20	4.8	5.40	6.0
140	1.6	2.10	2.6	3.10	3.6	4.20	4.8	5.40	6.0
141	1.5	2.05	2.6	3.05	3.5	4.10	4.7	5.30	5.9
142	1.5	2.00	2.5	3.00	3.5	4.05	4.6	5.20	5.8
143	1.5	2.00	2.5	2.95	3.4	4.00	4.6	5.15	5.7
144	1.4	1.95	2.5	2.95	3.4	3.95	4.5	5.10	5.7
145	1.4	1.90	2.4	2.90	3.4	3.95	4.5	5.05	5.6
146	1.4	1.90	2.4	2.85	3.3	3.85	4.4	5.00	5.6

ตารางที่ 3 แสดงค่าสมรรถภาพการใช้ออกซิเจน (ลิตร/นาที) จากน้ำหนักถ่วงและอัตราการเต้นของหัวใจ (ชาย) (ต่อ)

Working pulserate	Maximal oxygen uptake liters/minute								
	1 kp	1.5 kp	2 kp	2.5 kp	3 kp	3.5 kp	4 kp	4.5 kp	5 kp
147	1.3	1.85	2.4	2.85	3.3	3.85	4.4	4.95	5.5
148	1.3	1.85	2.4	2.80	3.2	3.75	4.3	4.85	5.4
149	1.3	1.80	2.3	2.75	3.2	3.75	4.3	4.85	5.4
150	1.2	1.75	2.3	2.75	3.2	3.70	4.2	4.75	5.3
151	1.2	1.75	2.3	2.70	3.1	3.65	4.2	4.70	5.2
152	1.2	1.75	2.3	2.70	3.1	3.60	4.1	4.65	5.2
153	1.1	1.65	2.2	2.60	3.0	3.55	4.1	4.60	5.1
154	1.1	1.65	2.2	2.60	3.0	3.50	4.0	4.55	5.1
155	1.1	1.65	2.2	2.60	3.0	3.50	4.0	4.50	5.0
156	1.0	1.60	2.2	2.55	2.9	3.45	4.0	4.50	5.0
157	1.0	1.55	2.1	2.50	2.9	3.40	3.9	4.40	4.9
158	1.0	1.55	2.1	2.50	2.9	3.40	3.9	4.40	4.9
159	0.9	1.50	2.1	2.45	2.8	3.30	3.8	4.30	4.8
160	0.9	1.50	2.1	2.45	2.8	3.30	3.8	4.30	4.8
161	0.9	1.45	2.0	2.40	2.8	3.25	3.7	4.20	4.7
162	0.8	1.40	2.0	2.40	2.8	3.25	3.7	4.15	4.6
163	0.8	1.40	2.0	2.40	2.8	3.25	3.7	4.15	4.6
164	0.8	1.40	2.0	2.35	2.7	3.15	3.6	4.05	4.5
165	0.7	1.35	2.0	2.35	2.7	3.15	3.6	4.05	4.5
166	0.7	1.30	1.9	2.30	2.7	3.15	3.6	4.05	4.5
167	0.7	1.30	1.9	2.25	2.6	3.05	3.5	3.95	4.4
168	0.6	1.25	1.9	2.25	2.6	3.05	3.5	3.95	4.4
169	0.6	1.25	1.9	2.25	2.6	3.05	3.5	3.90	4.3
170	0.6	1.20	1.8	2.20	2.6	3.00	3.4	3.85	4.3

ตารางที่ 4 แสดงค่าสมรรถภาพการใช้ออกซิเจน (ลิตร/นาที) จากน้ำหนักถ่วงและอัตราการเต้นของหัวใจ (หญิง)

Working pulserate	Maximal oxygen uptake liters/minute				
	1 kp	1.5 kp	2 kp	2.5 kp	3 kp
120	2.6	3.4	4.1	4.8	5.0
121	2.5	3.3	4.0	4.8	5.0
122	2.5	3.2	3.9	4.7	5.0
123	2.4	3.1	3.9	4.6	4.9
124	2.4	3.1	3.8	4.5	4.9
125	2.3	3.0	3.7	4.4	4.9
126	2.3	3.0	3.6	4.3	4.8
127	2.2	2.9	3.5	4.2	4.8
128	2.2	2.8	3.5	4.2	4.8
129	2.2	2.8	3.4	4.1	4.8
130	2.1	2.7	3.4	4.0	4.7
131	2.1	2.7	3.4	4.0	4.6
132	2.0	2.7	3.3	3.9	4.5
133	2.0	2.6	3.2	3.8	4.4
134	2.0	2.6	3.2	3.8	4.4
135	2.0	2.6	3.1	3.7	4.3
136	1.9	2.5	3.1	3.6	4.2
137	1.9	2.5	3.0	3.6	4.2
138	1.8	2.4	3.0	3.5	4.1
139	1.8	2.4	2.9	3.5	4.0
140	1.8	2.4	2.8	3.4	4.0
141	1.8	2.3	2.8	3.4	3.9
142	1.7	2.3	2.8	3.3	3.9
143	1.7	2.2	2.7	3.3	3.8
144	1.7	2.2	2.7	3.2	3.8
145	1.6	2.2	2.7	3.2	3.7

ตารางที่ 4 แสดงค่าสมรรถภาพการใช้ออกซิเจน (ลิตร/นาที) จากน้ำหนักถ่วงและอัตราการเต้นของหัวใจ (หญิง) (ต่อ)

Working pulserate	Maximal oxygen uptake liters/minute				
	1 kp	1.5 kp	2 kp	2.5 kp	3 kp
146	1.6	2.2	2.6	3.2	3.7
147	1.6	2.1	2.6	3.1	3.6
148	1.6	2.1	2.6	3.1	3.6
149	1.5	2.1	2.6	3.0	3.5
150	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5
151	1.5	2.0	2.5	3.0	3.4
152	1.5	2.0	2.5	2.9	3.4
153	1.5	2.0	2.4	2.9	3.3
154	1.4	2.0	2.4	2.8	3.3
155	1.4	1.9	2.4	2.8	3.2
156	1.4	1.9	2.3	2.8	3.2
157	1.4	1.9	2.3	2.7	3.2
158	1.4	1.8	2.3	2.7	3.1
159	1.4	1.8	2.2	2.7	3.1
160	1.3	1.8	2.2	2.6	3.0
161	1.3	1.8	2.2	2.6	3.0
162	1.3	1.8	2.2	2.6	3.0
163	1.3	1.7	2.2	2.6	2.9
164	1.3	1.7	2.1	2.5	2.9
165	1.2	1.7	2.1	2.5	2.9
166	1.2	1.7	2.1	2.5	2.8
167	1.2	1.6	2.1	2.4	2.8
168	1.2	1.6	2.0	2.4	2.8
169	1.2	1.6	2.0	2.4	2.8
170	1.2	1.6	2.0	2.4	2.7

ดัดแปลงจาก : Per-Olof Åstrand. Ergometry test of "physical fitness" Work test with the bicycle ergometer.

ตารางที่ 5 แสดงค่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอายุ (Age factor)

อายุ (ปี) = ค่าที่ใช้คูณค่าสมรรถภาพการใช้ออกซิเจน (มิลลิลิตร/กิโลกรัม.นาที)		
15 = 1.10	35 = 0.870	55 = 0.710
16 = 1.09	36 = 0.862	56 = 0.704
17 = 1.08	37 = 0.854	57 = 0.698
18 = 1.07	38 = 0.846	58 = 0.692
19 = 1.06	39 = 0.838	59 = 0.686
20 = 1.05	40 = 0.830	60 = 0.680
21 = 1.04	41 = 0.820	61 = 0.674
22 = 1.03	42 = 0.810	62 = 0.668
23 = 1.02	43 = 0.800	63 = 0.662
24 = 1.01	44 = 0.790	64 = 0.656
25 = 1.00	45 = 0.780	65 = 0.650
26 = 0.987	46 = 0.774	
27 = 0.974	47 = 0.768	
28 = 0.961	48 = 0.762	
29 = 0.948	49 = 0.756	
30 = 0.935	50 = 0.750	
31 = 0.922	51 = 0.742	
32 = 0.909	52 = 0.734	
33 = 0.896	53 = 0.726	
34 = 0.883	54 = 0.718	

ดัดแปลงจาก : Per - Olof Åstrand. Ergometry test of " Physical fitness". Work test with the bicycle ergometer

ตารางที่ 8 เกณฑ์มาตรฐานปริมาณไขมันในร่างกาย และสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทยเพศชาย อายุระหว่าง 17-19 ปี

ปริมาณไขมันในร่างกาย (%)	แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก. / นน.ตัว)	แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก. / นน.ตัว)
เกณฑ์	เกณฑ์	เกณฑ์
5.7 - 8.1 ดีมาก	0.86 ขึ้นไป ดีมาก	2.77 ขึ้นไป ดีมาก
8.2 - 10.6 ดี	0.80 - 0.85 ดี	2.51 - 2.76 ดี
10.7 - 15.7 ปานกลาง	0.67 - 0.79 ปานกลาง	1.98 - 2.50 ปานกลาง
15.8 - 18.2 ต่ำ	0.61 - 0.66 ต่ำ	1.72 - 1.97 ต่ำ
18.3 ขึ้นไป ต่ำมาก	0.60 ลงมา ต่ำมาก	1.71 ลงมา ต่ำมาก
ความจุปอดต่อน้ำหนักตัว (มล. / นน.ตัว)	**ความอ่อนตัว (ซม.)**	**สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน (มล. / กก.นาที)**
เกณฑ์	เกณฑ์	เกณฑ์
61.9 ขึ้นไป ดีมาก	21 ขึ้นไป ดีมาก	55.5 ขึ้นไป ดีมาก
57.7 - 61.8 ดี	17 - 20 ดี	50.6 - 55.4 ดี
49.2 - 57.6 ปานกลาง	8 - 16 ปานกลาง	40.7 - 50.5 ปานกลาง
45.0 - 49.1 ต่ำ	4 - 7 ต่ำ	35.8 - 40.6 ต่ำ
44.9 ลงมา ต่ำมาก	3 ลงมา ต่ำมาก	35.7 ลงมา ต่ำมาก

ตารางที่ 9 เกณฑ์มาตรฐานปริมาณไขมันในร่างกาย และสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทยเพศชาย อายุระหว่าง 20-29 ปี

ปริมาณไขมันในร่างกาย (%)	แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก. / นน.ตัว)	แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก. / นน.ตัว)
เกณฑ์	เกณฑ์	เกณฑ์
7.3 - 9.5 ดีมาก	0.84 ขึ้นไป ดีมาก	2.81 ขึ้นไป ดีมาก
9.6 - 11.9 ดี	0.79 - 0.83 ดี	2.58 - 2.80 ดี
12.0 - 16.8 ปานกลาง	0.68 - 0.78 ปานกลาง	2.11 - 2.57 ปานกลาง
16.9 - 19.2 ต่ำ	0.63 - 0.67 ต่ำ	1.88 - 2.10 ต่ำ
19.3 ขึ้นไป ต่ำมาก	0.62 ลงมา ต่ำมาก	1.87 ลงมา ต่ำมาก

ความจุปอดต่อน้ำหนักตัว (มล. / นน.ตัว)	ความอ่อนตัว (ซม.)	สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน (มล. / กก.นาที)
เกณฑ์	เกณฑ์	เกณฑ์
60.3 ขึ้นไป ดีมาก	20 ขึ้นไป ดีมาก	51.6 ขึ้นไป ดีมาก
56.1 - 60.2 ดี	17 - 19 ดี	47.1 - 51.5 ดี
47.6 - 56.0 ปานกลาง	9 -16 ปานกลาง	38.0 - 47.0 ปานกลาง
43.4 - 47.5 ต่ำ	6 - 8 ต่ำ	33.5 - 37.9 ต่ำ
43.3 ลงมา ต่ำมาก	5 ลงมา ต่ำมาก	33.4 ลงมา ต่ำมาก

ตารางที่ 10 เกณฑ์มาตรฐานปริมาณไขมันในร่างกาย และสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทยเพศชาย อายุระหว่าง 30-39 ปี

ปริมาณไขมันในร่างกาย (%)	แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก. / นน.ตัว)	แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก. / นน.ตัว)
เกณฑ์	เกณฑ์	เกณฑ์
13.7 - 15.8 ดีมาก	0.81 ขึ้นไป ดีมาก	2.60 ขึ้นไป ดีมาก
15.9 - 18.0 ดี	0.76 - 0.80 ดี	2.40 - 2.59 ดี
18.1 - 22.5 ปานกลาง	0.65 - 0.75 ปานกลาง	1.99 - 2.39 ปานกลาง
22.6 - 24.7 ต่ำ	0.60 - 0.64 ต่ำ	1.79 - 1.98 ต่ำ
24.8 ขึ้นไป ต่ำมาก	0.59 ลงมา ต่ำมาก	1.78 ลงมา ต่ำมาก
ความจุปอดต่อน้ำหนักตัว (มล. / นน.ตัว)	**ความอ่อนตัว (ซม.)**	**สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน (มล. / กก.นาที)**
เกณฑ์	เกณฑ์	เกณฑ์
57.2 ขึ้นไป ดีมาก	19 ขึ้นไป ดีมาก	43.3 ขึ้นไป ดีมาก
52.5 - 57.1 ดี	15 - 18 ดี	39.4 - 43.2 ดี
43.0 - 52.4 ปานกลาง	6 - 14 ปานกลาง	31.5 - 39.3 ปานกลาง
38.3 - 42.9 ต่ำ	2 - 5 ต่ำ	27.6 - 31.4 ต่ำ
38.2 ลงมา ต่ำมาก	1 ลงมา ต่ำมาก	27.5 ลงมา ต่ำมาก

ตารางที่ 11 เกณฑ์มาตรฐานปริมาณไขมันในร่างกาย และสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทยเพศชาย อายุระหว่าง 40-49 ปี

ปริมาณไขมันในร่างกาย (%)	แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก. / นน.ตัว)	แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก. / นน.ตัว)
เกณฑ์	เกณฑ์	เกณฑ์
17.0 - 19.4 ดีมาก	0.77 ขึ้นไป ดีมาก	2.43 ขึ้นไป ดีมาก
19.5 - 21.9 ดี	0.72 - 0.76 ดี	2.23 - 2.42 ดี
22.0 - 27.0 ปานกลาง	0.61 - 0.71 ปานกลาง	1.82 - 2.22 ปานกลาง
27.1 - 29.5 ต่ำ	0.56 - 0.60 ต่ำ	1.62 - 1.81 ต่ำ
29.6 ขึ้นไป ต่ำมาก	0.55 ลงมา ต่ำมาก	1.61 ลงมา ต่ำมาก

ความจุปอดต่อน้ำหนักตัว (มล. / นน.ตัว)	ความอ่อนตัว (ซม.)	สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน (มล. / กก.นาที)
เกณฑ์	เกณฑ์	เกณฑ์
52.3 ขึ้นไป ดีมาก	17 ขึ้นไป ดีมาก	37.4 ขึ้นไป ดีมาก
48.1 - 52.2 ดี	13 - 16 ดี	34.1 - 37.3 ดี
39.6 - 48.0 ปานกลาง	5 - 12 ปานกลาง	27.4 - 34.0 ปานกลาง
35.4 - 39.5 ต่ำ	1 - 4 ต่ำ	24.1 - 27.3 ต่ำ
35.3 ลงมา ต่ำมาก	0 ลงมา ต่ำมาก	24.0 ลงมา ต่ำมาก

ตารางที่ 12 เกณฑ์มาตรฐานปริมาณไขมันในร่างกาย และสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทยเพศชาย อายุระหว่าง 50-59 ปี

ปริมาณไขมันในร่างกาย (%)	แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก. / นน.ตัว)	แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก. / นน.ตัว)
เกณฑ์	เกณฑ์	เกณฑ์
19.1 - 21.6 ดีมาก	0.72 ขึ้นไป ดีมาก	2.18 ขึ้นไป ดีมาก
21.7 - 24.2 ดี	0.67 - 0.71 ดี	2.00 - 2.17 ดี
24.3 - 29.5 ปานกลาง	0.56 - 0.66 ปานกลาง	1.63 - 1.99 ปานกลาง
29.6 - 32.1 ต่ำ	0.51 - 0.55 ต่ำ	1.45 - 1.62 ต่ำ
32.2 ขึ้นไป ต่ำมาก	0.50 ลงมา ต่ำมาก	1.44 ลงมา ต่ำมาก
ความจุปอดต่อน้ำหนักตัว (มล. / นน.ตัว)	**ความอ่อนตัว (ซม.)**	**สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน (มล. / กก.นาที)**
เกณฑ์	เกณฑ์	เกณฑ์
47.6 ขึ้นไป ดีมาก	17 ขึ้นไป ดีมาก	33.9 ขึ้นไป ดีมาก
43.4 - 47.5 ดี	13 - 16 ดี	30.7 - 33.8 ดี
34.9 - 43.3 ปานกลาง	4 - 12 ปานกลาง	24.2 - 30.6 ปานกลาง
30.7 - 34.8 ต่ำ	0 - 3 ต่ำ	21.0 - 24.1 ต่ำ
30.6 ลงมา ต่ำมาก	(-1) ลงมา ต่ำมาก	20.9 ลงมา ต่ำมาก

ตารางที่ 13 เกณฑ์มาตรฐานปริมาณไขมันในร่างกาย และสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทยเพศชาย อายุระหว่าง 60-72 ปี

ปริมาณไขมันในร่างกาย (%)	แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก. / นน.ตัว)	แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก. / นน.ตัว)
เกณฑ์	เกณฑ์	เกณฑ์
15.7 - 18.8 ดีมาก	0.65 ขึ้นไป ดีมาก	1.70 ขึ้นไป ดีมาก
18.9 - 22.0 ดี	0.60 - 0.64 ดี	1.52 - 1.69 ดี
22.1 - 28.5 ปานกลาง	0.49 - 0.59 ปานกลาง	1.15 - 1.51 ปานกลาง
28.6 - 31.7 ต่ำ	0.44 - 0.48 ต่ำ	0.97 - 1.14 ต่ำ
31.8 ขึ้นไป ต่ำมาก	0.43 ลงมา ต่ำมาก	0.96 ลงมา ต่ำมาก
ความจุปอดต่อน้ำหนักตัว (มล. / นน.ตัว)	**ความอ่อนตัว (ซม.)**	**สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน (มล. / กก.นาที)**
เกณฑ์	เกณฑ์	เกณฑ์
43.3 ขึ้นไป ดีมาก	14 ขึ้นไป ดีมาก	30.7 ขึ้นไป ดีมาก
39.2 - 43.2 ดี	10 - 13 ดี	27.9 - 30.6 ดี
30.9 - 39.1 ปานกลาง	2 - 9 ปานกลาง	22.2 - 27.8 ปานกลาง
26.8 - 30.8 ต่ำ	(-2) - 1 ต่ำ	19.4 - 22.1 ต่ำ
26.7 ลงมา ต่ำมาก	(-3) ลงมา ต่ำมาก	19.3 ลงมา ต่ำมาก

ตารางที่ 14 เกณฑ์มาตรฐานปริมาณไขมันในร่างกาย และสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทยเพศหญิง อายุระหว่าง 17-19 ปี

ปริมาณไขมันในร่างกาย (%)	แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก. / นน.ตัว)	แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก. / นน.ตัว)
เกณฑ์	เกณฑ์	เกณฑ์
20.3 - 22.3 ดีมาก	0.65 ขึ้นไป ดีมาก	1.80 ขึ้นไป ดีมาก
22.4 - 24.4 ดี	0.60 - 0.64 ดี	1.59 - 1.79 ดี
24.5 - 28.7 ปานกลาง	0.49 - 0.59 ปานกลาง	1.16 - 1.58 ปานกลาง
28.8 - 30.8 ต่ำ	0.44 - 0.48 ต่ำ	0.95 - 1.15 ต่ำ
30.9 ขึ้นไป ต่ำมาก	0.43 ลงมา ต่ำมาก	0.94 ลงมา ต่ำมาก
ความจุปอดต่อน้ำหนักตัว (มล. / นน.ตัว)	**ความอ่อนตัว (ซม.)**	**สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน (มล. / กก.นาที)**
เกณฑ์	เกณฑ์	เกณฑ์
49.3 ขึ้นไป ดีมาก	19 ขึ้นไป ดีมาก	48.0 ขึ้นไป ดีมาก
45.7 - 49.2 ดี	16 - 18 ดี	43.9 - 47.9 ดี
38.4 - 45.6 ปานกลาง	9 - 15 ปานกลาง	35.6 - 43.8 ปานกลาง
34.8 - 38.3 ต่ำ	6 - 8 ต่ำ	31.5 - 35.5 ต่ำ
34.7 ลงมา ต่ำมาก	5 ลงมา ต่ำมาก	31.4 ลงมา ต่ำมาก

ตารางที่ 15 เกณฑ์มาตรฐานปริมาณไขมันในร่างกาย และสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทยเพศหญิง อายุระหว่าง 20-29 ปี

ปริมาณไขมันในร่างกาย (%)	แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก. / นน.ตัว)	แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก. / นน.ตัว)
เกณฑ์	เกณฑ์	เกณฑ์
20.4 - 22.6 ดีมาก	0.66 ขึ้นไป ดีมาก	1.75 ขึ้นไป ดีมาก
22.7 - 24.9 ดี	0.61 - 0.65 ดี	1.58 - 1.74 ดี
25.0 - 29.6 ปานกลาง	0.50 - 0.60 ปานกลาง	1.23 - 1.57 ปานกลาง
29.7 - 31.5 ต่ำ	0.45 - 0.49 ต่ำ	1.06 - 1.22 ต่ำ
31.6 ขึ้นไป ต่ำมาก	0.44 ลงมา ต่ำมาก	1.05 ลงมา ต่ำมาก
ความจุปอดต่อน้ำหนักตัว (มล. / นน.ตัว)	**ความอ่อนตัว (ซม.)**	**สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน (มล. / กก.นาที)**
เกณฑ์	เกณฑ์	เกณฑ์
49.0 ขึ้นไป ดีมาก	20 ขึ้นไป ดีมาก	45.8 ขึ้นไป ดีมาก
45.3 - 48.9 ดี	17 - 19 ดี	41.9 - 45.7 ดี
37.8 - 45.2 ปานกลาง	10 - 16 ปานกลาง	34.0 - 41.8 ปานกลาง
34.1 - 37.7 ต่ำ	7 - 9 ต่ำ	30.1 - 33.9 ต่ำ
34.0 ลงมา ต่ำมาก	6 ลงมา ต่ำมาก	30.0 ลงมา ต่ำมาก

ตารางที่ 16 เกณฑ์มาตรฐานปริมาณไขมันในร่างกาย และสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทยเพศหญิง อายุระหว่าง 30-39 ปี

ปริมาณไขมันในร่างกาย (%)	แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก. / นน.ตัว)	แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก. / นน.ตัว)
เกณฑ์	เกณฑ์	เกณฑ์
24.4 - 26.5 ดีมาก	0.61 ขึ้นไป ดีมาก	1.64 ขึ้นไป ดีมาก
26.6 - 28.7 ดี	0.57 - 0.60 ดี	1.48 - 1.63 ดี
28.8 - 33.2 ปานกลาง	0.48 - 0.56 ปานกลาง	1.15 - 1.47 ปานกลาง
33.3 - 35.4 ต่ำ	0.44 - 0.47 ต่ำ	0.99 - 1.14 ต่ำ
35.5 ขึ้นไป ต่ำมาก	0.43 ลงมา ต่ำมาก	0.98 ลงมา ต่ำมาก
ความจุปอดต่อน้ำหนักตัว (มล. / นน.ตัว)	**ความอ่อนตัว (ซม.)**	**สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน (มล. / กก.นาที)**
เกณฑ์	เกณฑ์	เกณฑ์
45.1 ขึ้นไป ดีมาก	21 ขึ้นไป ดีมาก	40.2 ขึ้นไป ดีมาก
41.3 - 45.0 ดี	17 - 20 ดี	36.9 - 40.1 ดี
33.8 - 41.2 ปานกลาง	8 - 16 ปานกลาง	28.7 - 36.8 ปานกลาง
30.1 - 33.7 ต่ำ	4 - 7 ต่ำ	24.9 - 28.6 ต่ำ
30.0 ลงมา ต่ำมาก	3 ลงมา ต่ำมาก	24.8 ลงมา ต่ำมาก

ตารางที่ 17 เกณฑ์มาตรฐานปริมาณไขมันในร่างกาย และสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทยเพศหญิง อายุระหว่าง 40-49 ปี

ปริมาณไขมันในร่างกาย (%)	แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก. / นน.ตัว)	แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก. / นน.ตัว)
เกณฑ์	เกณฑ์	เกณฑ์
29.8 - 31.6 ดีมาก	0.57 ขึ้นไป ดีมาก	1.46 ขึ้นไป ดีมาก
31.7 - 33.5 ดี	0.53 - 0.56 ดี	1.34 - 1.45 ดี
33.6 - 37.4 ปานกลาง	0.44 - 0.52 ปานกลาง	1.01 - 1.33 ปานกลาง
37.5 - 39.3 ต่ำ	0.40 - 0.43 ต่ำ	0.85 - 1.00 ต่ำ
39.4 ขึ้นไป ต่ำมาก	0.39 ลงมา ต่ำมาก	0.84 ลงมา ต่ำมาก
ความจุปอดต่อน้ำหนักตัว (มล. / นน.ตัว)	**ความอ่อนตัว (ซม.)**	**สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน (มล. / กก.นาที)**
เกณฑ์	เกณฑ์	เกณฑ์
42.1 ขึ้นไป ดีมาก	20 ขึ้นไป ดีมาก	35.8 ขึ้นไป ดีมาก
38.1 - 42.0 ดี	16 - 19 ดี	32.4 - 35.7 ดี
30.0 - 38.0 ปานกลาง	8 - 15 ปานกลาง	25.5 - 32.3 ปานกลาง
26.0 - 29.9 ต่ำ	4 - 7 ต่ำ	22.1 - 25.4 ต่ำ
25.9 ลงมา ต่ำมาก	3 ลงมา ต่ำมาก	22.0 ลงมา ต่ำมาก

ตารางที่ 18 เกณฑ์มาตรฐานปริมาณไขมันในร่างกาย และสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทยเพศหญิง อายุระหว่าง 50-59 ปี

ปริมาณไขมันในร่างกาย (%)	แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก. / นน.ตัว)	แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก. / นน.ตัว)
เกณฑ์	เกณฑ์	เกณฑ์
32.6 - 34.5 ดีมาก	0.52 ขึ้นไป ดีมาก	1.28 ขึ้นไป ดีมาก
34.6 - 36.5 ดี	0.48 - 0.51 ดี	1.15 - 1.27 ดี
36.6 - 40.6 ปานกลาง	0.39 - 0.47 ปานกลาง	0.88 - 1.14 ปานกลาง
40.7 - 42.6 ต่ำ	0.35 - 0.38 ต่ำ	0.75 - 0.87 ต่ำ
42.7 ขึ้นไป ต่ำมาก	0.34 ลงมา ต่ำมาก	0.74 ลงมา ต่ำมาก

ความจุปอดต่อน้ำหนักตัว (มล. / นน.ตัว)	ความอ่อนตัว (ซม.)	สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน (มล. / กก.นาที)
เกณฑ์	เกณฑ์	เกณฑ์
37.8 ขึ้นไป ดีมาก	18 ขึ้นไป ดีมาก	30.9 ขึ้นไป ดีมาก
34.4 - 37.7 ดี	15 - 17 ดี	28.3 - 30.8 ดี
27.5 - 34.3 ปานกลาง	8 - 14 ปานกลาง	23.0 - 28.2 ปานกลาง
24.1 - 27.4 ต่ำ	5 - 7 ต่ำ	20.4 - 22.9 ต่ำ
24.0 ลงมา ต่ำมาก	4 ลงมา ต่ำมาก	20.3 ลงมา ต่ำมาก

ตารางที่ 19 เกณฑ์มาตรฐานปริมาณไขมันในร่างกาย และสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทยเพศหญิง อายุระหว่าง 60-72 ปี

ปริมาณไขมันในร่างกาย (%)	แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว (กก. / นน.ตัว)	แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว (กก. / นน.ตัว)
เกณฑ์	เกณฑ์	เกณฑ์
27.5 - 30.3 ดีมาก	0.49 ขึ้นไป ดีมาก	1.08 ขึ้นไป ดีมาก
30.4 - 33.2 ดี	0.45 - 0.48 ดี	0.95 - 1.07 ดี
33.3 - 39.1 ปานกลาง	0.36 - 0.44 ปานกลาง	0.68 - 0.94 ปานกลาง
39.2 - 42.0 ต่ำ	0.32 - 0.35 ต่ำ	0.55 - 0.67 ต่ำ
42.1 ขึ้นไป ต่ำมาก	0.31 ลงมา ต่ำมาก	0.54 ลงมา ต่ำมาก
ความจุปอดต่อน้ำหนักตัว (มล. / นน.ตัว)	**ความอ่อนตัว (ซม.)**	**สมรรถภาพการใช้ออกซิเจน (มล. / กก.นาที)**
เกณฑ์	เกณฑ์	เกณฑ์
35.2 ขึ้นไป ดีมาก	18 ขึ้นไป ดีมาก	30.8 ขึ้นไป ดีมาก
31.2 - 35.1 ดี	15 - 17 ดี	27.8 - 30.7 ดี
23.1 - 31.1 ปานกลาง	8 - 14 ปานกลาง	21.7 - 27.7 ปานกลาง
19.1 - 23.0 ต่ำ	5 - 7 ต่ำ	18.7 - 21.6 ต่ำ
19.0 ลงมา ต่ำมาก	4 ลงมา ต่ำมาก	18.6 ลงมา ต่ำมาก