



## Short Course on VO<sub>2</sub>max / CPET: Training to Become Personalized Trainers

### เสริมสร้างองค์ความรู้และทักษะด้านการประเมินสมรรถภาพร่างกายเชิงลึก

9-10 เมษายน 2569 : คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จัดโครงการอบรมระยะสั้น Short Course on VO<sub>2</sub>max / CPET: Training to Become Personalized Trainers (ครั้งที่ 2) หลักสูตรนี้ออกแบบเป็นการอบรมแบบเข้มข้น เพื่อเสริมสร้างองค์ความรู้และทักษะด้านการประเมินสมรรถภาพร่างกายเชิงลึก โดยครอบคลุมทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ อาทิ Cardiopulmonary Exercise Testing (CPET) การวิเคราะห์และแปลผลค่า VO<sub>2</sub>max อย่างมืออาชีพ การวิเคราะห์องค์ประกอบร่างกายด้วย BIA (Muscle / Fat / Metabolism) Workshop การทดสอบ CPET แบบ Live และการประยุกต์ใช้ Exercise Science และ Precision Nutrition เพื่อออกแบบโปรแกรมเฉพาะบุคคล ณ ห้องสโมสร ชั้น 4 อาคารคุณากร คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ทั้งนี้ ผู้เข้าร่วมอบรมได้รับใบประกาศนียบัตรผ่านการอบรม พร้อมรับการตรวจวิเคราะห์องค์ประกอบร่างกาย (Muscle Mass และ Fat Mass) และมีโอกาสเข้ารับการทดสอบ CPET จริง พร้อมการวิเคราะห์ผลโดยผู้เชี่ยวชาญ



ปรัชญาการศึกษาของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

"มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ บ่มเพาะปัญญาชนเสรีและนวัตกรรมที่มีความรับผิดชอบสู่การเป็นพลเมืองโลกที่อุทิศตนเพื่อสังคมและมุ่งมั่นเพื่อความยั่งยืน"

17/04/69-46

