



# วินด์ WIND

คือ แอปพลิเคชันสำหรับการ **ออกกำลัง**  
ที่ใช้ AI เป็นระบบในการปรับตาราง  
แบบอัตโนมัติ

# ปัญหาในการออกกำลังกาย

## ก่อนเริ่มออกกำลังกาย

- ไม่รู้จะเริ่มอย่างไร
- กลัวอาการบาดเจ็บ
- กลัวปัญหาสุขภาพ

## เริ่มออกกำลังกาย

- ไม่รู้จะออกกำลังกายอย่างไร
- ไม่สามารถทำได้ต่อเนื่อง
- เริ่มต้นออกกำลังกายหนักเกินไป

## ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

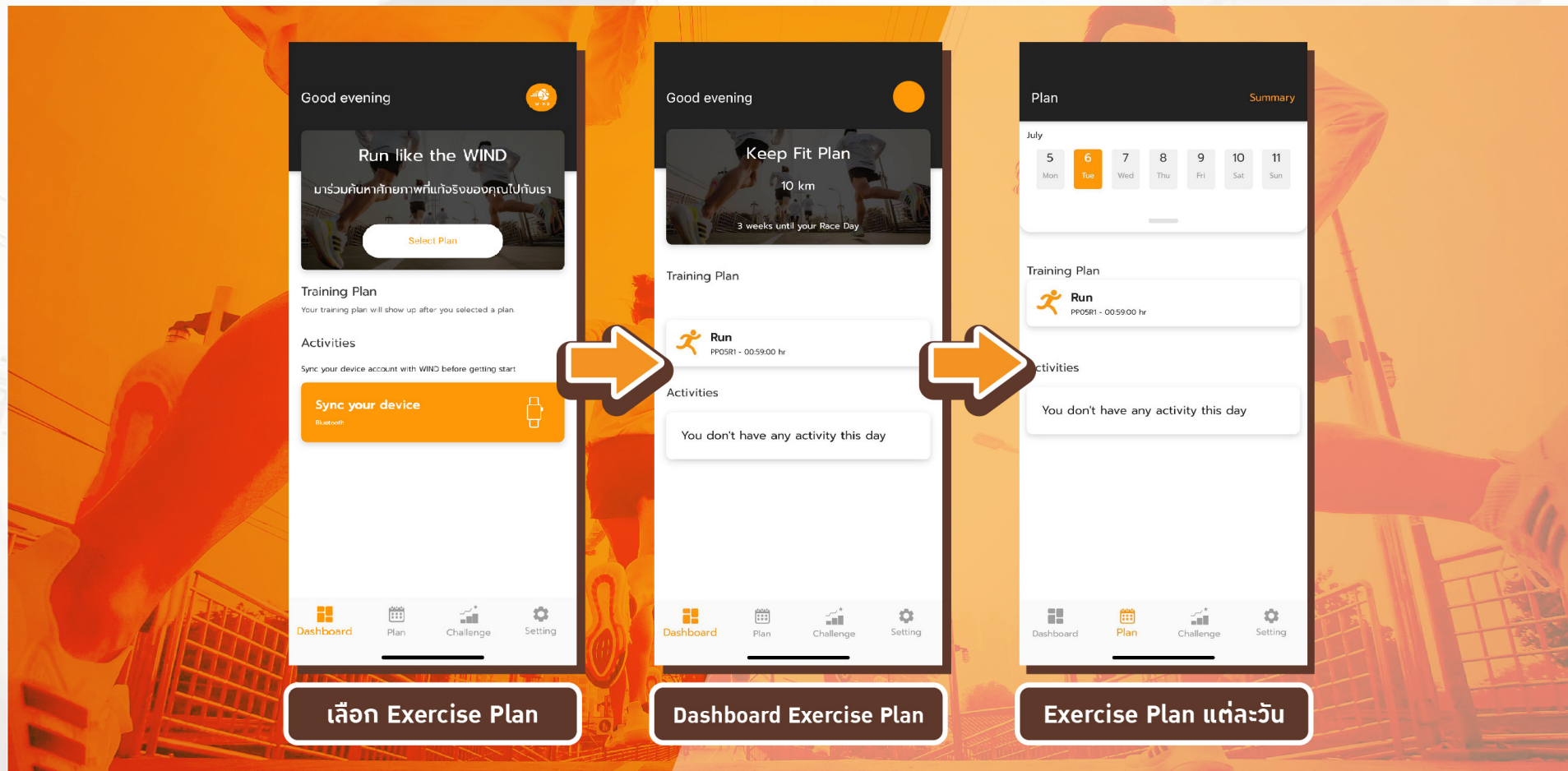
- ไม่มีการพัฒนา
- เกิดอาการบาดเจ็บ
- ไม่มีการตั้งเป้าหมาย







# WIND training ทำให้การเริ่มต้นออกกำลังกายเป็นเรื่องง่าย



Download  
ios / Android





# ตารางของ WIND training ที่เข้าใจง่าย ทำได้จริง

← Training plan

Warm up

What's RPE?

• 10 min @ RPE 1 - 2

Warm up and Dynamic stretching (RPE 1-2)

• Repeat 4 times

• 3 min @ RPE 1 - 2

Walk เดินด้วยความเร็วที่แทบจะรู้สึกเหนื่อยเลย (RPE 1-2)

• 3 min @ RPE 3 - 4

Run วิ่งด้วยความเร็วที่รู้สึกเหนื่อยเพียงเล็กน้อย (RPE 3-4)

Cool Down

• 10 min @ RPE 1 - 2

Cool down (RPE 1-2)

← What's RPE?

RPE 1 - 2  
Easy

แทบไม่รู้สึกเหนื่อยเลย  
Hardly any exertion, but more than sleeping, watching TV, etc.

RPE 3 - 4  
Moderate

เหนื่อยเพียงเล็กน้อย หายใจลำบากเล็กน้อย ยังพูดคุยได้ตามปกติ  
Feels like you can maintain for hours. Easy to breathe and carry a conversation.

RPE 5 - 6  
Hard

เหนื่อยปานกลาง หายใจลำบากขึ้น พูดคุยเป็นประโยคสั้นๆได้  
Somewhat comfortable, but becoming noticeably challenging. Breathing heavily, can hold a short conversation.

RPE 7 - 8  
Difficult

เหนื่อยมาก ต้องหายใจถี่ขึ้น ยังพอพูดเป็นคำสั้นๆได้  
Borderline uncomfortable. Shortness of breath, can speak short words.

RPE 9 - 10  
Maximum

เหนื่อยมากที่สุด จนได้แค่ช่วงสั้นๆ ไม่สามารถพูดคุยได้  
Almost impossible to keep going. Can barely breathe and unable to talk.

← Training plan

Warm up

• 10 min @ 09:09 - 10:08 min/km

Main set

• Repeat 4 times

• 10 min @ 07:54 - 08:20 min/km

• 3 min @ 09:09 - 10:08 min/km

Cool down

• 10 min @ 09:09 - 10:08 min/km

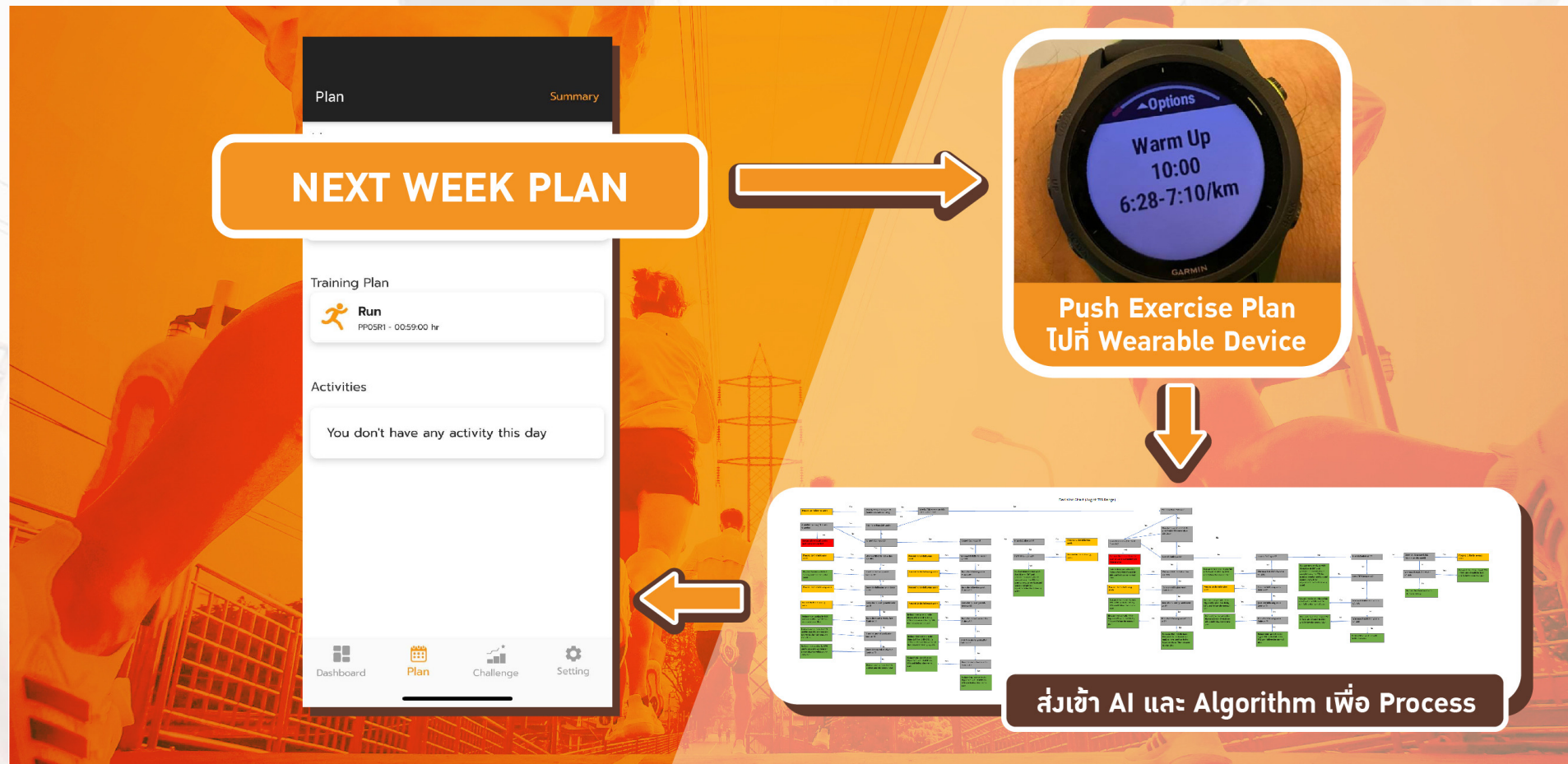
Download  
ios / Android







# การส่งตารางของ WIND training ผ่าน App และ Devices

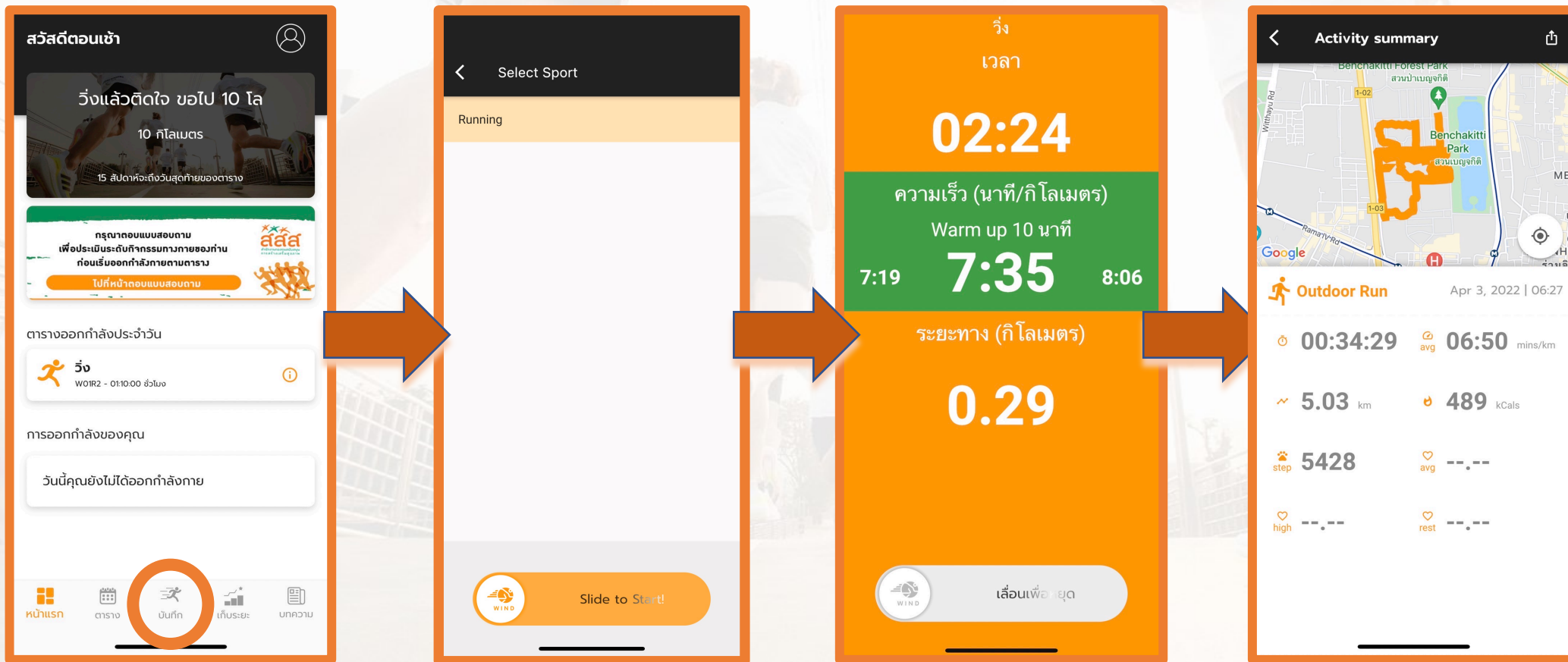


Download  
ios / Android





# App Recording สำหรับ User ที่ไม่มี Wearable Device



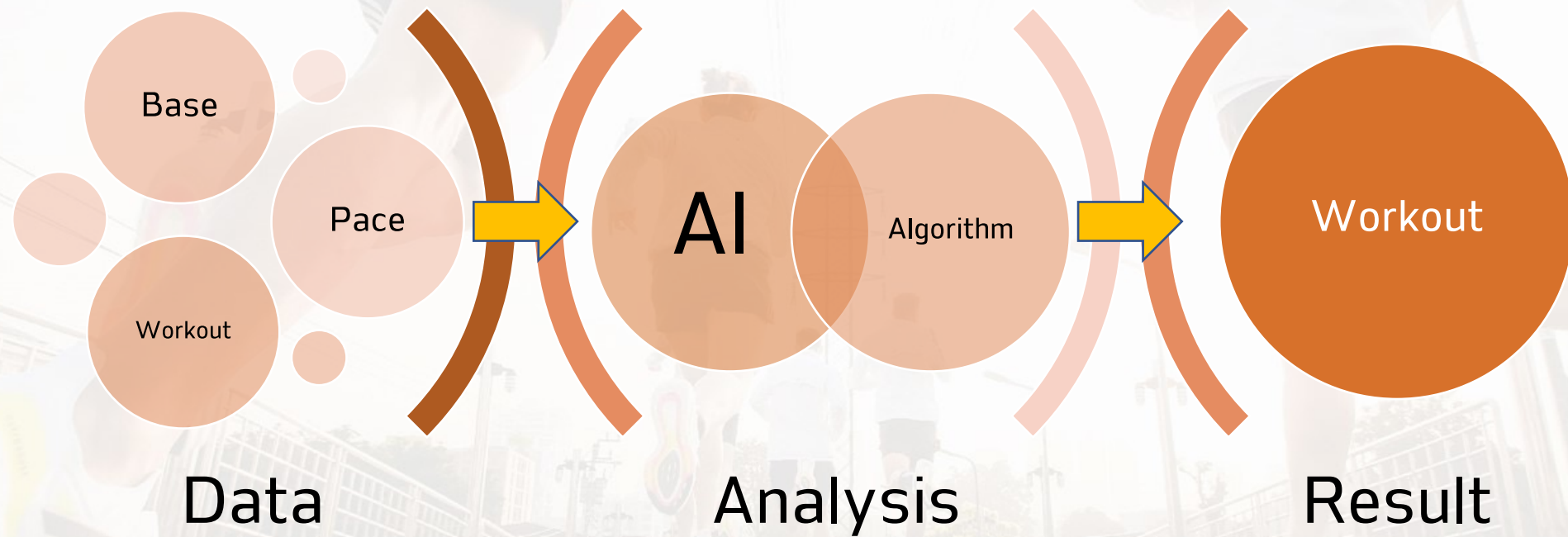
Download  
ios / Android







## ระบบการปรับตารางของ WIND training

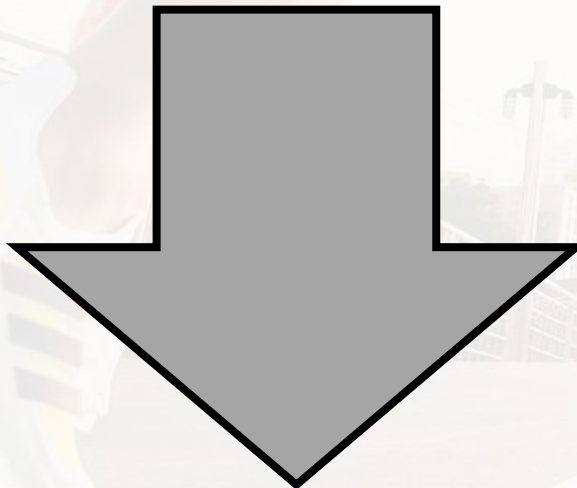


Download  
ios / Android





ตารางการออกกำลังกายเฉพาะเจาะจงของแต่ละคน  
เข้าถึงวิธีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องง่ายขึ้น  
มีขั้นตอนให้ทำตามได้สะดวก  
สร้างเสริมสุขภาพให้ประชาชนจำนวนมาก



ลดโอกาสการเกิดอาการบาดเจ็บ  
ลดค่าใช้จ่ายในการเข้าถึงตารางเฉพาะบุคคล  
ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลด้านสุขภาพ  
ลดความยุ่งยากในการเริ่มต้นออกกำลังกาย

Download  
ios / Android







## Our Team



**Navyjone**  
Dev Team

วิศวกรรมคอมพิวเตอร์  
มหาวิทยาลัยลาดกระบัง



โค้ชวินเซน รัตโนภาส  
CPO, Co-founder

World Athletics  
Academy Elite Coach  
Level 3 USATF Coach



นพ.ภัทรภณ อติเมธิน  
CEO, Co-founder

Sports Medicine Doctor  
Harvard Medical School



ดร.บุญญฤทธิ์ อุทยานหาระ  
CTO, Co-founder

อดีตอาจารย์ภาควิชาเทคโนโลยี  
สารสนเทศ คอมพิวเตอร์ และการสื่อสาร  
(ICT) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



ภัทรา จังเจริญจิตต์กุล  
COO

นิเทศศาสตร์  
มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

Download  
ios / Android





## WIND training

- นพ.ภัทรภณ อติเมธีน
  - 081-173-1105
  - [phattarapon@wind-training.com](mailto:phattarapon@wind-training.com)
  - [suang@wind-training.com](mailto:suang@wind-training.com)
  - Line OA: @windtraining

Download  
ios / Android

