

InBody

[InBody270]

ID	Height	Age	Gender	Test Date & Time
Jane Doe	156.9cm	51	Female	2016.01.04. 09 : 46

InBody

TEL:02-501-3939 FAX:02-501-2716

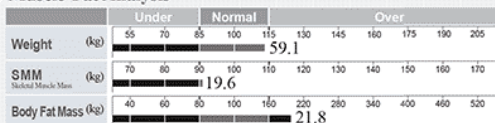
1 Body Composition Analysis

Total amount of water in body	Total Body Water (L)	27.5 (26.3 ~ 31.4)
For building muscles	Protein (kg)	7.2 (7.0 ~ 8.6)
For strengthening bones	Minerals (kg)	2.63 (2.44 ~ 2.98)
For storing excess energy	Body Fat Mass (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.5)
Sum of the above	Weight (kg)	59.1 (43.9 ~ 59.5)

1 Analýza zloženia tela

Telesná hmotnosť je súčtom celkovej telesnej vody, bielkovín, minerálov a hmotnosti telesného tuku. Udržať vyvážené zloženie tela, aby zostalo zdravé.

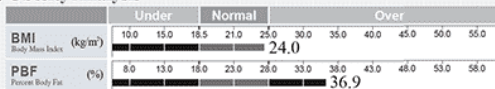
2 Muscle-Fat Analysis



2 Analýza svalov a tukov

Porovnáva dĺžky kostrovej svalovej hmoty a hmotnosť telesného tuku. Čím dlhšie je políčko kostrového svalstva v porovnaní s políčkom telesného tuku tým silnejšie je telo.

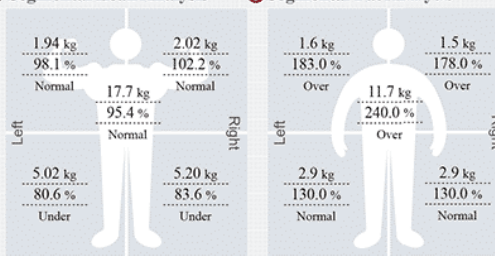
3 Obesity Analysis



3 Analýza obezity

BMI je používaný na určenie obezity použitím výšky a hmotnosti. PBF je percento telesného tuku v porovnaní s telesnou hmotnosťou.

4 Segmental Lean Analysis



5 Segmental Fat Analysis

4 Segmentová analýza svalov

Ukazuje, sú rozložené vaše svaly pre každú časť tela. Pozrite sa, kde by ste mali pracovať viac.

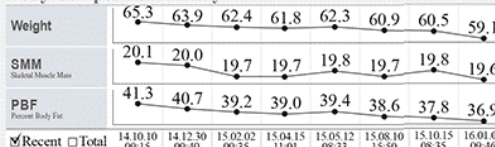
5 Segmentová analýza tukov

Môžete kontrolovať a riadiť hmotnosť tuku v každom segmente vášho tela. Monitorujte percento telesného tuku v každej časti a pokúste sa hodnoty ponechať v rozsahu „Normal“.

6 História zloženia tela

Sledujte históriu zmeny zloženia tela. Pravidelne vykonávajte test InBody, aby ste sledovali váš pokrok.

6 Body Composition History



7 InBody Score

68/100 Points
* Total score that reflects the evaluation of body composition. A muscular person may score over 100 points.

8 Weight Control

Target Weight 51.7 kg
Weight Control - 7.4 kg
Fat Control - 9.9 kg
Muscle Control + 2.5 kg

9 Obesity Evaluation

BMI Normal Under Slightly Over Over
PBF Normal Slightly Over Over

10 Waist-Hip Ratio

0.92 Low 0.75 0.85 High

11 Visceral Fat Level

12 Low 10 High

12 Research Parameters

Fat Free Mass 32.5 kg
Basal Metabolic Rate 1176 kcal
Obesity Degree 114 % (90 ~ 110)
Recommended calorie intake per day 2000 kcal

Calorie Expenditure of Exercise

Golf	115	Gateball	131
Walking	148	Yoga	148
Badminton	150	Table Tennis	150
Tennis	197	Bicycling	197
Boxing	197	Racketball	197
Hiking, No load	229	Jumping Rope	235
Aerobics	235	Jogging	235
Soccer	235	Swimming	235
Japanese Fencing	250	Racketball	250
Squash	250	Taekwondo	250

*Based on your current weight
*Based on 30 minute duration

Results Interpretation QR Code

Scan the QR Code to see results interpretation in more detail.



13 Impedance

	RA	LA	TR	RL	LL
Z ₀ 20 kHz	379.6	392.7	26.8	306.8	316.1
100 kHz	373.1	385.4	25.7	303.0	314.1

7 Skóre InBody

Toto skóre ukazuje hodnotenie zloženia vášho tela, ktoré zahŕňa svalovú hmotu, tuk a vodu v tele.

8 Kontrola hmotnosti

Pozrite sa, ako by vaše telo malo vyzerať podľa odporúčania. Hmotnosť, svalová hmota a telesná tuková hmotnosť pre dobrú rovnováhu. „+“ Znamená získať a „-“ znamená ubrať.

9 Hodnotenie obezity

Vyhodnocuje obezitu na základe BMI a percentuálneho telesného tuku.

10 Waist-Hip Ratio (WHR)

Waist-Hip Ratio je pomer obvodu pása k obvodu bedier.

11 Úroveň viscerálneho tuku

Visceral Fat Level je indikátor založený na odhadovanom množstve tuku obklopujúceho vnútorné orgány vbruchu.

12 Parametre výskumu

Poskytujú sa rôzne nutričné výstupy, ako napríklad hmotnosť tela bez tuku, bazálna metabolická frekvencia, stupeň obezity, odporúčaný príjem kalórií denne a viac.

13 Impedancia

Impedancia je hodnota odporu meraná, keď sú elektrické prúdy aplikované v celom tele. Na základe nameraných údajov, zisťujeme kľúčové zloženie tela, výstupy možno ďalej analyzovať. Impedancia sa tiež používa na výskumné účely.