

Azonosító 088253244

Testmagasság 152 cm

Dátum 2016. 4. 14

Életkor 32

Nem Female

Idő 07:14:56

Testösszetétel elemzés

	Érték	Zsír és ásv. nek.	Zsírtmentes tömeg	Testsúly	Normál tartomány
TBW (kg)	30.4	39.2	41.6	55.0	25.3~30.9
Teljes Test Víz					
Fehérje (kg)	8.4				6.8~8.3
Ásványi anyag (kg)	2.80	Norm. csoport eredetű Csontok 2.35			2.34~2.86
Zsírtömeg (kg)	13.4				9.9~15.9

▶ Ásványi anyag becslésen alapul

Izom-zsír arány

	Alacsony	Normális	Magas	Normál tartomány								
Testsúly (kg)	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205	42.2~57.2
SMM (kg)	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	18.6~22.8
Vázizom Tömeg												23.1
Zsírtömeg (kg)	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	9.9~15.9
												13.4

Tápláltsági állapot

	Alacsony	Normális	Magas	Normál tartomány								
BMI (kg/m ²)	10	15	18.5	21.5	25	30	35	40	45	50	55	18.5~25.0
Testtömeg index												23.8
PBF (%)	8	13	18	23	28	33	38	43	48	53	58	18.0~28.0
Testzsír százalék												24.3
WHR	0.65	0.70	0.75	0.80	0.85	0.90	0.95	1.00	1.05	1.10	1.15	0.75~0.85
Derék-csupó arány												0.79

Edzés tervező Tervezze meg heti edzését és becsülje meg fogyasztását az alábbiak segítségével

Felhasznál. energia az alábbi sportokban (1.55:00 kg)		Időtartam 30 perc/egység (kcal)	
Séta	110	Kocogás	192
Asztalitenisz	124	Tenisz	165
Flackeball	275	Taekwondo	275
Fekvőármás		Felülés	
		Súlyemelés	
		Súlyozógyak.	
		Gumi kötél	
		Guggolás	
Kerékpár	165	Labdarúgás	192
Úszás	192	Vívás	275
Hegymászás	179	Krikett	104
Aerobic	192	Tollaslabda	124
		Kosárlabda	165
		Ugrókötél	192
		Golf	97

- Hogyan használja?
1. Válasszon megvalósítható és Ön által kedvelt mozgásokat!
 2. A táblázatban található értékek 30 perc mozgásra vonatkoznak.
 3. Cél, hogy a hét minden napján mozogjon valamit.
 4. Számolja ki a heti energia leadását a táblázat segítségével.
 5. Becsülje meg a havi fogyasztását (4 hét) az alábbi képlet szerint.

$$1 \text{ hónap alatt várható fogyás} = \text{heti energia leadás (kcal/hét)} \times 4/7700$$

$$1 \text{ hónap} = 4 \text{ hét}$$

Fitness	82 Points	Impedancia
		Z
		RA
		LA
		TR
		RL
		LL
Alapanyagcsere	1269 kcal (1193~1376)	5 kHz
		50 kHz
		250 kHz

Tápláltsági állapot

Fehérje	<input checked="" type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Deficient
Ásványi anyag	<input checked="" type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Deficient
Zsír	<input checked="" type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Deficient
	<input type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Excessive

Testsúly összetevők

Testsúly	<input checked="" type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Under	<input type="checkbox"/> Over
SMM	<input type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Under	<input type="checkbox"/> Over
Vázizom tömeg	<input checked="" type="checkbox"/> Strong		
Zsír	<input checked="" type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Under	<input type="checkbox"/> Over

Elmérés diagnózis

BMI	<input checked="" type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Under	<input type="checkbox"/> Over	<input type="checkbox"/> Extremely Over
PBF	<input checked="" type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Over	<input type="checkbox"/> Extremely Over	
WHR	<input checked="" type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Over	<input type="checkbox"/> Extremely Over	

Javaslat

Testsúly	- 0.9 kg
Zsírtömeg	- 0.9 kg
Izomtömeg	0.0 kg

Szegmentált zsírtmentes tömeg

2.01 kg	Zsírtmentes tömeg értékelés	2.09 kg
Normal		Normal
	Törzs	
	18.1 kg	
	Normal	
	Bal	Jobb
6.14 kg		6.13 kg
Normal		Normal

Szegmentált zsírtömeg PBF

26.9%	Zsírtömeg értékelés	24.9%
0.8 kg		0.7 kg
Normal		Normal
	Törzs	
	24.9%	
	6.3 kg	
	Normal	
	Bal	Jobb
25.6%		25.7%
2.2 kg		2.2 kg
Normal		Normal

▶ A szegmentális zsírfeloszlás becslésen alapul.