

INBODY MÉRÉS A CORNERBEN

2018. február 12-13-14.

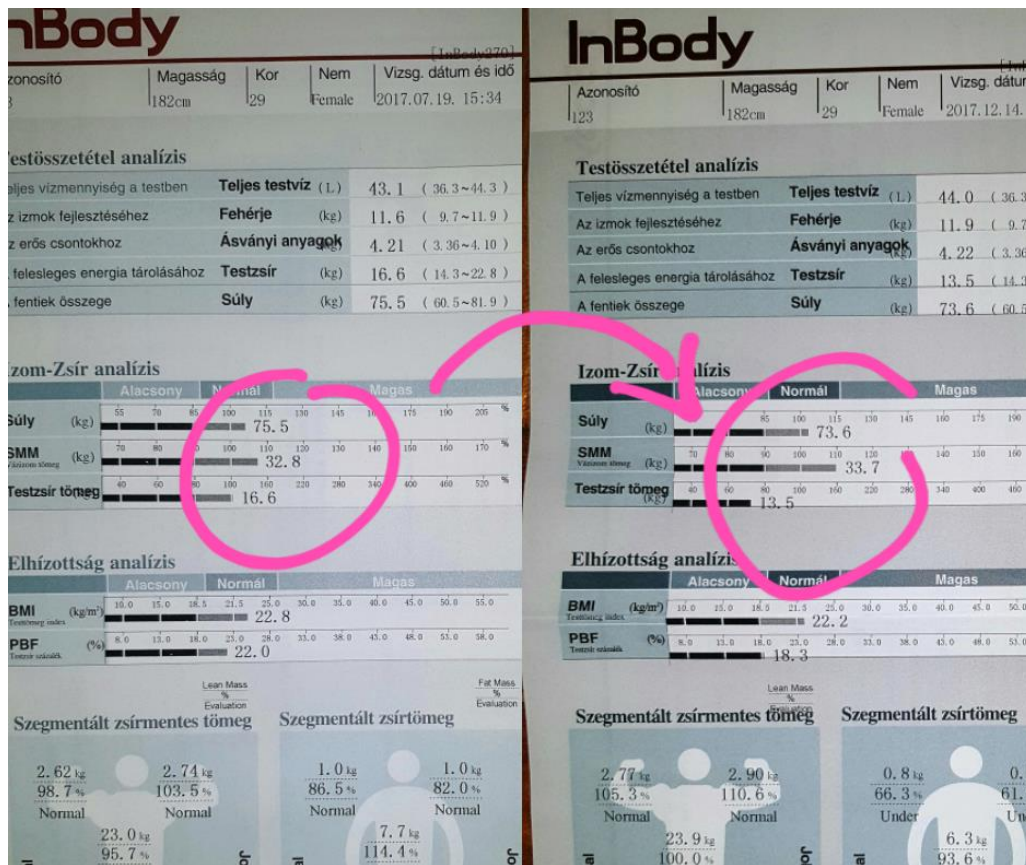
Kövess nyomon a fejlődésed vagy fogyásod!

Az InBody egy orvosi műszer, mely BIA-impedancia által méri a testösszetételed. Nemcsak az orvosok és dietetikusok használják, de az élsportolók állapotfelmérésének is része, hogy pontos képet kapjanak a testvíz mennyiségéről, a testszír tömegéről, izomtömegéről, zsigeri zsír szintéről, stb.

A Cornerben most neked is lehetőség van egy ilyen mérést végeztetni és 10-15 percben személyi edzővel konzultálni az eredményekről, fejlődési irányokról!

Az adatlapod természetesen hazaviheted!

Ha voltál már InBody mérésen korábban, hozd magaddal a régi adatlapodat, hogy elemezhesd!



ÁRAK:

1 mérés + konzultáció: 4.000 Ft

Corneres bérlettel rendelkezőknek: 3.000 Ft

Valentin-napon, ha pároddal érkezel, a 2 mérés összesen: 5.000 Ft

IDŐPONT FOGLALÁS:

Telefonon: 0620 380 6435

Hétfőn és szerdán délután, kedden délelőtt van lehetőség mérni!

A férőhelyek száma korlátozott!

InBody

Azonosító	katusattila	Testmagasság	179cm	Dátum	2016. 5. 1
Életkor	43	Nem	Male	Idő	16:53:25

Testösszetétel elemzés

	Érték	Zsír és ásv. nek.	Zsímentes tömeg	Testsúly	Normal tartomány
TBW Teljes Test Víz (kg)	51.8	66.6	70.4	81.2	39.6~48.4
Fehérje (kg)	13.9				10.6~13.0
Ásványi anyag (kg)	4.65	Nem adott meg Csontok 3.76			3.66~4.48
Zsírtömeg (kg)	10.8				8.5~16.9

▶ Ásványi anyag becslésen alapul

Izom-zsír arány

	Alacsony	Normális	Magas	Normal tartomány																					
Testsúly (kg)	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205	59.9~81.1													
SMM Vázizom Tömeg (kg)	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	30.2~37.0													
Zsírtömeg (kg)	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	360	380	400	420	440	460	480	500	8.5~16.9

Tápláltsági állapot

	Alacsony	Normális	Magas	Normal tartomány								
BMI (kg/m ²)	10	15	18.5	22	25	30	35	40	45	50	55	18.5~25.0
Testtömeg index	25.3											
PBF (%)	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	10.0~20.0
Testzsír százaléka	13.3											
WHR Derek-csíp arány	0.70	0.75	0.80	0.85	0.90	0.95	1.00	1.05	1.10	1.15	1.20	0.80~0.90
	0.86											

Edzés tervező

Tervezze meg heti edzését és becsülje meg fogyasztását az alábbi segítségével

Felhasználható energia az alábbi sportokban (Törzs: 30 perc/egység; kcal)

Séta	Koosgás	Kerékpár	Úszás	Hegymászás	Aerobic
162	284	244	284	265	284
Asztalitenisz	Tenisz	Labdarúgás	Vívás	Krikett	Tollaslabda
184	244	284	406	154	184
Röckebal	Taekwondo	Squash	Kosárlabda	Ugrókötél	Golf
406	406	406	244	284	143
Felvétel	Felülés	Súlyemelés	Súlyos gyakorlat	Gumi kőbél	Guggolás

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 hónap alatt várható fogyás = heti energia leadás (kcal/hét) x 4/7700
 1 hónap = 4 hét

Fittség

90 Points

Impedancia

Z	RA	LA	TR	RL	LL
5 kHz	252.1	264.3	21.7	233.9	237.6
50 kHz	215.3	224.4	17.3	204.2	208.3
250 kHz	192.2	201.1	14.5	183.7	187.2

Alapanyagcseré

1890 kcal
(1712~2010)

Tápláltsági állapot

Tápláltsági állapot	Normal	Deficient
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"/> Excessive

Testsúly összetevők

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

Elhízás diagnózis

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

javaslat

Testsúly	0.0 kg
Zsírtömeg	0.0 kg
Izomtömeg	0.0 kg

Szegmentált zsímentes tömeg

Zsímentes tömeg értékelés	Normal	Over
4.40kg	Over	Over
10.46kg	Normal	Normal
10.61kg	Normal	Normal

Szegmentált zsírtömeg

Zsírtömeg értékelés	Normal	Under	Over
6.0%	Under	Under	Over
0.3kg	Under	Under	Over
1.6kg	Normal	Normal	Normal

▶ A szegmentális zsírozottság becslésen alapul.