

Jméno (LB100719160306)
Věk 20,0Roky

Výška 170,0cm
Pohlaví Žena

Datum 2016/07/19
Čas 16:26:59



Tělesná kompozice

	Pod	Normální	Nad	Jednotka: %	Normální rozmezí
Hmotnost	55 70 85 100 115 130 145 160 175	66,9 kg			52,8 ~ 71,5
SMM Množství kosterního svalstva	70 80 90 100 110 120 130 140 150	23,5 kg			23,8 ~ 29,1
Množství tuku v těle	40 60 80 100 160 220 280 340 400	23,5 kg			12,4 ~ 19,9
Celková voda v těle Celkové množství vody v těle	31,7 kg (31,6 ~ 38,7)		Čistá hmotnost těla Čistá hmotnost bez tuku		43,4 kg (40,4 ~ 51,6)

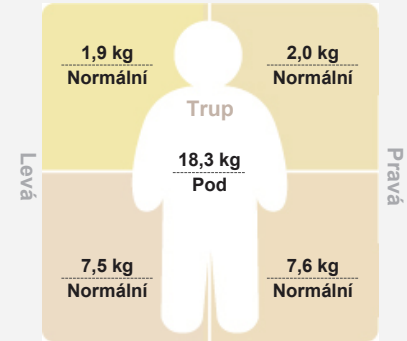
Diagnóza obezity

	Hodnoty	Normální rozmezí
BMI (kg/m ²) Index tělesné hmotnosti	23,1	18,5 ~ 25,0
% tuku v těle (%) Procento tuku v těle	35,1	18,0 ~ 28,0
Poměr pasu a boků Poměr pasu a boků	0,81	0,75 ~ 0,85
Minimální kalorická potřeba (kcal) Základní metabolický poměr	1308	1371 ~ 1594

$\text{BMI} = \frac{\text{Hmotnost, kg}}{(\text{Výška, m})^2}$
$\% \text{ tuku v těle} = \frac{\text{Tuk, kg}}{\text{Hmotnost, kg}} \times 100$
$\text{Poměr pasu a boků} = \frac{\text{Obvod pasu, cm}}{\text{Obvod boků, cm}}$

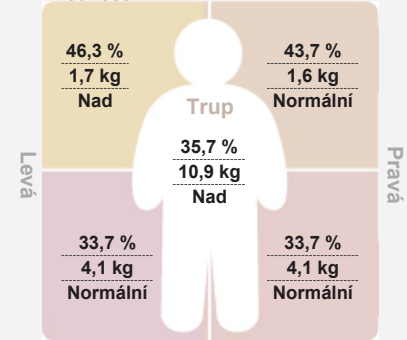
Segmentální svalovina

Svalovina
Hodnocení



Segmentální tuk

Procento tuku v těle
Množství tuku
Hodnocení



* Segmentální tuk je odhadován

Impedance

Z	Pravá ruka	Levá ruka	Trup těla	Pravá noha	Levá noha
20kHz :	454,6	474,8	27,9	269,5	271,3
100kHz :	412,8	439,7	24,5	243,6	246,4

Kontrola svaloviny-tuku

Kontrola svalstva	+ 4,4 kg	Kontrola tuku	- 9,2 kg
-------------------	----------	---------------	----------

* Předložte Vaše výsledky při konzultaci s Vaším poradcem či trenérem.

Cvičební plán

Naplánujte si svůj týdenní cvičební program z následujících možností a snižte pomocí nich svou váhu.

Výdej energie při každé aktivitě (výchozí hmotnost: /Délka: 30min./Jednotka: kcal)	
Chůze: 134	Jogging: 234
Cyklistika: 201	Plavání: 234
Horolezectví: 218	Aerobic: 234
Stolní tenis: 151	Tenis: 201
Fotbal: 234	Orientální šerm: 335
Gate ball: 127	Badminton: 151
Racket ball: 335	Tae-kwon-do: 335
Squash: 335	Basketball: 201
Golf: 118	Skákání na laně: 234
Klíky: posilování horní části těla	sedy-lehy: posilování břišních svalů
zvedání závaží: prevence od bolesti zad	posilování s činkami: cvičení svalů
elastická guma: cvičení svalů	dřepy: udržování svalů dolní části těla

• Jak na to

1. Vyberte si pravidelné a preferované aktivity na levé straně.
2. Uvedená spotřeba energie je počítána po 30 minutách cvičení.
3. Vyplňte níže uvedená místa aktivitami, jenž jste zvolili na 7 dní.
4. Spočítejte si celkovou spotřebu energie za týden.
5. Zjistěte předpokládaný úbytek na váze pomocí níže uvedeného vzorce.

Výpočet pro předpokládaný úbytek váhy za měsíc (měsíc = 4 týdny)

Celkový výdej energie (kcal/týden) × 4 týdny : 7700

• Doporučený denní příjem kalorií

1700

kcal

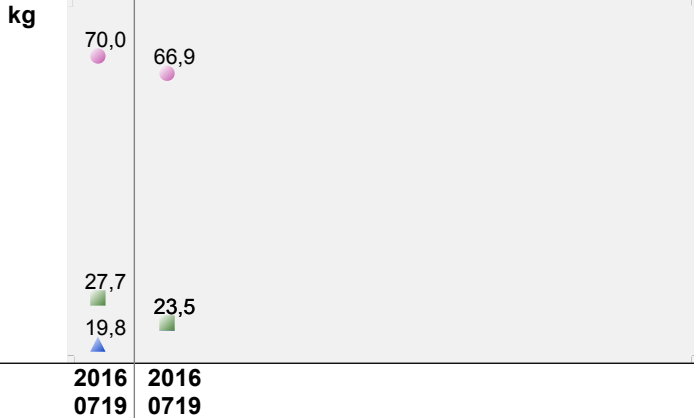
Jméno (LB100719160306)
Věk 20,0Roky

Výška 170,0cm
Pohlaví Žena

Datum 2016/07/19
Čas 16:26:59

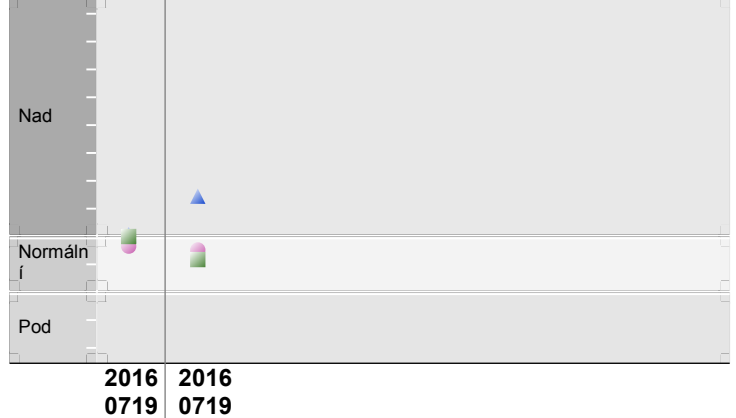
Předchozí údaje o tělesné kompozici

● Hmotnost
▲ Množství tuku v těle
■ SMM



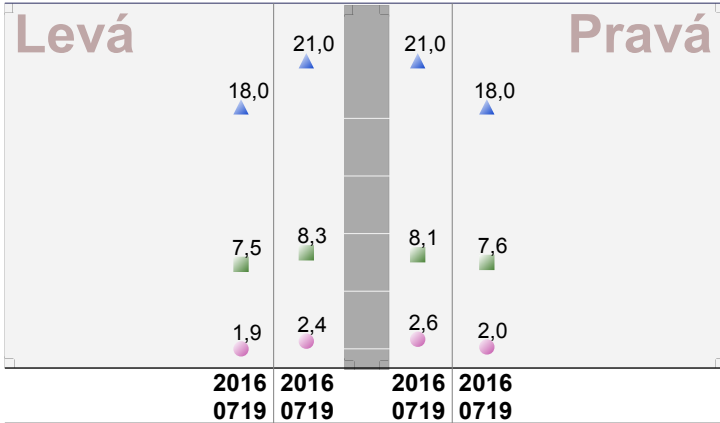
Předchozí údaje diagnózy obezity

● BMI
▲ % tuku v těle
■ Poměr pasu a boků



Předchozí údaje o segmentální svalovině (Svalovina,kg)

● Ruka
▲ Trup
■ Noha

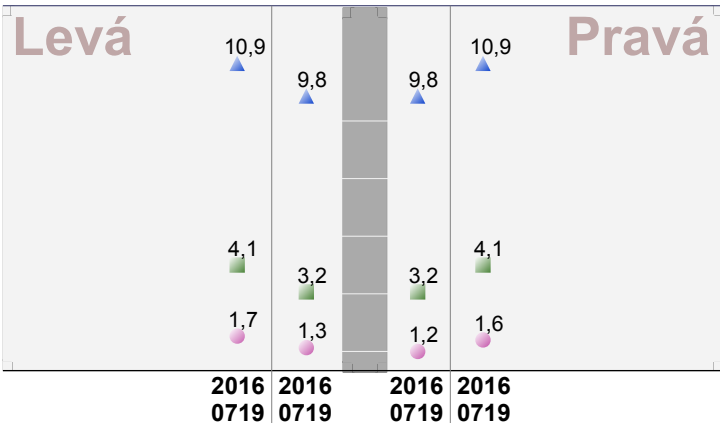


Předchozí údaje o segmentální svalovině (Hodnocení)

Datum	2016/07/19	2016/07/19
Levá ruka	Normální	Normální
Pravá ruka	Nad	Normální
Trup	Normální	Pod
Levá noha	Normální	Normální
Pravá noha	Normální	Normální

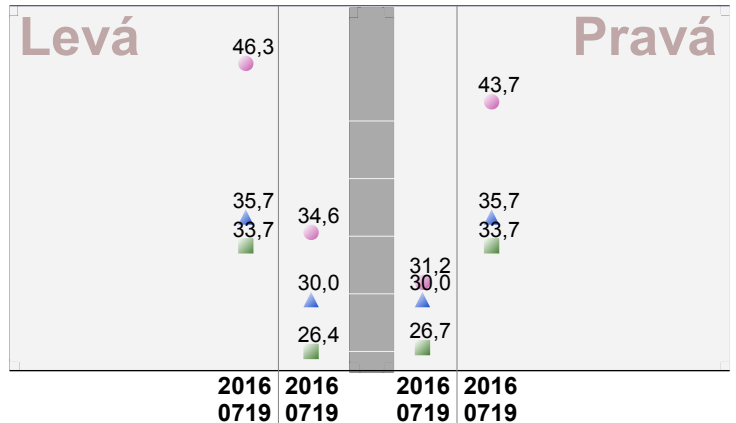
Předchozí údaje o segmentálním tuku (Množství tuku)

● Ruka
▲ Trup
■ Noha



Předchozí údaje o segmentálním tuku (% tuku v těle,%)

● Ruka
▲ Trup
■ Noha



Předchozí údaje o segmentálním tuku (Hodnocení)

Datum	2016/07/19	2016/07/19
Levá ruka	Normální	Nad
Pravá ruka	Normální	Normální
Trup	Nad	Nad
Levá noha	Normální	Normální
Pravá noha	Normální	Normální