

Pituus 175cm Ikä 41 Sukup Nainen Testauspäivä / Aika 17.06.2016. 11:35

## Kehon koostumuksen analyysi

	Arvot	Kehon vesi	Pehmytkudosmassa	Rasvaton massa	Paino
Kehon vesi (L)	37,9 (33,6~41,0)	37,9	48,5 (43,1~52,7)	51,6 (45,6~55,8)	62,1 (55,9~75,7)
Proteiini (kg)	10,0 (9,0~11,0)				
Mineraalit (kg)	3,72 (3,11~3,80)				
Rasvamassa (kg)	10,5 (13,2~21,1)				

## Lihäs-rasvadiagnoosi

	Alle	Normaali	Yli
Paino (kg)	55 70 85	100 115	130 145 160 175 190 205 %
Luustolihasmassa (kg)	70 80 90	100 110	120 130 140 150 160 170 %
Rasvamassa (kg)	40 60 80	100 160	220 280 340 400 460 520 %

## Painodiagnoosi

	Alle	Normaali	Yli
Painoindeksi (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5	21,5 25,0	30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0
Rasvaprosentti (%)	8,0 13,0 18,0	23,0 28,0	33,0 38,0 43,0 48,0 53,0 58,0

## Lihastasapaino

	Alle	Normaali	Yli	ECW-suhdeluku
Oikea käsi (kg) (%)	40 60 80 100	120 140 160 180 200 %	2,52 111,3	0,378
Vasen käsi (kg) (%)	40 60 80 100	120 140 160 180 200 %	2,60 114,6	0,379
Keskivartalo (kg) (%)	70 80 90 100	110 120 130 140 150 %	21,9 106,1	0,389
Oikea jalka (kg) (%)	70 80 90 100	110 120 130 140 150 %	8,35 116,3	0,390
Vasen jalka (kg) (%)	70 80 90 100	110 120 130 140 150 %	8,58 119,5	0,395

## ECW-suhdeluvun analyysi

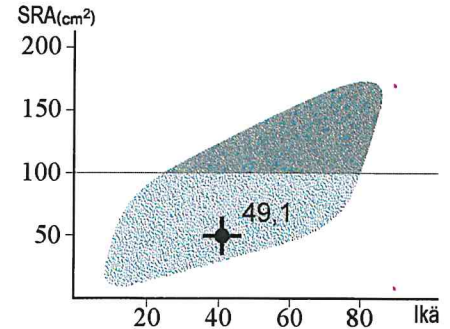
	Alle	Normaali	Yli
ECW-suhdeluku	0,320 0,340 0,360 0,380	0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	

## Ruumiinrakenteen kehitys

Paino (kg)	62,1
Luustolihasmassa (kg)	28,2
Rasvaprosentti (%)	17,0
ECW-suhdeluku	0,389

Uusin  Yhteensä 17.06.16. 11:35

## Viskeraalirasva



## Painokontrolli

Ideaalipaino 65,8 kg  
Painokontrolli + 3,7 kg  
Rasvakontrolli + 3,7 kg  
Lihaskontrolli 0,0 kg

## Ravitsemustilan arviointi

Proteiini  Normaali  Vaje  
Mineraalit  Normaali  Vaje  
Kehon rasva  Normaali  Vaje  Liiallinen

## Kehon tasapainon arviointi

Ylävartalo  Tasapainossa  Lievä epätasapaino  Suuri epätasapaino  
Alavartalo  Tasapainossa  Lievä epätasapaino  Suuri epätasapaino  
Ylävartalo-Alavartalo  Tasapainossa  Lievä epätasapaino  Suuri epätasapaino

## Tutkimusparametrit

Perusaineenvaihdunta 1484 kcal (1300~1506)  
Vyötärö-lantio suhde 0,81 (0,75~0,85)  
Vyötärön ympärysmitta 74,3 cm  
Luun mineraalimassa 3,08 kg (2,56~3,12)  
Suositeltava kalorisäänti kcal

## Kalorikulutus liikunnassa

Golf	109	Gateball	118
Kävely	124	Jooga	124
Sulkapallo	140	Pöytätennis	140
Tennis	186	Pyöräily	186
Nyrkkeily	186	Koripallo	186
Patikointi	202	Nuorahyppy	217
Aerobic	217	Lenkkeily	217
Jalkapallo	217	Uinti	217
Japanilainen miekkailu	311	Racketball	311
Squash	311	Taekwondo	311

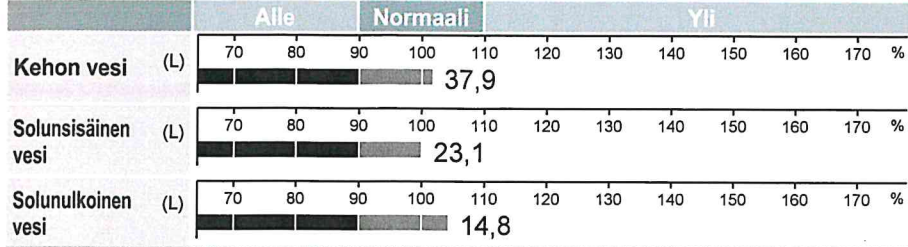
\*Perustuu tämänhetkiseen painoon  
\*Perustuu 30 minuutin kestoan

## Impedanssi

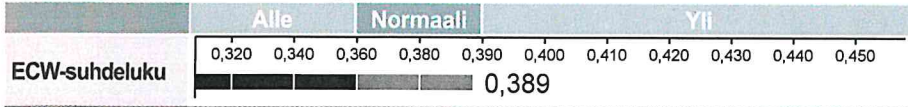
	OK	VK	KV	OJ	VJ
Z(Ω) 1 kHz	402,1	387,6	24,5	277,0	256,3
5 kHz	395,9	381,4	24,0	277,0	256,3
50 kHz	360,4	347,6	21,3	255,3	238,2
250 kHz	326,8	316,3	17,8	232,3	217,6
500 kHz	314,1	304,4	15,9	227,4	212,9
1000 kHz	304,2	295,5	11,2	225,5	210,4

Pituus	Ikä	Sukupuoli	Testauspäivä / Aika
175cm	41	Nainen	17.06.2016. 11:35

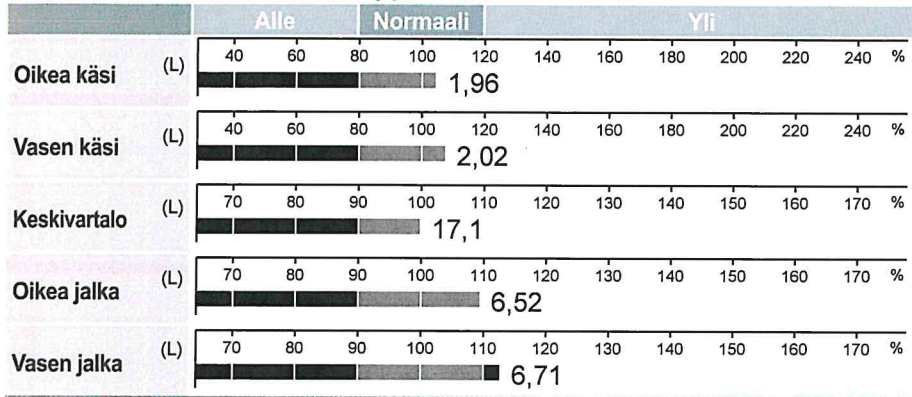
## Kehon nesteet



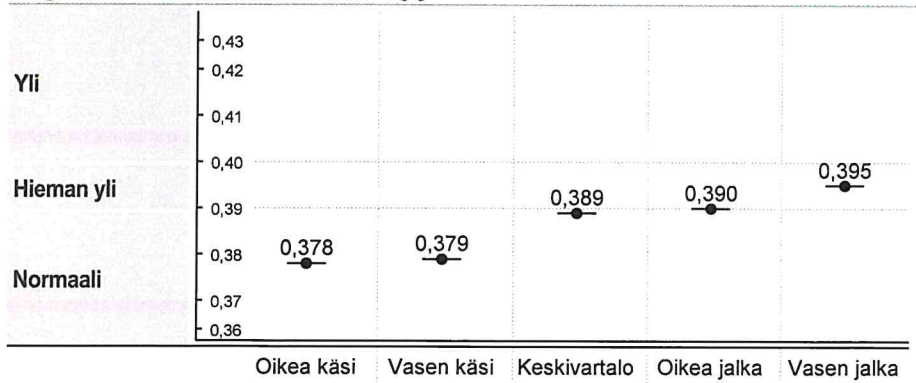
## ECW-suhdeluvun analyysi



## Segmentaalinen vesi-analyysi



## Segmentaalinen ECW-analyysi



## Tulosten tulkinnan QR-koodi

Skannaa QR-koodi nähdäksesi tulosten tulkinnan yksityiskohtaisemmin.



## Impedanssi

	OK	VK	KV	OJ	VJ
<b>Z(Ω)</b> 1 kHz	402,1	387,6	24,5	277,0	256,3
5 kHz	395,9	381,4	24,0	277,0	256,3
50 kHz	360,4	347,6	21,3	255,3	238,2
250 kHz	326,8	316,3	17,8	232,3	217,6
500 kHz	314,1	304,4	15,9	227,4	212,9
1000 kHz	304,2	295,5	11,2	225,5	210,4

## Kehon Nesteiden Koostumuksen Historia

<b>Paino</b> (kg)	62,1
<b>Kehon vesi</b> (L)	37,9
<b>Solunsisäinen vesi</b> (L)	23,1
<b>Solunulkoinen vesi</b> (L)	14,8
<b>ECW-suhdeluku</b>	0,389
<input checked="" type="checkbox"/> Uusin <input type="checkbox"/> Yhteensä	17.06.16. 11:35