

Jméno xxx (LB160713054844)

Výška 158,0cm

Datum 2016/10/19

Věk 26,0Roky

Pohlaví Žena

Čas 07:52:02

Tělesná kompozice

	Pod	Normální	Nad	Jednotka:%	Normální rozmezí
Hmotnost	55 70 85 100	100	115 130 145 160 175		45,6 ~ 61,7
	57,1 kg				
SMM Množství kosterního svalstva	70 80 90 100	100	110 120 130 140 150		20,3 ~ 24,8
	22,2 kg				
Množství tuku v těle	40 60 80 100	100	160 220 280 340 400		10,7 ~ 17,2
	16,4 kg				
Celková voda v těle Celkové množství vody v těle	29,8 kg (27,3 ~ 33,4)		Čistá hmotnost těla Čistá hmotnost bez tuku	40,7 kg (34,9 ~ 44,5)	

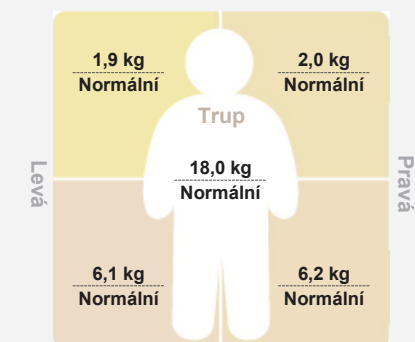
Diagnóza obezity

	Hodnoty	Normální rozmezí	
BMI Index tělesné hmotnosti (kg/m ²)	22,9	18,5 ~ 25,0	$BMI = \frac{Hmotnost,kg}{(Výška,m)^2}$
% tuku v těle Procento tuku v těle (%)	28,7	18,0 ~ 28,0	$\% \text{ tuku v těle} = \frac{Tuk,kg}{Hmotnost,kg} \times 100$
Poměr pasu a boků Poměr pasu a boků	0,84	0,75 ~ 0,85	$Poměr \text{ pasu a boků} = \frac{Obvod \text{ pasu,cm}}{Obvod \text{ boků,cm}}$
Minimální kalorická potřeba Základní metabolický poměr (kcal)	1250	1225 ~ 1415	

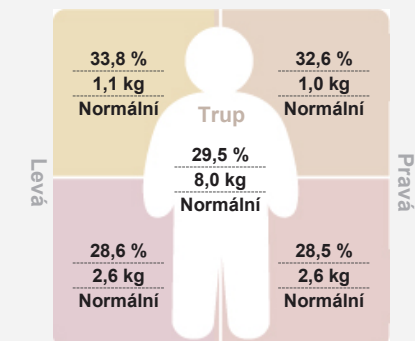
Kontrola svaloviny-tuku

Kontrola svalstva	+ 0,6 kg	Kontrola tuku	- 4 kg
--------------------------	----------	----------------------	--------

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 :	393,3	403,7	24,0	283,5	287,6
100kHz :	354,9	366,1	21,4	250,3	254,2

* 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: 57,1kg /Délka: 30min./Jednotka: kcal)					
Chůze 114	Jogging 200	Cyklistika 171	Plavání 200	Horolezectví 186	Aerobic 200
Stolní tenis 129	Tenis 171	Fotbal 200	Orientální šerm 286	Gate ball 108	Badminton 129
Racket ball 286	Tae-kwon-do 286	Squash 286	Basketball 171	Skákání na laně 200	Golf 100
Kliky 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.

• Doporučený denní příjem kalorií

1600

kcal

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

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

