

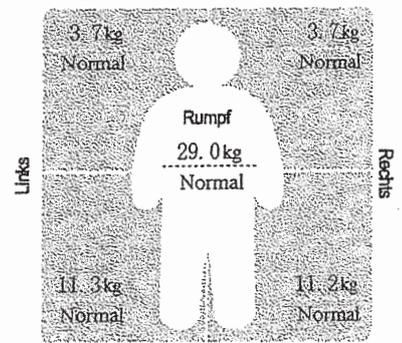
# InBody

ID \_\_\_\_\_ GRÖSSE 187cm DATUM 12. 6. 2020  
 ALTER 55 GESCHLECHT Männlich ZEIT 07:53:43

## Körperzusammensetzung

	Unter	Normal	Über	Erreicht %	Normalbereich
Gewicht	40 55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205	79.5 kg			65.4 ~ 88.5
Muskelmasse Skelettmuskelmasse	60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	38.7 kg			33.2 ~ 40.6
Körperfettmasse	20 40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520	11.5 kg			9.2 ~ 18.5
TBW Gesamtkörperwasser	49.7 kg (43.3 ~ 52.9)		Fettfreie Masse	68.0 kg (56.2 ~ 70.0)	

## Segmentelle Mageranalyse



## Adipositas Diagnose

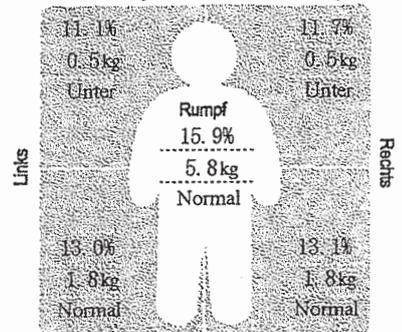
	Werte	Normalbereich
BMI (kg/m <sup>2</sup> ) Körper-Masse-Index	22.7	18.5 ~ 25.0
PKF (%) Prozent Körperfett	14.4	10.0 ~ 20.0
WHR Taile/Hüfte-Verhältnis	0.83	0.80 ~ 0.90
Grundumsatz (kcal)	1839	1684 ~ 1976

$$BMI = \frac{\text{Gewicht, kg}}{(\text{Grösse, m})^2}$$

$$PKF = \frac{\text{Fettmasse, kg}}{\text{Gewicht, kg}} \times 100$$

$$WHR = \frac{\text{Bauchumfang, cm}}{\text{Hüftumfang, cm}}$$

## Segmentelle Fettanalyse



\* Segmentelles Fett ist geschätzt

## Muskel-Fett-Kontrolle

Muskelkontrolle	0.0 kg	Fettkontrolle	0.0 kg
-----------------	--------	---------------	--------

## Impedanz

Z	RA	LA	ST	RL	LL
20kHz	336.4	331.6	23.1	266.4	258.5
100kHz	300.6	296.5	19.3	232.9	226.1

\* Benutzen Sie Ihre Ergebnisse als Referenz, wenn Sie Ihren Arzt oder Ihren Fitnesstrainer konsultieren.

## Übungsplan

Planen Sie Ihre wöchentlichen Übungen aus den untenstehenden Vorschlägen und schätzen Sie daraus Ihren Gewichtsverlust.

Energiever-brauch jeder Übung (Basisgewicht : 79.5 kg / Dauer : 30 min. / Einheit : kcal)					
Gehen: 159	Joggen: 278	Fahrrad: 239	Schwimmen: 278	Bergsteigen: 259	Aerobic: 278
Tischtennis: 180	Tennis: 239	Fußball: 278	Orientalischer Fecht-sport: 398	Kricket: 151	Badminton: 180
Racketball: 398	Tae-kwon-do: 398	Squash: 398	Basketball: 239	Seilhüpfen: 278	Golf: 140
Liegestützen: Entwicklung des Oberkörpers	Bauchmuskel Streckungen: Bauchmuskel Training	Gewichts-training: Vorbeugung von Rückenschmerzen	Hantel-übungen: Muskelstärke	Elastisches Band: Muskelstärke	Kniebeugen: Erhaltung der Muskeln des Unterkörpers

### • Anleitung

1. Wählen Sie links die von Ihnen bevorzugten, praktischen Aktivitäten.
2. Energiever-brauch jeder Übung entspricht, wenn sie 30 min. lang ausgeführt wird.
3. Stellen Sie sich ein Wochenprogramm zusammen.
4. Errechnen Sie den Gesamt Energiever-brauch einer Woche.
5. Schätzen Sie den erwarteten gesamten Gewichtsverlust für einen Monat anhand der untenstehenden Formel.

Berechnung des erwarteten gesamten Gewichtsverlusts für einen Monat (ein Monat = 4 Wochen)

$$\text{Gesamtenergieverbrauch (kcal/Woche)} \times 4 \text{ Wochen} \div 7700$$

### • Empfohlene Kalorienaufnahme pro Tag

2400 kcal