

### ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ АППАРАТА INBODY 570

<b>Анализ состава тела</b>	Вес тела представляет собой сумму общего кол-ва воды в организме, протеинов, минералов и содержания жира в организме. Сохраняйте сбалансированный состав тела для здоровья организма.
<b>Анализ соотношения «мышцы - жир»</b>	Сравните длины полосок, показывающих массу скелетной мускулатуры и содержание жира в теле. Чем длиннее полоска массы скелетной мускулатуры по сравнению с полоской содержания жира в теле, тем сильнее тело.
<b>Анализ ожирения</b>	ИМТ (индекс массы тела) – индекс, применяемый для определения ожирения, используя данные о росте и весе. ИМТ – процентное содержание жира в теле в сравнении с весом тела.
<b>Анализ тощей массы по сегментам</b>	Оценивает достаточность развития мышечной массы в теле. Верхняя полоска показывает сравнение мышечной массы с идеальным весом, а нижняя полоска показывает сравнение с текущим весом.
<b>Анализ соотношения ВКЖ/ОКЖ</b>	Анализ соотношения ВКЖ/ОКЖ (Внутриклеточная жидкость / Общее кол-во жидкости в организме) – важный показатель сбалансированности жидкости в организме.
<b>История состава тела</b>	Отслеживайте историю изменения состава тела. Регулярно проходите тест InBody для отслеживания Вашего прогресса.
<b>Оценка InBody</b>	Общая оценка, отражающая состояние состава тела, включая мышцы, жир и содержание воды в теле.
<b>Контроль веса</b>	Посмотрите, насколько Ваше тело соответствует рекомендуемым показателям веса, мышечной массы и жировой массы для правильного их баланса. '+' означает необходимость набрать, а '-' - сбросить.
<b>Оценка ожирения</b>	Оценивает ожирение на основе ИМТ и Процентного содержания жира в теле.
<b>Оценка баланса тела</b>	Оценивает баланс тела на основе Анализа мышц по сегментам.
<b>Анализ жировой массы по сегментам</b>	Оценивает правильность распределения жира по всем частям тела. Каждая полоска показывает массу жира в сравнении с идеальным показателем.
<b>Параметры исследования</b>	Здесь показаны различные результаты, связанные с питанием, такие как: внутриклеточная вода, внеклеточная вода, уровень базального метаболизма, соотношение «талия – бедра», уровень висцерального жира, степень ожирения и т.д. Чтобы увидеть полный перечень, отсканируйте QR код листа результатов.
<b>QR код интерпретации результатов</b>	Отсканируйте QR код, чтобы ознакомиться с более подробной интерпретацией результатов.
<b>Импеданс</b>	Импеданс – величина сопротивления, измеренная при прохождении электрического тока через тело. На основании полученных данных генерируются результаты по составу тела, которые могут быть проанализированы. Импеданс также применяется во многих исследовательских целях.

ID	Рост	Возраст	Пол	Дата проверки / Время
Джон Доу	196cm	27	Мужской	15.09.2018 14:52

### Анализ состава тела

	Результат	Общее количество воды в организме	Тощая масса	Безжировая масса	Вес
Общее количество воды в организме (L)	47,3 (47,5~58,1)	47,3	60,4 (61,0~74,6)	63,7 (64,7~79,0)	94,1 (71,8~97,2)
Протеин (kg)	12,3 (12,8~15,6)	неизвестный			
Минералы (kg)	4,07 (4,39~5,37)				
Содержание жира в теле (kg)	30,4 (10,2~20,3)				

### Анализ Соотношения Мышцы-жир

	Недостаток	Норма	Превышение
Вес (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %		94,1
Масса скелетной мускулатуры (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		35,2
Содержание жира в теле (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %		30,4

### Анализ ожирения

	Недостаток	Норма	Превышение
ИМТ (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0		24,5
Процентное содержание жира (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0		32,3

### Анализ тощей массы по сегментам

	Недостаток	Норма	Превышение
Правая Рука (kg) (%)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 %		3,58 (86,3)
Левая Рука (kg) (%)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 %		3,85 (92,8)
Туловище (kg) (%)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		29,1 (88,0)
Правая Нога (kg) (%)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		12,30 (106,8)
Левая Нога (kg) (%)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		12,89 (111,9)

### Анализ Соотношения ВКЖ/ОКЖ

	Недостаток	Норма	Превышение
Соотношение ВКЖ/ОКЖ	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450		0,396

### История состава тела

	93,1	93,2	93,8	93,5	93,5	93,0	95,6	94,1
Вес (kg)								
Масса скелетной мускулатуры (kg)	35,7	35,3	35,7	35,7	35,2	35,1	36,3	35,2
Процентное содержание жира (%)	30,6	31,5	31,9	31,5	31,8	30,8	31,5	32,3
Соотношение ВКЖ/ОКЖ	0,398	0,398	0,394	0,396	0,397	0,392	0,401	0,396

Недавние  Обширный

### Оценка InBody

54/100 Балл

\* Это общая оценка отражает состав тканей тела и телосложение. Человек с развитой мускулатурой может набрать более 100 баллов.

### Контроль Веса

Идеальный Вес	84,5 kg
Контроль Веса	- 9,6 kg
Контроль Жира	- 17,7 kg
Контроль Мышц	+ 8,1 kg

### Оценка ожирения

ИМТ  Норма  Недостаток  Немного превышающий  Превышение

ПСЖ  Норма  Немного превышающий  Превышение

### Оценка баланса тела

Верхняя половина  Сбалансирован  Немного несбалансирован  Очень несбалансирован  
 Нижняя половина  Сбалансирован  Немного несбалансирован  Очень несбалансирован  
 Верхний-Нижний  Сбалансирован  Немного несбалансирован  Очень несбалансирован

### Анализ жировой массы по сегментам

	▲	▼	—	▲
Правая Рука (2,1 kg)				276,8%
Левая Рука (2,1 kg)				274,7%
Туловище (15,5 kg)				289,0%
Правая Нога (4,7 kg)				215,3%
Левая Нога (4,7 kg)				214,6%

### Параметры исследования

Внутриклеточная вода	28,6 L (29,4~36,0)
Внеклеточная вода	18,7 L (18,1~22,1)
Уровень базального метаболизма	1746 kcal (1925~2270)
Индекс соотношения талия-бедро	1,01 (0,80~0,90)
Уровень висцерального жира	14 (1~9)
Степень Ожирения	111 % (90~110)
Масса минералов в костях	3,33 kg (3,62~4,42)
Активная масса клеток	40,9 kg (42,2~51,6)
Окружность руки	33,3 cm
Окружность руки без жира	29,0 cm
SMI	kg/m <sup>2</sup>

### QR-код интерпретации результатов

Чтобы просмотреть подробную интерпретацию результатов, сканируйте QR-код.



### Импеданс

	IP	LP	TU	PH	LPH
Z(Ω) 5 kHz	386,2	347,9	30,0	251,1	219,7
50 kHz	320,3	293,6	25,8	222,1	197,3
500 kHz	280,1	260,1	23,2	201,4	180,8