

ID nr: MS654241 leeftijd: 25 lengte: 170 cm geslacht: V datum/tijd: 2005.02.01 / 11:23:35 (0027)

B. Hospital
Doctor Lee

Analyse samenstelling van het lichaam

Betreffende	Gemeten waarde	Weke delen massa	Vetvrije massa	Lichaams-gewicht	Normale waarde
Totaal lichaamsvocht (lt)	24.8	31.8	33.9	51.0	27.4 ~ 33.5
Proteïne (spiermassa) (kg)	6.6				7.3 ~ 9.0
Botmassa (kg)	2.52	<i>niet-beenachtig</i> beenachtig: 2.11			2.53 ~ 3.10
Vetmassa (kg)	17.1	10.8 ~ 17.2			

► Botmassa is geschat

Voedingsevaluatie

Proteïne Normaal Onvoldoende
 Botmassa Normaal Onvoldoende
 Vetmassa Normaal Onvoldoende Bovenmatig

Gewichtsevaluatie

Gewicht Normaal Ondergewicht Overgewicht
 SMM Normaal Sterk Onder
 Vet Normaal Onder Over

Obesitas diagnose

BMI Normaal Onder Over
 Extreem over
 PBF Normaal Over Extreem over
 WHR Normaal Over Extreem over

Spier-vetverdeling

	Onder	Normaal	Over	IN %	Normale waarde								
Gewicht (kg)	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205	51.0	45.7 ~ 61.8
SSM Skelet Spiersmassa	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	18.0	203 ~ 24.9
BFM Vetmassa	40	60	80	100	160	220	280	340	400	460	520	17.1	10.8 ~ 17.2

Obesitas diagnose

	Onder	Normaal	Over	Normale waarde									
BMI (kg/m ²) Body Mass Index	10	15	18.5	21.5	25	30	35	40	45	50	55	19.9	18.5 ~ 25.0
PBF Vetpercentage	8	13	18	23	28	33	38	43	48	53	58	33.4	18.0 ~ 28.0
WHR Taille-heup-verhouding	0.65	0.70	0.75	0.80	0.85	0.90	0.95	1.00	1.05	1.10	1.15	0.78	0.75 ~ 0.85

Gewichtscontrole

Streefgewicht	53.8	kg
Verschil	+ 2.8	kg
Vet	- 4.7	kg
Spieren	+ 7.5	kg
Fitness score	67	Punten
Basaal metabolisme	1103	kcal

Exercise Planner

Please consult with a specialist before starting exercise



Walking

Consuming energy: 103kcal/30min.
Weight Loss/1month: 0.2kg
(4times /1week)
Type : Aerobic Exercise



Mountain Climbing

Consuming energy: 182kcal/30min.
Weight Loss/1month: 0.4kg
(4times /1week)
Type : Aerobic Exercise



Cycling

Consuming energy: 155kcal/30min.
Weight Loss/1month: 0.3kg
(4times /1week)
Type : Aerobic Exercise



Sit-ups

Effect: Abdominal muscle development
Exercising part: Abdomen
Type : Abdominal muscle training



Push-ups

Effect: Upper body development
Exercising part: Chest and Arm
Type : Abdominal muscle training

Weerstand

Z	RA	LA	TR	RL	LL
5kHz	502.0	534.7	34.4	344.6	337.5
50kHz	461.2	494.6	30.6	308.2	303.8
500kHz	422.9	457.5	27.3	280.4	276.1