

InBody測定

って何が分かるの？



筋肉・脂肪の割合

体重のうち、丈夫な体を作る筋肉と肥満の原因となる体脂肪の量を測定できます



体の部位別情報

四肢と体幹の筋肉、脂肪分布を測定でき上・下半身の左右のバランスが分かります



その他身体情報

体水分、骨量、基礎代謝量、身体年齢、内臓脂肪指数も測定できます

InBody ID: S00086 年齢: 30才 身長: 160cm 体重: 49.3kg 性別: 女性 測定日時: 2008.12.11/08:50

筋肉と脂肪の割合を調べましょう。

	実測値	標準範囲	低	標準	高
BMI	18.9	18.5-23.0			
筋肉量	17.9kg	20.3-24.9			
体脂肪量	15.7kg	10.8-17.2			

理想的な体成分バランスを持つために
筋肉量を +7.8 kg 調節し、脂肪量を -3.3 kg 調節してください。
このとき、適正体重は、53.8 kg になります。

肥満度を評価しましょう。

	実測値	標準範囲	低	標準	高
体脂肪率	31.9%	18.0-28.0			

体の部位別情報を調べましょう。

部位	左側	右側	標準
腕部	1.4kg	1.5kg	1.1kg
上半身	15.4kg	15.3kg	7.0kg
下半身	5.3kg	5.3kg	2.5kg

その他身体情報を見ましょう。

体水分: 24.6kg (27.4-33.5%)
骨量: 2.01kg (2.09-2.55)
基礎代謝量: 1096kcal (1108-1272)

私の内臓脂肪指数は? **55**
私の身体年齢は? **33才**

エクササイズプラン

消費エネルギー	消費時間	消費カロリー
100kcal	17分	17kcal
112kcal	19分	19kcal
149kcal	25分	25kcal
249kcal	41分	41kcal

メモ
収縮期血圧: 98 mmHg
拡張期血圧: 67 mmHg
脈拍数: 67 bpm

インピーダンス
Z: 20Hz 474.9 499.3 33.8 365.7 385.5
100Hz 454.3 460.4 29.7 330.8 329.7

測定結果に基づいて改善すべき体成分の目標値を明確に決めることができ、運動の成果を確認するためにも活用できます！



1回240円

(受付にてお支払い)

測定結果を見ながらトレーナーからアドバイスを受けられる
《インボディカウンセリング》《トレーニングサポート》実施中！
詳細はお近くのスタッフまで！！

宮前スポーツセンター

Miyamae Sports Center

宮前区犬蔵1-10-3
☎044-976-6350

