

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。

項目	実測値	標準範囲	低	標準	高
BMI	18.9	18.5-23.0			
体脂肪率	17.9%	20.3-24.9%			
体脂肪量	8.8kg	10.8-17.2kg			

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。

肥満程度を評価しましょう。

項目	実測値	標準範囲	低	標準	高
BMI	18.9	18.5-23.0			
体脂肪率	17.9%	20.3-24.9%			
体脂肪量	8.8kg	10.8-17.2kg			

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	1.4kg
脚部	5.3kg	5.3kg	5.3kg

その他身体情報を見てみましょう。

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

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

運動	消費エネルギー (kcal)
ウォーキング	100
ジョギング	174
自転車	149
水泳	174
エアロバイク	174
ダンス	112
サッカー	174
野球	174
ソフトボール	174
バドミントン	112
テニス	174
バスケットボール	249
ゴルフ	88
卓球	249
バレーボール	174
ラグビー	249
レスリング	149
柔道	174
空手	174
格闘技	249
乗馬	174
スキー	174
スノーボード	174
スキー	174
スキー	174

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220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

