

# KEHON KOOSTUMUS ANALYYSI

# InBody

| NIMI           | IKÄ | S.PUOLI | Tunniste (I.D.) |
|----------------|-----|---------|-----------------|
|                |     |         |                 |
| TUTKIMUS PVM : |     |         |                 |

## KEHON KOOSTUMUS

| KUDOS                  | MITATTU ARVO | KEHON NESTEET | LIHASSASSA | RASVATON MASSA | KOKONAISPAINO |
|------------------------|--------------|---------------|------------|----------------|---------------|
| Solunsisäinen neste(L) |              |               |            |                |               |
| Solunulkoinen neste(L) |              |               |            |                |               |
| Proteiinimassa (kg)    |              |               |            |                |               |
| Luumassa (kg)          |              | arvio         |            |                |               |
| Rasvamassa (kg)        |              |               |            |                |               |

## LIHAS - RASVA DIAGNOOSI

| ARVO               | ALLE   |      |      | NORMAALI |      | YLI  |      |      |      |      |  |
|--------------------|--------|------|------|----------|------|------|------|------|------|------|--|
|                    | 80%    | 85%  | 90%  | 95%      | 100% | 105% | 110% | 115% | 120% | 125% |  |
| Pituus (cm)        |        |      |      |          |      |      |      |      |      |      |  |
| Paino (kg)         | 60%    | 70%  | 80%  | 90%      | 100% | 110% | 120% | 130% | 140% | 150% |  |
| Lihassassa (kg)    | 60%    | 70%  | 80%  | 90%      | 100% | 110% | 120% | 130% | 140% | 150% |  |
| Rasvarassa (kg)    | 20%    | 40%  | 60%  | 80%      | 100% | 160% | 220% | 280% | 340% | 400% |  |
| Rasvaprosentti (%) | Miehet | 0%   | 5%   | 10%      | 15%  | 20%  | 25%  | 30%  | 35%  | 40%  |  |
|                    | Naiset | 8%   | 13%  | 18%      | 23%  | 28%  | 33%  | 38%  | 43%  | 48%  |  |
| Rasvajakauma       | Miehet | 0.65 | 0.70 | 0.75     | 0.80 | 0.85 | 0.90 | 0.95 | 1.00 | 1.05 |  |
|                    | Naiset | 0.60 | 0.65 | 0.70     | 0.75 | 0.80 | 0.85 | 0.90 | 0.95 | 1.00 |  |

WHR

## ARVIO

| Lihastyppi    | Paino                    |                          |                          |
|---------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|               | Alle                     | Normaali                 | Yli                      |
| Sarkopeninen  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sopusuhtainen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lihaksikas    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

  

| Ravitsemustila | Alle Normaali Yli        |                          |                          |
|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                | Proteiini                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Rasva          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mineraali      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

  

| Ylä/Ala tasapaino | Kehittynyt Normaali Aikehittynyt |                          |                          |
|-------------------|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                   | Kädet                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Jalat             | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

  

| Oikea/Vasen tasapaino | Tasapainossa Epätasapainossa |                          |
|-----------------------|------------------------------|--------------------------|
|                       | Kädet                        | <input type="checkbox"/> |
| Jalat                 | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> |

## NESTE DIAGNOOSI

| KEHON ALUE   | SEGMENTAALINEN NESTE JAKAUMA (L) |          |     | NESTE INDEXI<br>Normaali : 0.30 - 0.35 |      |      |      |
|--------------|----------------------------------|----------|-----|--|------|------|------|
|              | ALLE                             | NORMAALI | YLI |  |      |      |      |
| Oikea käsi   | 40%                              | 60%      | 80% | 100%                                   | 120% | 140% | 160% |
| Vasen käsi   |                                  |          |     |  |      |      |      |
| Keskivartalo |                                  |          |     |  |      |      |      |
| Oikea jalka  |                                  |          |     |  |      |      |      |
| Vasen jalka  |                                  |          |     |  |      |      |      |

## PAINOKONTROLLOI (kg)

|                |  |
|----------------|--|
| Tavoitepaino   |  |
| Painokontrollo |  |
| Rasvakontrollo |  |
| Lihaskontrollo |  |

## FITNESS INDEKSI

Pistettä

|  | RAVITSEMUSARVIO | IMPEDANSSI |
|--|-----------------|------------|
|  |                 |            |