

InBody

ID	Výška	Věk	Pohlaví	Datum / Čas Testu
211005-44	183cm	20	Muž	2021.10.05. 14:41

Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Měkká Svalová Hmotnost	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	46,9 (41,4~50,6)	46,9	60,5 (53,2~65,0)	70,4 (62,6~84,8)
Bílkovina (kg)	12,8 (11,1~13,5)	neexistní	64,0 (56,4~68,9)	
Minerály (kg)	4,27 (3,83~4,69)			
Množství Tělesného Tuku (kg)	6,4 (8,9~17,7)			

Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	70,4	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	36,7	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	6,4	

Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m ²)	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	21,0	
Procento tělesného tuku (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0	9,1	

Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	3,61		0,367
Pravá Paže (%)		107,9		
Levá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	3,62		0,366
Levá Paže (%)		108,1		
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	28,3		0,368
Trup (%)		105,9		
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	10,69		0,368
Pravá Noha (%)		114,8		
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	10,67		0,369
Levá Noha (%)		114,6		

Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,368	

Historie Složení Těla

Hmotnost (kg)	70,4
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	36,7
Procento tělesného tuku (%)	9,1

Výs

* Cel sloi nad

Obj

VFA 20

15

10

5

Kon

Cilová

Kontrc

Kontrc

Kontrc

Segr

Pravá

Levá l

Trup

Pravá

Levá l

Para

Nitrob

Mimol

Bazální

Poměr

Buněčr

Výsl

Nask

výsle

podro

Fáze

φ(°)

Impe

Z(Ω)

2

5

Poměr ECW

0,368
●

10

Předchozí Celkem

21.10.05.
14.41

Ver.LookinBody120.3.0.1.7 - SN: C71700246

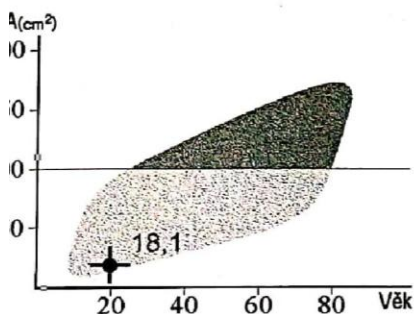
Copyright

Index InBody

78/100 Bodů

Číselný výsledek, který odráží zhodnocení
žení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek
1 100 bodů.

Index Viscerálního Tuku



Index Hmotnosti

Index Hmotnosti 73,7 kg
Index Hmotnosti + 3,3 kg
Index Tuku + 3,3 kg
Index Svalová 0,0 kg

Regionální Analýza Tuku

▼ | — | ▲
Index Paže (0,2 kg) ↓ 23,4%
Paže (0,1 kg) ↓ 22,5%
(2,7 kg) — 57,9%
Index Noha (1,2 kg) — 63,4%
Noha (1,2 kg) — 63,2%

Parametry prohledávání

Extracelulární Voda 29,7 L (25,6~31,4)
Intracelulární Voda 17,2 L (15,8~19,3)
Index Metabolická Míra 1752 kcal (1533~1792)
Obvodu Pasu a Hýždí 0,79 (0,80~0,90)
Hmotnost v těle 42,5 kg (36,8~45,0)

QR kód Interpretace QR Kódu

Ukážte QR kód a
výsledky zobrazíte
jednodušeji.



Index celého těla úhel

50 kHz | 6,9 °

Frekvence

	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	351,3	350,1	29,6	286,7	286,7
5 kHz	343,0	342,2	28,5	280,4	280,5
50 kHz	294,7	294,0	23,7	243,8	243,3
150 kHz	259,2	258,6	19,3	215,1	214,5
300 kHz	249,2	247,9	17,6	208,8	207,5

100 kHz | 243,2 241,8 16,5 204,6 202,9

Copyright © 1996 by InBody Co., Ltd. All rights reserved. BR-Czech-C7-B-140703

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Selský bílý jogurt s marmeládou	135	6:45	2, 3	voda - 125
	Ovesné vločky	10			pom. džus - 125
Trénink			14:30		
Svačina	Chléb s máslem a se šunkou, sýr a křup	70, 35	9:45	1, 2	voda - 250
Oběd	Bramborový guláš	350	13:45	1, 2, 3	voda - 500
	3 plátky chleba	60			káva, latte - 200
Svačina					
Trénink			14:30		
Svačina	Buchta s pudingem a čokoládou	70	17:00		voda - 250
Večeře	Těstoviny s rajčaty, lososem, tuňákem, rukolou a sýr cottag	400	19:30	1, 2, 3	voda se šťávou - 5
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	6:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu u stolu		
Ve škole v klidu u stolu		
Doma v klidu u stolu		
Venku na hřišti	Golfový trénink - driving a putting (180)	772
Na tréninku		
Doma v klidu u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Ham and eggs	200	10:00	1, 2, 3	voda - 250
	Rajče	50			pom. džus - 300
	Avokádo	30			
Trénink			11:00		voda - 100
Svačina	Řecký jogurt s karamelovou přích., buchta s pudingem a č	140, 70	12:30	1, 2	voda - 250
Oběd	Párky	260	15:45	1, 3	kořola - 400
	Chléb	90			voda - 100
Svačina			18:00		káva, latte - 200
Trénink					
Svačina					
Večeře	Okurkový salát, rajče	400, 100	20:00	1, 2, 3	voda se šťávou - 5
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	0:15	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	8:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu u stolu		
Venku na hřišti	Golfový trénink - driving a putting (270)	1,737
Venku na hřišti		
Doma v klidu u stolu		
Doma v klidu u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Řecký jogurt, čokoláda	140	8:15		3 voda - 250
	Ovesné vločky	10			pom. džus 250
Trénink			8:45		
Svačina	Ořechová tyčinka	35	10:30		2 voda - 125
Oběd	Těstoviny s rajčaty, lososem, tuňákem, rukolou a sýr cottage	300	12:40		1, 2, 3 voda se šťávou - 5
Svačina					
Trénink			13:15		
Svačina	2x Buchta s pudingem a čokoládou	140	15:00		1, 2 voda - 250
Svačina	Dort	120	16:15		2 káva, latte - 200
Večeře	Caprese s bagetou	320	20:45	1, 2, 3	
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	6
		do	7:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Pečené müsli s mlékem	müsli 70	6:50	1, 3	voda - 250
Svačina	Jahodový jogurtový nápoj	400	9:00		2 voda - 250
Svačina	Řecký jogurt, vanilka	130	11:30		1
Trénink			12:00		
Oběd	Smažený sýr, hranolky	300	13:45	1, 2, 3	voda - 500
Svačina					
Trénink			15:30		
Svačina					
Večeře	Těstoviny s rajčaty, lososem, tuňákem, rukolou a sýr cottag	350	20:00	1, 2, 3	nealko. pivo - 500
Svačina	Granátové jablko	50	21:00		2
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:30	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	6:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Řecký jogurt, čokoláda	130	7:00	1, 3	250 - voda
	Ovesné vločka	70			250 - pom. džus
Trénink			8:00		
Svačina	Ovocná přesnídávka a bebe	200, 130	10:30		2 voda - 500
Oběd	Smažený květák se šťouchaným bramborami	350	13:00		1, 2, 3 kofola - 500
Svačina					
Trénink			13:45		
Svačina					
Večeře	Pizza se sýrem a šunkou	450	19:00		1, 2, 3
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	7
		do	6:30	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Pečené müsli s mlékem	müsli 70	7:20		3 voda - 200 pom. džus - 200
Trénink			8:40		
Svačina	Proteinová tyčinka	130	10:50		3 voda - 500
Oběd	Párky se slaninou a sýrem, brambory	400	15:00	1, 2, 3	nealko. pivo - 500
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře	Caprese s bagetou	320	21:00	1, 2, 3	voda se šťávou - 5
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:00	Kvalita spánku (1-10)	9
		do	7:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
Doma v klidu u stolu		
	Golfový turnaj (360)	2316
Na hřišti		
Doma v klidu u stolu		
Doma v klidu u stolu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	Pečené müsli s mlékem	müsli 70	9:00	1, 3	káva, latte - 200 voda - 200
Trénink					
Svačina					
Oběd	Jahodové knedlíky	300	13:00	1, 2, 3	kofola - 500
	Pribináček	130			
Svačina			14:30		káva, latte - 200
Trénink					
Svačina	Pivní sýr, chléb	200	17:00	1, 2, 3	
Večeře	Brambory, 2 vejíčka, sýr, slanina	250			
	Salátová okurka	200			
	Rajče	150	20:30	1, 2, 3	nealko. pivo - 500
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	23:50	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	7:45	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

