

Jméno
Pohlaví
Věk
Výška
Hmotnost
% tělesného tuku
Zaměstnaní
V zaměstnání převažuje sezení či aktivita
Hlavní pohybová aktivita
Objem tréninku týdně (v hodinách)
Vedlejší a doplňkové pohybové aktivity
Objem tréninku týdně (v hodinách)
Orientační či průměrný počet kroků za den

Cíle naší spolupráce

muž
21 let
176 cm
73,5 kg
9,2% t
student
kombinace
šerm
25-28
20,000

--

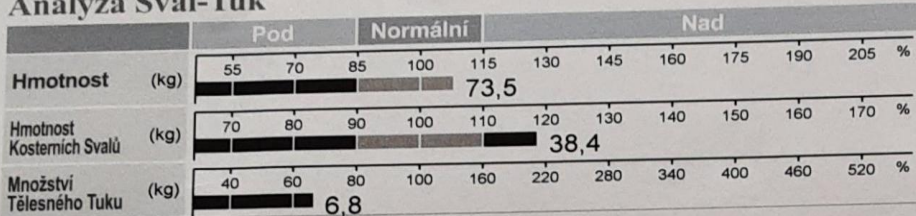
InBody

ID 221005-2	Výška 176cm	Věk 21	Pohlaví Muž	Datum / Čas Testu 2022.10.05. 11:04
----------------	----------------	-----------	----------------	----------------------------------------

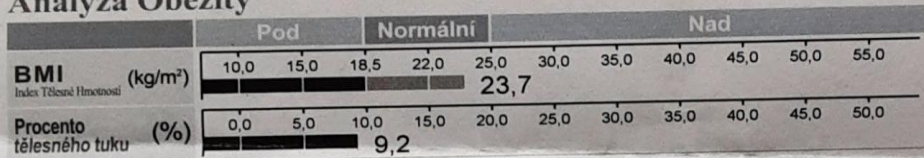
Analyza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Měkká Svalová Hmotnost	Hmotnost Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	48,6 (38,3~46,9)	48,6	62,8 (49,2~60,2)	66,7 (52,1~63,7)	73,5 (57,9~78,3)
Bílkovina (kg)	13,4 (10,3~12,5)	nekostní			
Minerály (kg)	4,70 (3,55~4,33)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	6,8 (8,2~16,4)				

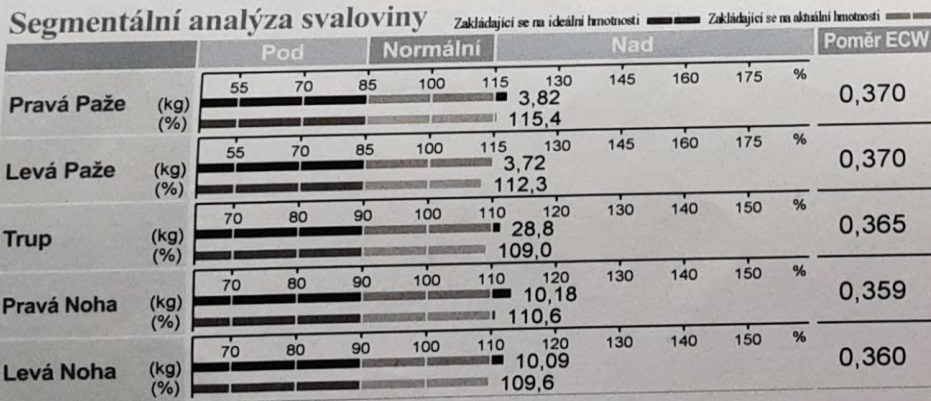
Analyza Sval-Tuk



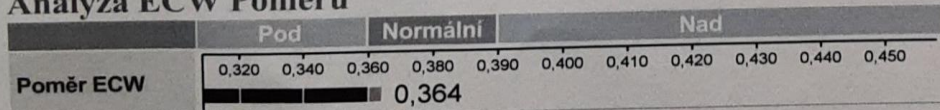
Analyza Obezity



Segmentální analýza svaloviny



Analyza ECW Poměru



Historie Složení Těla

Hmotnost (kg)	73,5
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	38,4
Procento tělesného tuku (%)	9,2

Výsk

* Celk
slož
nad

Obje

VFA
200

150

100

50

Kont

Cilová

Kontrol

Kontrol

Kontrol

Segn

Pravá

Levá P

Trup

Pravá

Levá N

Para

Nitro

Mimot

Bazální

Poměr C

Buněčni

Výsk

Naske

výsled

podro

Fáze

φ(·)

Impe

Z(Ω)

2

Poměr ECW

0,364

10

Předchozí Celkem

22.10.05.
11.04

Ver. LookinBody120.3.0.1.7 - S/N: C71700246

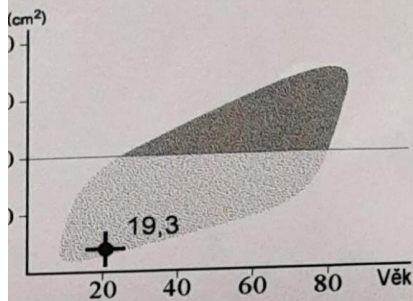
Copyrig

Index InBody

89 / 100 Bodů

Indexový výsledek, který odráží zhodnocení tělesné hmotnosti. Svalnatá osoba může mít výsledek 100 bodů.

Index Viscerálního Tuku



Úroveň Hmotnosti

Hmotnost 73,5 kg
Masa Hmotnosti 0,0 kg
Masa Tuku 0,0 kg
Masa Svalová 0,0 kg

Regionální Analýza Tuku

▼ | — | ▲
Paže (0,2 kg) ↓ 25,7%
Paže (0,2 kg) ↓ 32,2%
(3,1 kg) — 72,7%
Noha (1,1 kg) — 64,7%
Noha (1,1 kg) — 64,0%

Metriky prohlédávání

Podlečková Voda 30,9 L (23,8~29,0)
Podlečková Voda 17,7 L (14,6~17,8)
Metabolická Míra 1811 kcal (1585~1854)
Obvod Pasu a Hýždí 0,77 (0,80~0,90)
Masa hmoty v těle 44,3 kg (34,0~41,6)

QR Kód Interpretace

Ukážte QR kód a
výsledky zobrazíte
online.



Úhel celého těla

50 kHz | 7,4 °

Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	311,4	320,7	24,1	265,9	268,6
5 kHz	303,4	312,0	23,1	258,9	262,1
50 kHz	258,7	267,0	18,8	217,8	220,6
50 kHz	228,8	236,9	15,3	189,8	191,1

00 kHz 214,0 221,1 13,3 179,3 180,1

ght © 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	ovesná kaše v mléce	315	8:00		4 espressa
	máslo	10			caa 4l vody
	Whey protein vanilla dream cfm Protein & Co.	30			
	med včelí	25			
	baby špenát	100			
	jablko	200			
Trénink					
Svačina					
Oběd	mleté maso hovězí	300	14:00		
	super soft sandwich wheat otz der Meisterbacker	72			
	madeland light jemný 30%	40			
	hoká čokoláda arriba 85% cacao	24			
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře	bio bageta vícezrná albertovo pekařství	80	20:30		
	vepřová panenka restovaná	150			
	rajčata cherry	150			
	tvaroh polotučný pilos	250			
	ananas	100			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		do	7:00	1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

Kde a za jaké situace	Pohybové aktivity - intenzita (délka - min)	Energetický výdej (kcal)
doma a v klidu		
	rychlostní trénink - 1,5 h	780
doma a v klidu		
	šerm - 2,5 h	1100
doma a v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovesná kaše v mléce	300	8:00		5 espress
	med včelí	25			caa 4l vody
	máslo	20			
	banán	90			
	protein CFM evolution čokoláda Prom-in	40			
Trénink					
Svačina					
Oběd	krůtí prsa restovaná	250	15:00		
	špenát baby	100			
	batáty pečené	200			
	ananas	200			
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře	hovězí vývar s nudlemi	330ml	21:10		
	hermelín originál Král sýrů	200			
	vejce	3kusy			
	tvaroh polotučný	250			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	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 a v klidu		
	kordinace - 30min	300
doma a v klidu		
	šerm 3h	1330
doma a v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovesná kaše v mléce	250	8:30		4 espressa
	med včelí	25			caa 5l vody
	máslo	20			
	marmeláda z červeného rybízu	20			
	protein CFM evolution vanilka Prom-in	30			
	toast multigrain olz der maisterbacker	24			
Trénink					
Svačina					
Oběd	vepřová panenka restovaná	200	16:00		
	rýže bílá dlouhozrná vařená	200			
	polníček	100			
	mix listových salátů	80			
	arašídové máslo	25			
	kuřecí prsa restovaná	100			
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře	zelenina	200	21:00		
	banán	110			
	tvaroh polotučný pilos	250			
	mozzarella	125			
	řemeslný kvasový chléb	50			
	avokádo	200			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	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 a v klidu		
	silový trénink 2h	550
doma a v klidu		
	kordinace- 1h	450
doma a v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně	ovesná kaše v mléce	300	9:20		4 espressa
	med včelí	25			caa 3,5l vody
	máslo	20			
	arašídové máslo	25			
	ananas	100			
Trénink					
Svačina					
Oběd	těstoviny semolinové penne vařené	200	13:00		
	krůtí prsa restovaná	200			
	rajčata sušená v oleji	30			
	basilico rajčatová omáčka s basalkou barilla	100			
	parmazán	50			
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře	cheesecake	100	20:00		
	cottage cheese pilos	200			
	míchaná vejce	150			
	grilovaná zelenina	150			
	jablko	200			
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	Kvalita spánku (1-10)	8
		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	ovesná kaše v mléce	250	9:10		5 espress	
	med včelí	25			caa 5l vody	
	máslo	10				
	niva	50				
	rajčatový salát	300				
Trénink						
Svačina						
Oběd	vepřová panenka restovaná	150	14:30			
	brambory pečené v troubě	150				
	čokoláda 85%	40				
	salád mrkvový s citrónem	200				
Svačina						
Trénink						
Svačina						
Večeře	hovězí vývar s nudlemi	330ml	21:00			
	mleté maso hovězí globus řeznictví	200				
	tortilla wraps wheat Snack Day	124				
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od	22:00	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 a v klidu		
	plyometrie a rychlost- 2h	800
doma a v klidu		
	šerm- 1,5h	944
doma a v klidu		

Jídlo	Potravina	Hmotnost (g)	Čas	Jím, protože mám: hlad (1), chuť (2); pravidelnost (3)	Pitný režim (ml)
Snídaně					
Trénink					
Svačina					
Oběd					
Svačina					
Trénink					
Svačina					
Večeře					
Spánek	(započatý den zápisu a ukončený následující den)	od		Kvalita spánku (1-10)	
		do		1 - velmi špatná	
				10 - vynikající	

