

Analyzátor tělesné kompozice

Jméno:

Režim měření: normal | active | profi

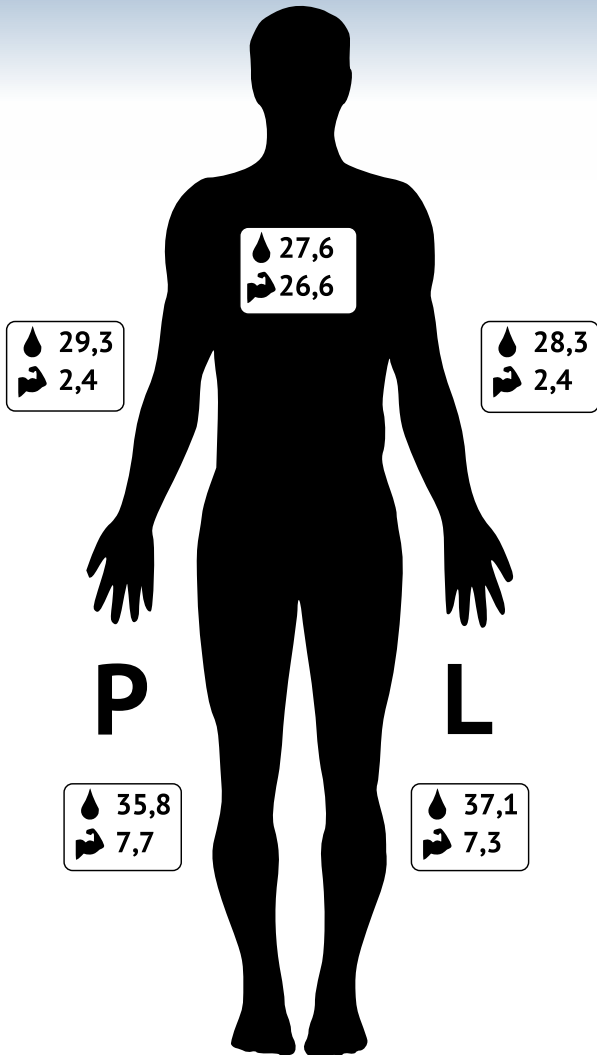
Výška: 169 cm

Hmotnost: 70,7 kg

Věk: 26

Datum měření:

19.12.2016

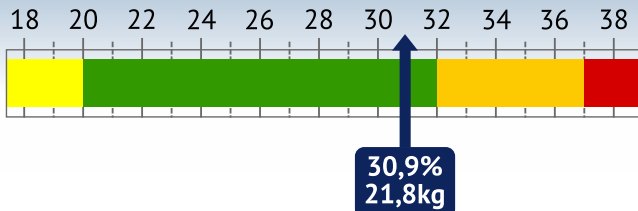


Rozložení tělesné hmotnosti

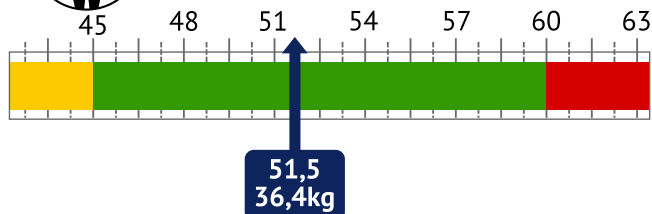
Tuk [%]
Svalová hmota [kg]



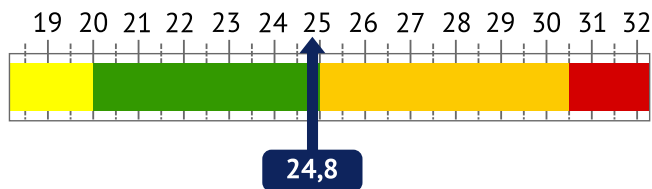
Analýza tělesného tuku



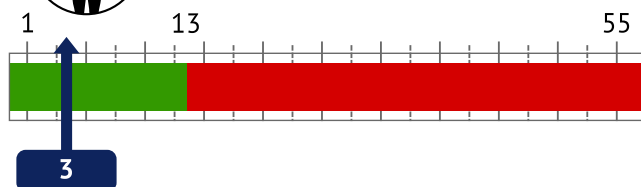
Analýza tělesné vody [%]



Analýza BMI [kg/m²]



Analýza viscerálního tuku



Doporučený denní energetický příjem

2333 kcal (9769 kJ)
Udává množství kalorií pro udržení stávající hmotnosti.



Kostní hmota (hmotnost kostních minerálů + množství kalcia a ostatních minerálů) - 2,5 kg

Optimální hmotnost kostní hmoty
ženy vážící méně než 50kg: 1,95kg
ženy vážící 50-75kg: 2,40kg
ženy vážící více než 75kg: 2,95kg



Metabolický věk - 33let

Pokud je tato hodnota vyšší než váš aktuální věk, je to známka toho, že byste měli začít cvičit, resp. více se pohybovat.



Celková svalová hmotnost - 46,4 kg

Zahrnuje kosterní svalstvo, hladké svalstvo (srdeční sval a trávicí svaly) i vodu obsaženou v těchto svalectech. Svaly hrají důležitou roli při spalování. Je-li jich více, zvyšuje se spotřeba energie, což pomáhá snížit hladinu tuků a zbavit se nadbytečných kilogramů.