

Kehon koostumus

Segmentti	Mitattu arvo	Rasvaton massa	Kokonaispaino	Normaalialue
Kehon nesteet (l)				
Proteiinimassa (kg)				
Luumassa (kg)				
Rasvamassa (kg)				

► Luumassa perustuu arvioon

Lihäs - Rasvadiagnoosi

	Alle	Normaali	Yli	Yksikkö: %	Normaalialue
Paino (kg)					
Lihasmassa (kg)					
Rasvamassa (kg)					

Painodiagnoosi

	Alle	Normaali	Yli	Normaalialue
Painoindeksi (kg/m ²)				
Rasvaprosentti (%)				
Vyötärö-lantio suhde WHR				

Liikunta- / kalorinkulutussuunnitelma

Suunnittele viikottainen liikuntasi ja laske arvio painonpudotuksestasi

Eri lajien energiankulutus (Lähtöpaino: / Kesto: 30 min. / Yksikkö: kcal)

 Kävely	 Hölkä	 Pyöräily	 Uinti	 Kiipeily	 Aerobic
 Pöytä-tennis	 Tennis	 Jalkapallo	 Itämainen miekkailu	 Kroketti	 Sulkapallo
 Racket ball	 Tae-kwon-do	 Squash	 Koripallo	 Naru-hyppely	 Golf
 Punnertaminen Yläkehon harjoittaminen	 Vatsalihasliikkeet Vatsalihasten harjoittaminen	 Painonnosto Selän harjoittaminen	 Käsi-paino-harjoittelu Lihasvoiman harjoittaminen	 Jumppakuminauha Lihasvoiman harjoittaminen	 Kyykyt Jalkojen harjoittaminen

Harjoitussuunnitelma

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Lenkkeily (1 tunti)	Jalkapalloa (1 tunti)	Squash	Lenkkeily		Uinti (1 tunti)	Kävely (2 tuntia)
Vatsalihasliikkeet			Koripalloa (1 tunti)			

Arvio painonpudotuksesta kuukauden aikana (1kk = 4 viikkoa)

Kokonaisenergiankulutus (kcal / viikko) x 4 viikkoa 7700

$$(2500 \times 4) / 7700 = 1,3 \text{ kg}$$

Harjoitusviikon energiankulutus

2500 kcal

Arvio painonpudotuksesta kuukaudessa

1,3 kg

Suosittelava energiansaanti päivässä

kcal

Ravitsemustila-arvio

Proteiini Normaali Vajaa

Mineraali Normaali Vajaa

Rasva Normaali Vajaa Yli

Painonhallinta

Paino Normaali Alle Yli

Lihakset Norm Hyvä Alle

Rasva Normaali Alle Yli

Painodiagnoosi

Painoindeksi Normaali Alle Yli
 Huomattavasti yli

Rasvaprosentti Normaali Yli Huomattavasti yli

Vyötärö-lantio -suhde Normaali Yli Huomattavasti yli

Painokontrolli (kg)

Tavoitepaino	
Painokontrolli	
Rasvakontrolli	
Lihaskontrolli	
Fitness indeksi	pistettä
	kcal

Impedanssi

--	--

Kuinka täytät harjoitussuunnitelman

1. Valitse haluamasi lajit vasemmalla olevasta taulukosta
2. Energiankulutus on arvioitu kunkin lajin kohdalta 30 minuutin suoritusajalle
3. Merkitse valitsemasi lajit alla oleville päiville
4. Laske koko viikon energiankulutus
5. Arvioi harjoitusohjelman mukainen painonpudotus kuukaudessa käyttämällä alla olevaa laskentakaavaa

Biospace, InBody 220 tulkintaohje

Kehon koostumus

InBody on mitannut kehosi koostumuksen seuraavasti:

Kehon nesteet kertoo kehosi kokonaisnestemäärän. Lukuun on laskettu sekä solunsisäinen että solunulkoinen neste.

Proteiinimassa kertoo kehosi proteiinimassan. Proteiini on lihaksien ja ihon pääainesosa.

Mineraalit kertoo kehosi mineraalimäärän. Mineraaleja on sekä luissa että kehon nesteissä.

Rasvamassa kertoo kehosi kokonaisrasvamäärän sisältäen ihonalaisen rasvan, sisäelinten rasvan sekä lihastensisäisen rasvan.

Rasvaton massa kertoo kehosi massan ilman rasvamassaa.

Kokonaispaino kertoo kehosi rasvattoman massan ja rasvamassan yhteispainon

Arvio Kehon koostumusanalyysin tuloksista löytyy raportin oikeasta reunasta kohdasta **Ravitsemustilatarvio**.

Huom! Kehon koostumuksen, lihas-rasva -diagnoosin sekä painodiagnoosin arvojen **normaalialue** sinun pituisellesi henkilölle näkyy kyseisen taulukon oikeassa reunassa.

Lihrasva -diagnoosi

Diagnoosissa verrataan **painon, lihasmassan** sekä **rasvamassan** suhdetta. Janan pituus kertoo massan suhteessa pituisesi henkilön standardiarvoon (100%). Janan perässä oleva lukema kertoo sinun todellisen painosi.

Arvio Lihrasva -diagnoosin tuloksista löytyy raportin oikeasta reunasta kohdasta **Painonhallinta**.

Painodiagnoosi

Tässä diagnoosissa on koottu yhteen yleisimmät painonhallinnassa käytettävät mittaukset eli **painoindeksi, rasvaprosentti** ja **vyötärö-lantio -suhde (WHR)**.

Arvio Painodiagnoosin tuloksista löytyy raportin oikeasta reunasta kohdasta **Painodiagnoosi**.

Huom! Jos lihasmassaa on runsaasti painoindeksin normaalialue saattaa ylittyä, vaikka tarvetta painokontrolliin ei ole.

Painokontrolli

Painokontrolli-osiossa annetaan ehdotus rasvamäärän ja lihasmäärän muuttamisesta, jotta saavutetaan ideaalinen kehon koostumus. (+) ja (-) kertoo tarvitseeko massaa lisätä vai vähentää.

Tavoitepaino = nykyinen paino + painokontrolli

Painokontrolli = rasvakontrolli + lihaskontrolli

Fitness indeksin avulla sinun on helppo muistaa kehon koostumuksesi tila; alle 70 pistettä = heikko, 70 - 90 pistettä = normaali ja yli 90 pistettä = atleettinen

Perusaineenvaihdunta (kcal) kertoo kuinka paljon kulutat energiaa vuorokaudessa vaikka et liikkuisi lainkaan. Vähintään tämä määrä energiaa vaaditaan elimistön tasapainossa pitämiseen.

Huom! InBody voi kehottaa vähentämään, pitämään ennallaan tai lisäämään rasvamassaa. Lihasmassaa ei sen sijaan kehoiteta vähentämään. Näin ollen lihaksikkaalla henkilöllä tavoitepaino on korkeampi.

Harjoitussuunnittelu

InBody on laskenut sinun henkilökohtaisten arvojesi perusteella arvion, kuinka paljon kulutat energiaa harrastaessasi eri lajeja. Numerot kuvien vieressä kertovat paljonko kilokaloreita kuluu, kun harjoitat kyseistä lajia 30 minuuttia.

Voit tehdä henkilökohtaisen harjoitussuunnitelmasi ja arvioida sen vaikutusta painonhallintaan laskemalla 4 viikon liikuntasuoritusten kilokalorimäärän (kcal) ja jakamalla se luvulla 7700. Saatua lukema kertoo arvioidun painonmuutoksen liikuntasuoritusten ansiosta.

Raportin oikeassa alalaidassa on myös suositus päivittäiseksi energiansaantimääräksi.

Toivomme InBody analyysin motivoivan sinut liikkumaan! Keskustele ennen liikunta- tai ravintotapojesi muuttamista tarvittaessa lääkärin kanssa.