

運動室にて InBody測定 実施中!



当館4階の運動室にて、体成分分析装置InBodyによる測定を行っています。InBody測定では、体重・体脂肪率だけでなく筋肉量や姿勢バランスなど、自分の身体の状態を細かく数値化して見るすることができます。自分の体成分を把握して今後のトレーニングに役立ててみませんか？

実施時間 ◆月・火・水・木・金・土・日 9:00~16:30

但し、月曜の12:00~14:00、火曜の11:30~13:00を除く

◆火・木 18:00~21:00 (夜トレ時)

時間によってはご案内時にお待たせしてしまう場合がございます。ご理解の上、時間に余裕を持ってお越しください。

測定費 500円 (測定のみの場合、運動室入室料は必要ありません)



▲ InBody

InBody I.D. MS104 年齢 身長 体重 性別 測定日時
25才 170cm 73.7kg 女性 2009.03.27/08:59:48

BIOSPACE www.biospace.co.jp

筋肉と脂肪の割合を調べましょう。

項目	現在値	標準範囲
総体	73.7kg	51.6~69.8
筋肉	25.0kg	23.2~28.4
脂肪	27.9kg	12.1~19.4

理想的な体のためには
 筋肉量を [] kg 増やしてください。
 脂肪量を [] kg 減らしてください。
 このとき、適正体重は [] kg になります。

現在の身体発達点数
65点

部位別筋肉のバランスを調べましょう。

部位	現在値	標準	偏差
右腕	2.10kg	2.10kg	標準
左腕	2.10kg	2.10kg	標準
胴体	19.6kg	19.6kg	標準
右脚	7.54kg	7.54kg	標準
左脚	7.64kg	7.64kg	標準

体重からみた筋肉発達程度

部位	現在値	標準	偏差
右腕	2.10kg	2.10kg	標準
左腕	2.10kg	2.10kg	標準
胴体	19.6kg	19.6kg	標準
右脚	7.54kg	7.54kg	標準
左脚	7.64kg	7.64kg	標準

体の構成成分をみましょう。

項目	現在値	標準範囲
基礎代謝量	1359 kcal	1445~1670
総水分	33.4kg	31.0~37.8
タンパク質	9.0kg	8.3~10.1
ミネラル	3.47kg	2.85~3.50

私の基礎代謝量
1445~1670 kcal

1日摂取エネルギー量の目安
2038~2718 kcal

体型をチェックしてみましょう。

項目	現在値	標準範囲
BMI	25.5 kg/m ²	18.5~25.0
体脂肪率	37.8%	18.0~28.0

内臓脂肪指数
90.8cm

エクササイズプラン
運動別エネルギー消費量 (時間: 30分、現体重: 73.7 kg、単位: kcal)

エクササイズ	消費量	エクササイズ	消費量
ウォーキング	149	自転車	260
ジョギング	260	エアロバイク	244
ランニング	223	水泳	260
卓球	167	サッカー	142
テニス	223	バドミントン	167
バドミントン	167	ゴルフ	167
ゴルフ	167	スキー	372
スキー	372	スノーボード	372
スノーボード	372	登山	223
登山	223	乗馬	260
乗馬	260	乗車	372
乗車	372	乗船	372
乗船	372	乗機	372
乗機	372	乗機	372

作成方法 1. 上記の表はご自身が30分間運動したと予測されるエネルギー量を表しています。
 2. 実践できる運動を選択し、1週間分の消費量の合計を算出します。
 3. 下記の計算法を利用して1ヶ月後の予想体重減少量を算出します。
 1ヶ月後の予想体重減少量(kg) = (1週間分の消費エネルギー量(kcal) ÷ 4000) × 100

メモ
 ●収縮期血圧: 98 mmHg
 ●拡張期血圧: 67 mmHg
 ●脈 拍 数: 67 bpm

インピーダンス
 Z PA LA TP PL LL
 29 MHz 413.8 444.0 294.0 340.7 336.6
 100 MHz 407.3 405.8 26.6 299.5 299.8

▲ Inbody測定結果例