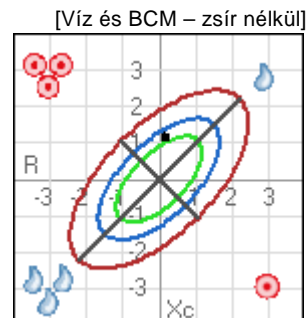


Elso elemzés Example Athletic

	50 KHz
R	520
Xc	69

A mérés dátuma: 11.07.2005
Név: Example Athletic
Keresztnév:
Neme: férfi
Mérés sz.: 1

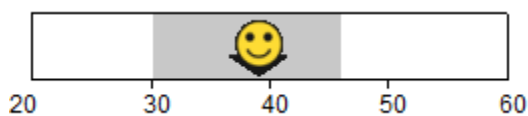
Ido 15:20
Születési dátum: 22.07.1978
Kor:: 26 Év
Magasság: 1,70 m



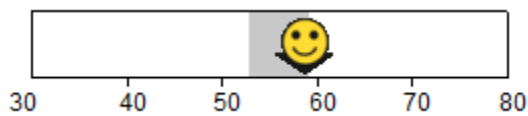
	Számított értékek	Ideális értékek
Súly	65,0 kg	
Body Mass Index BMI	22,5	19,0 - 25,0
Alapfogyasztás (energiafelhasználás nyugalomban)	1610 Kcal	

Fázisszög (a sovány tömeg minosége)	7,6 °	5,0 - 9,0 °
Testvíz	39,1 Liter	30,2 - 45,8 Liter
Sovány tömege (Zsírtmentes tömeg, BCM plusz ECM)	53,4 kg	41,3 - 62,6 kg
ECM (Interstícium, csontok, kötőszöv.)	22,1 kg	18,2 - 27,5 kg
BCM (Izmok és szervek sejtjeinek tömege)	31,3 kg	23,1 - 35,0 kg
ECM/BCM-index (a sejten kívüli viszonya a sejten belülihez)	0,70	< 1
sejtarány % (BCM aránya a sovány tömegen belül)	58,7 %	53,0 - 59,0 %
Haskörméret	0,0 cm	< 94 cm
Testzsír	11,6 kg	6,8 - 13,6 kg
Testzsír %	17,9 %	10,5 - 20,9 %
Testzsír (korr.)	11,6 kg	6,8 - 13,6 kg

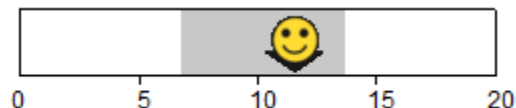
Testvíz (l)



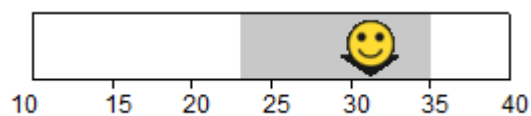
Sejtrészarány % (A BCM részaránya a sovány tömegben.)



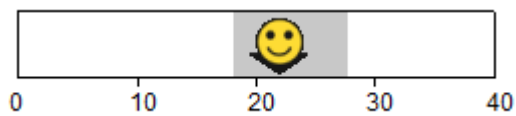
Testzsír (korr.)



Body Cell Mass BCM



ECM (Interstícium, csontok, kötőszöv.)



Fázisszög (°)



A nyíl az aktuális értéket mutatja. A jelzett tartomány mutatja az ideális ill. normális tartományt.

Elso elemzés Example Athletic

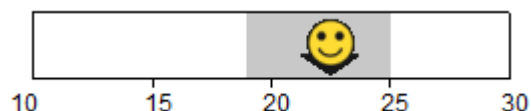
A BIA mérésnél a test összetételének meghatározása történik. Megkülönböztetjük a test úgynevezett **kompartimenseit**:

A **testzsír** az az összetevő amely a test az energiatartalékait tárolja, zsír formájában.

A **soványtömeget** zsírmentes tömegnek is nevezik, mivel a test minden alkotórészét tartalmazza, amely nem a testzsírhoz tartozik. A sovány tömeg a következő két kompartimentsből áll:

1. A **testsejttömeg Body Cell Mass BCM** a legfontosabb kompartimens, az összes az anyagcserében aktív sejttömeget tartalmazza, tehát főleg az izomzat és a belső szervek sejtjeit.
2. Az **extracelluláris (sejten kívüli) tömeg** a testsejttömeg az ellendarabja, és főleg a folyadékkal töltött sejtközi részből áll valamint a test kötőszövetéből, tehát a csontokból, porcokból, inakból.

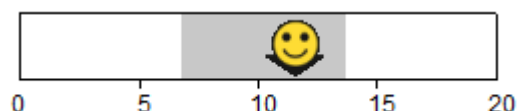
Body Mass Index BMI



Ezt a testmagasságból és testsúlyból számított indexet világszerte arra használják, hogy megkülönböztessék a soványságot, a normál súlyt, és a túlsúlyt.

Az ön BMI-je 22,5. 19 és 25 közötti BMI tekinthető normálisnak. A normál súly nem zárja ki a magas testzsír arányt, vagy a hiányos táplálkozást.

Testzsír

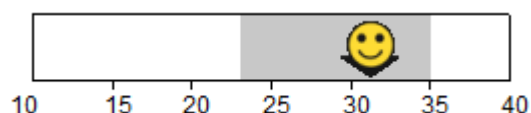


Az emberi test tárolja a felesleges táplálék energiáját zsírként. Egy kiló zsír kb. 7000 kalóriát tárol. Ez a tárolék zsír elsősorban a hastájékon helyezkedik el a bőr alatt. A tárolás és a zsír eloszlása hormonálisan vezérelt.

A testzsír önél 11,6 kg-mal az ideális tartományon belül van (lásd a grafikont).

A normál értéken belüli zsírtömeg egyfajta megelőzés, védelem sok betegséggel szemben, mint amilyen a szív és vérkeringési megbetegedések, vagy a diabétesz. Az optimális testzsírarány sportolással, és alacsony zsírtartalmú táplálékkal stabilizálható.

Body Cell Mass BCM



A Body Cell Mass BCM (aktív testsejttömeg) az összes anyagcsere aktív sejtjeit, tehát úgyszólván a test motorját. Legfontosabb alkotórészei az izomzat sejtjei és a belső szervek sejtjei. A BCM pozitívan befolyásolható sportolással és egészséges táplálkozással. Hiányos táplálkozásnál ellenben a test leépítheti saját BCM-jét. Erre a sejtsökkenésre minden betegségénél, amely a táplálkozási zavarokkal megjelenik, figyelni kell. De a hosszú távú diétáknál is figyelni kell a BCM-t.

A BCM (testsejt tömeg) sportolással és egészséges táplálkozással felépíthető, még ha lassan is. A hiányos táplálkozás minden formája, valamint a hiányzó sporttevékenység testtömeg veszteséhez vezethet. Ugyanígy csökken a BCM az életkor emelkedésével.

Elso elemzés Example Athletic

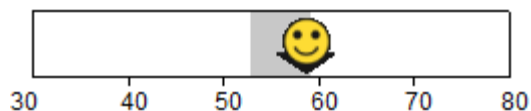
Fázisszög



A phi fázisszög egy fizikai mérési érték, a BIA- mérőáramnak a testsejttömeg sejteivel való érintkezésekor keletkezik. Befolyásolja a sejt sűrűsége, és a sejtek membránminősége. A fázisszög ezért a zsírmentes tömeg minőségét reprezentálja. Nagy fázisszög jó tápláltsági és edzetségi állapottal jár együtt.

Az ön fázisszöge 7,6 fok.

Sejtarány %



Ez az érték adja meg a testsejttömeg BCM százalékos arányát a zsírmentes tömegben. A sejtarány jó mérték a zsírmentes tömeg minőségének megítélésére, mivel meg lehet különböztetni az ártalmatlan vízingeredést a tényleges sejtvesztéstől. Ezért a sejtarány ideális paraméter a Body Cell Mass tényleges veszteségének felismeréséhez.

Az ön sejtaránya 58,7 %.

Az ideális tartomány férfiaknál 53-59%.

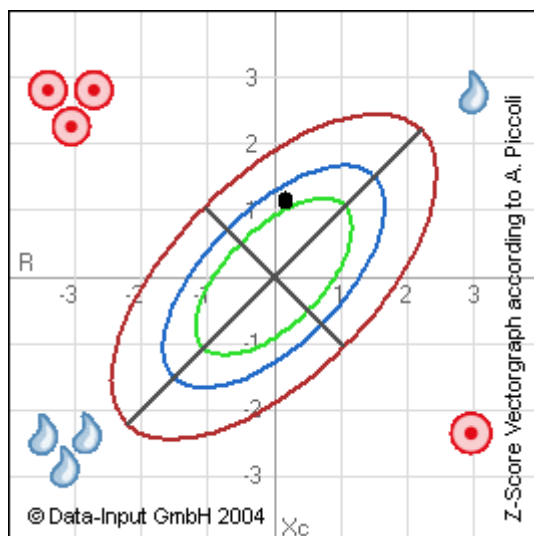
Elso elemzés Example Athletic

BIA-vektorgráfok: Villámdiagnózis a testvízre valamint az izom- és belső szervsejt tömegre BCM-re vonatkozólag.

A vektorgráfban a testfolyadék (R-tengely) és a testsejt tömeg (Body Cell Mass) (Xc-tengely) jelenik meg egy összehasonlító közösség viszonylatában (körök). A testzsír itt nem lép be.

A normál közösség vektorgráfja - Férfiak

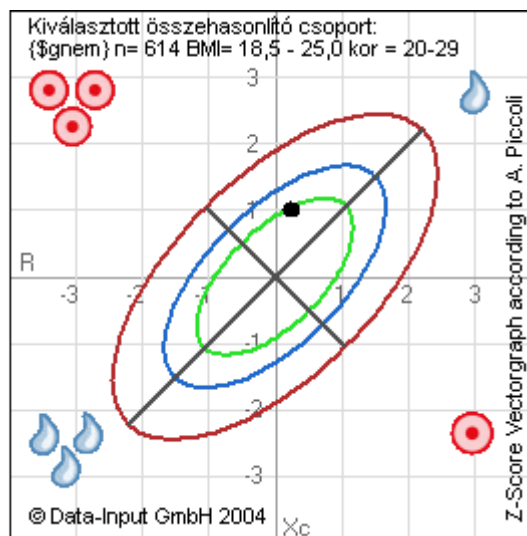
Ez a vektorgráf a mérési értékeket a normál közösség viszonylatában mutatja be.



Z-Score Vectorgraph derived from the normal collective of 2.224 Férfiak with BMI 19,0-24,9.

BMI-re és korra adaptált vektorgráf

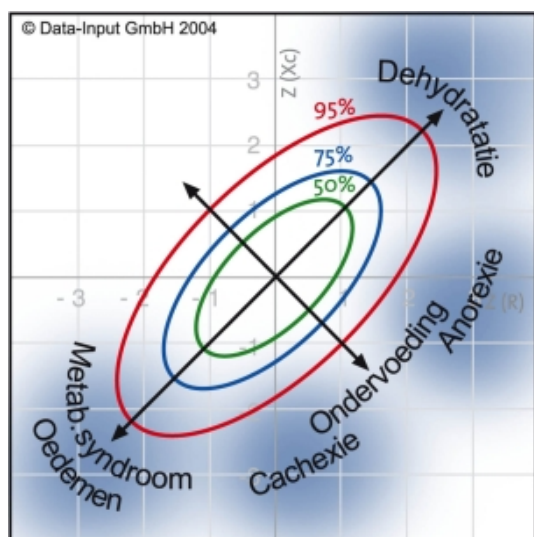
Az adaptált vektorgráf egy azonos korú és azonos BMI-vel rendelkező csoportra vonatkozó mérési értékeket mutat be.



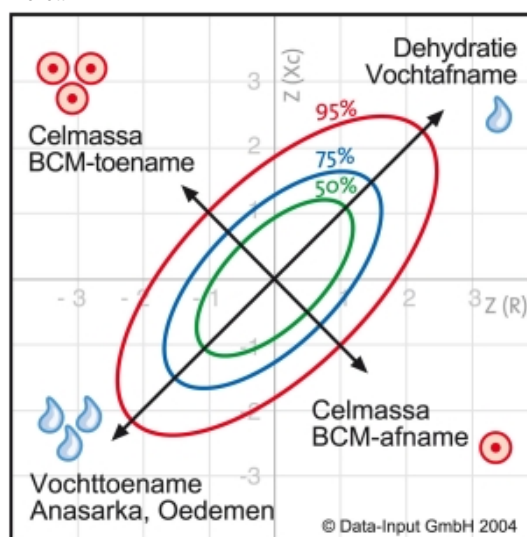
Z-Score Vectorgraph derived from the Data-Input total collective of 213.748 persons.

Értelmezo grafikonok.

Gyakori lelet-lokalizációk a normál közösségi vektorgráfban (n=32.728 Páciensek 19,0-24,9 BMI-vel)



Grafikon a BCM és a testvíz értékeléséhez a kiválasztott csoportban. Figyelem: A 75%-tolerancia-ellipszis határként szolgál a normális és erősen eltérő / patológus hidratáció között.



Elso elemzés Example Athletic

Összehasonlító értékek BMI csoport szerint

A következő táblázat egy azonos BMI-vel rendelkező és azonos korosztályú közösség statisztikai összehasonlító adatait (százalékok 1—90) mutatja be.

Kiválasztott összehasonlító csoport: Normális súly (n=2226 Férfiak; BMI=19,0 - 24,9)

	Aktuális mérés		Normál értékek a BMI összehasonlító	
Súly	65,0	kg	65,1 - 84,6	kg
Testmagasság	1,70	m	1,70 - 1,89	m
Alapfogyasztás (energiafelhasználás nyugalomban)	1610	Kcal	1500 - 1820	Kcal
Fázisszög (a sovány tömeg minősége)	7,6	°	5,6 - 7,5	°
Testvíz	39,1	Liter	38,7 - 50,2	Liter
Sovány tömege (Zsírinten tömeg, BCM plusz ECM)	53,4	kg	52,8 - 68,6	kg
ECM (Interstícium, csontok, kötőszöv.)	22,1	kg	23,7 - 32,3	kg
ECM/BCM-index (a sejten kívüli viszonya a sejten belülihez)	0,70		0,71 - 1,00	
BCM (Izmok és szervek sejtjeinek tömege)	31,3	kg	27,8 - 38,2	kg