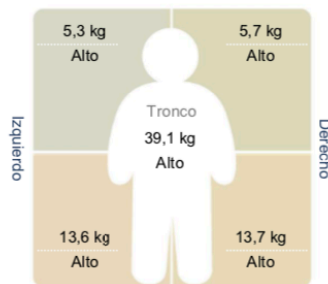


Nombre (ID) \_\_\_\_\_ Año \_\_\_\_\_ Altura \_\_\_\_\_ Género \_\_\_\_\_ Fecha de medición \_\_\_\_\_  
 Hombre 2016-01-08 10:28:45

## Composición corporal

	Bajo	Normal	Alto	UNIDAD: %	Rango Normal
Peso	40 55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205	100,7kg			73,3~99,2
Masa Muscular Masa Muscular Esquelético	60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	52,2kg			37,4~45,7
Grasa	20 40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520	10,2kg			10,4~20,7
ACT Agua Corporal Total	66,1kg(48,5~59,3)		MLG Masa Libre de Grasa	90,5kg(63,0~78,5)	

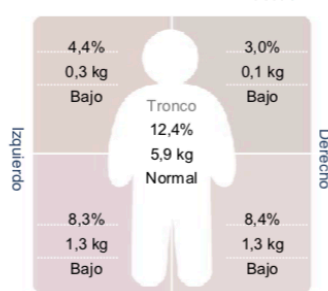
Masa Magra Segmental Masa magra  
Evaluación



## Análisis de Obesidad

	Valor	Rango Normal	
IMC (kg/m <sup>2</sup> ) Índice de Masa Corporal	25,7	18,5~25,0	$IMC = \frac{Peso, kg}{(Altura, m)^2}$
PGC (%) porcentual de grasa corporal	10,1	10,0~20,0	$PGC = \frac{Masa\ grasa, kg}{Peso, kg} \times 100$
RCC Relación Cintura Cadera	0,86	0,80~0,90	
TMB (kcal) Metabolismo basal	2325	2034~2404	$RCA = \frac{Circunferencia\ da\ cintura, cm}{Circunferencia\ da\ anca, cm}$

Grasa Segmental PGC (%)  
Masa Grasa(kg)  
Evaluación



※ Grasa Segmental es Estimada.

## Control Músculo - Grasa

Control de Músculo	0,0 kg	Control de Grasa	0,0 kg
--------------------	--------	------------------	--------

Impedancia

Z	BD	BI	TR	PD	PI(Ω)
20kHz	265,8	290,7	18,4	258,6	264,9
100kHz	233,6	257,7	14,5	225,4	233,0

\* Utilizar los resultados como referencia a la hora de consultar con su médico o preparador físico.

## Planificador de ejercicios

Planifique sus ejercicios semanalmente de acuerdo con lo siguiente y calcule su pérdida de peso con esas actividades.

Gasto de energía en cada actividad (peso base: 100,7kg / Duración:30 min./unidad: kcal)					
Caminata 201	Trote 352	Bicicleta 302	Natación 352	Alpinismo 328	Aeróbic 352
Ping pong 228	Tenis 302	Fútbol 352	Esgrima oriental 504	Gateball 191	Badminton 228
Racketball 504	Taekwondo 504	Squash 504	Baloncesto 302	Saltar la cuerda 352	Golf 177
Pectorales Desarrollo de la parte superior del cuerpo.	Abdominales Entrenamiento del músculo abdominal	Entrenamiento con pesas Prevención del dolor de espalda	Ejercicios con mancuernas Fuerza muscular	Banda elástica Fuerza muscular	Sentadillas Mantenimiento de los músculos inferiores del cuerpo

### • Cómo hacer

1. Elija las actividades que practica y prefiere de la izquierda.
2. El gasto de energía se calcula cuando se realiza durante 30 min.
3. Elija los ejercicios que va a realizar durante 7 días.
4. Calcule el total del gasto de energía en una semana.
5. Calcule el total de la pérdida de peso deseado durante un mes utilizando la fórmula que se muestra a continuación.

Cálculo del total de la pérdida de peso deseado durante un mes (un mes = 4 semanas)

**Total del gasto de energía (kcal/semana) × 4 semanas ÷ 7700**