

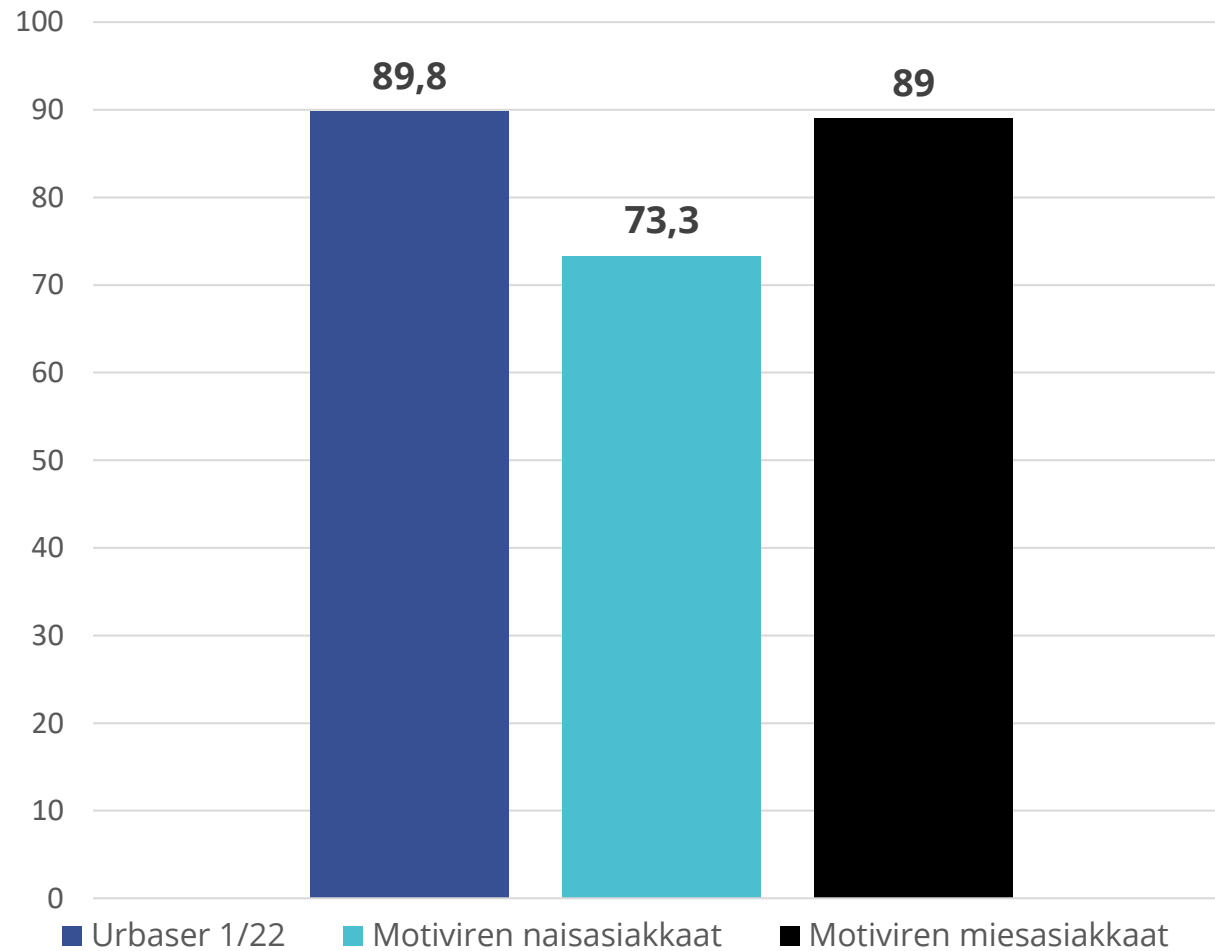


# Kehonkoostumus- analyysi

- InBody-  
kehonkoostumusmittausten  
yhteenvetotulokset
- Raportissa nähtävillä  
koulutuspäivään osallistuneiden  
19 miehen keskiarvot

# InBody – Paino (kg)

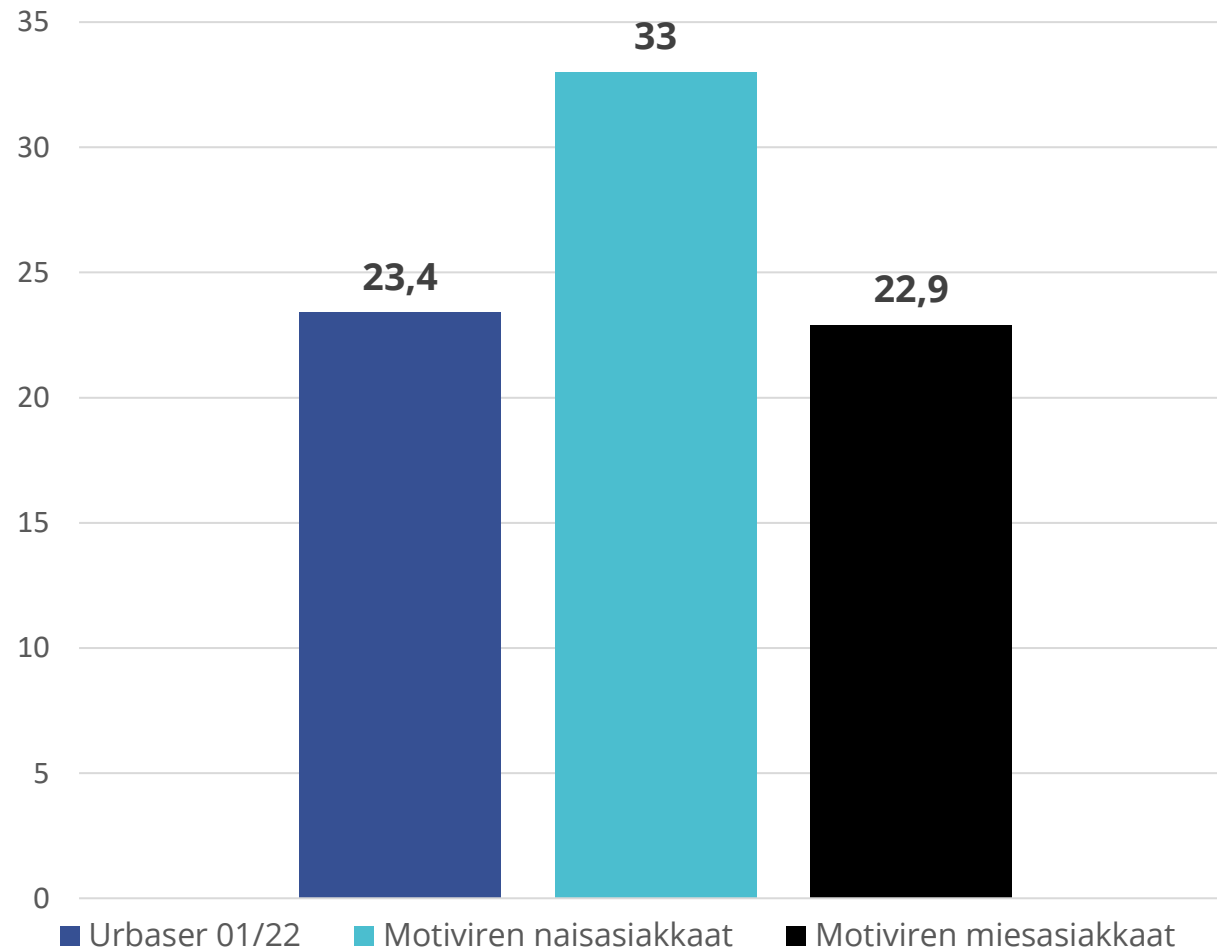
Pelkkä paino ei kerro terveydentilastasi lähes kään riittävästi, vaan vielä tärkeämpää on tietää, miten painosi jakautuu lihas- ja rasvamassan kesken.



# InBody – Rasvaprosentti (%)

Terveyden kannalta tavoiteltavan rasvaprosentin arvot:

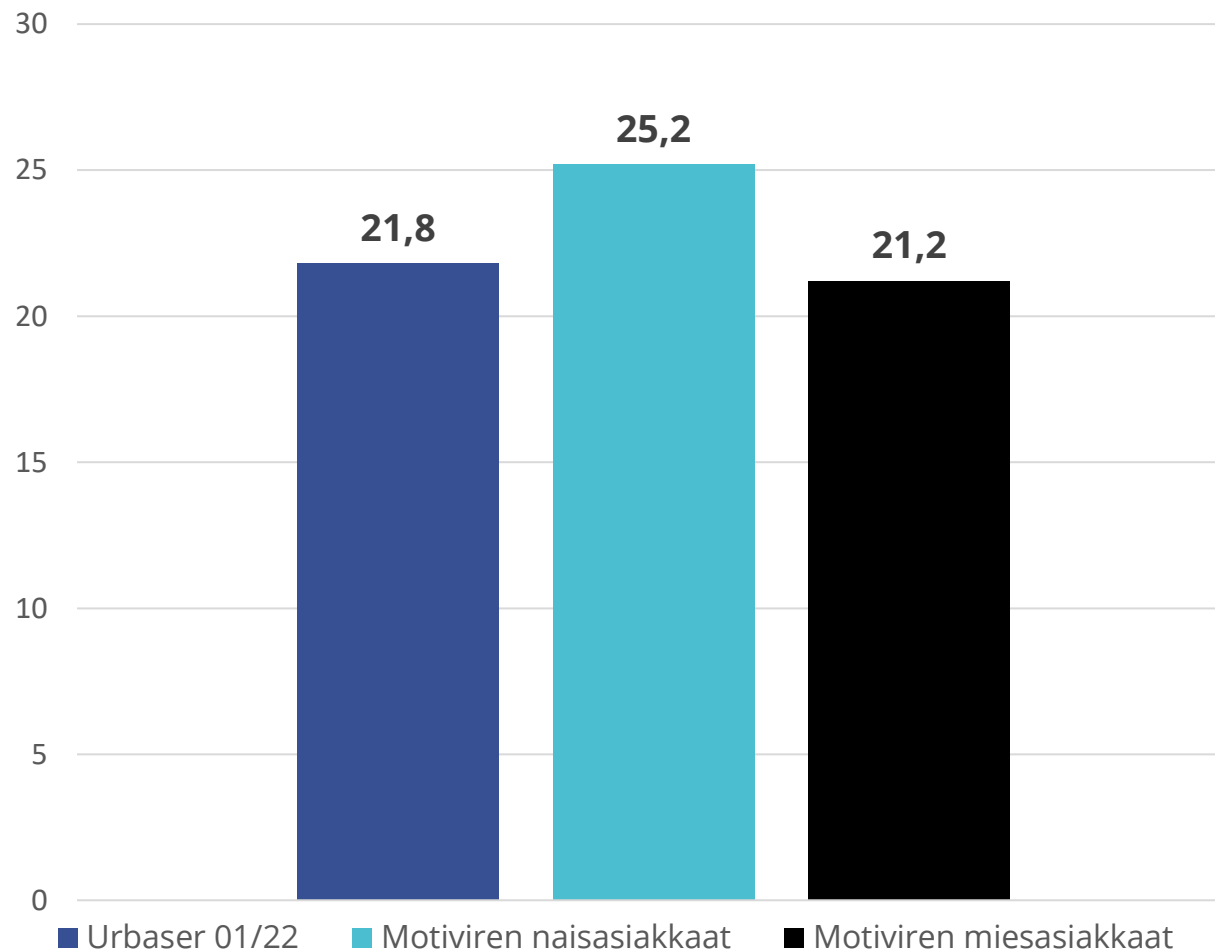
- Miehet 10-20 %
- Naiset 18-28 %



# InBody – Rasvamassa (kg)

Rasvamassa kertoo kehosi kokonaisrasvan sisältäen ihonalaisen rasvan, sisäelinten rasvan ja lihasten sisäisen rasvan.

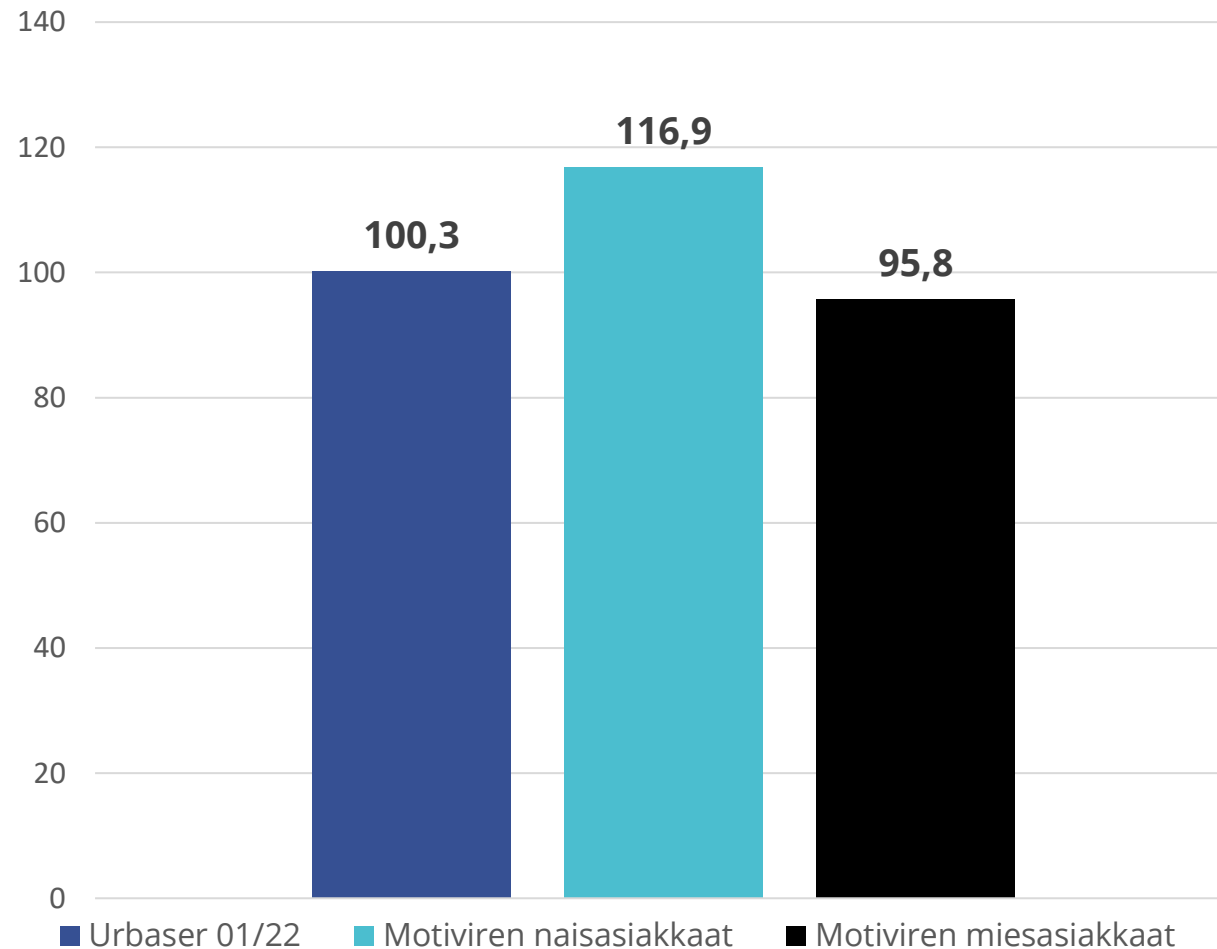
Liiallinen rasvamassa tarkoittaa ylimääräistä kuormaa nivelille.



# InBody – Viskeraalirasva (cm<sup>2</sup>)

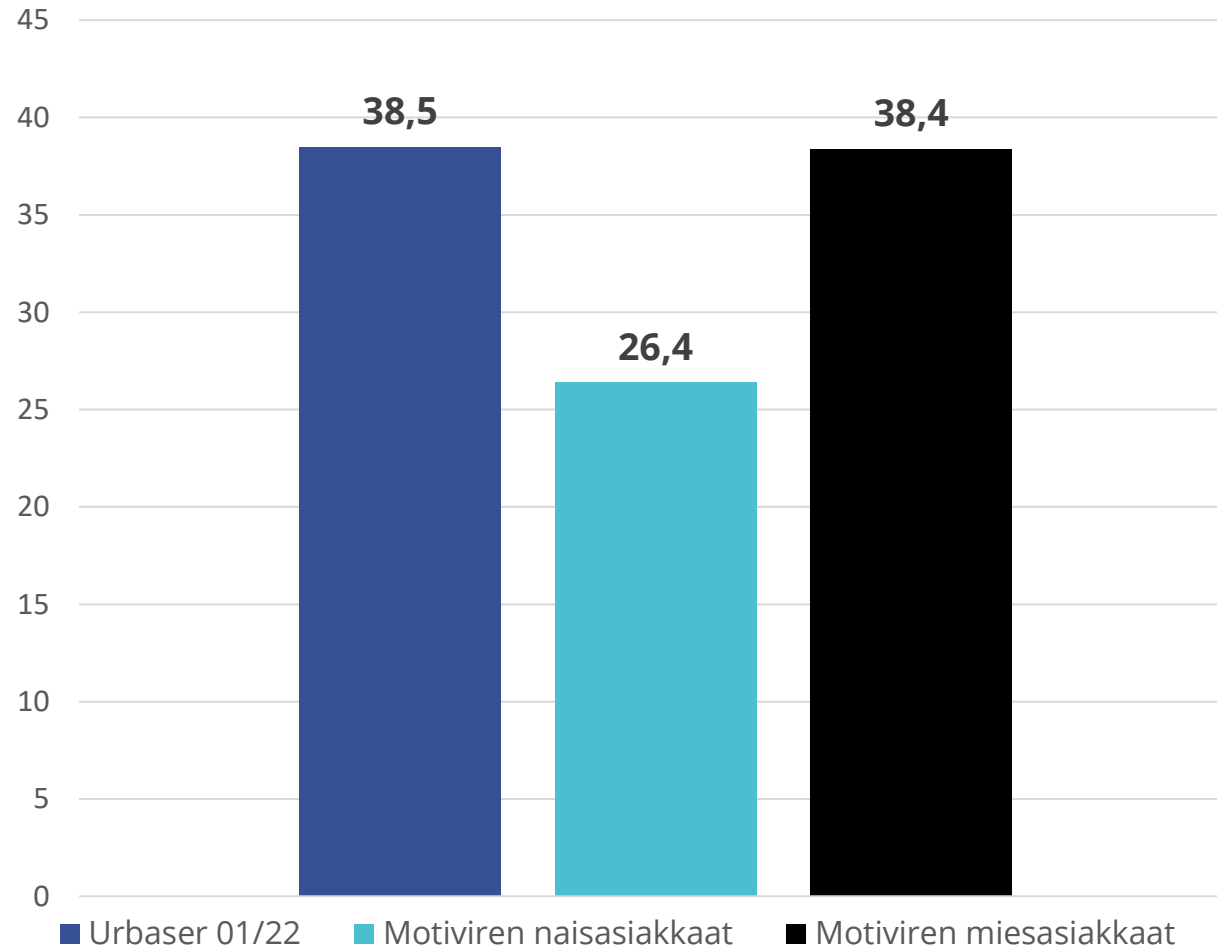
Mitä enemmän sisäelinten ympärillä on rasvaa, sitä suurempi on sydänsairauden, diabeteksen ja muiden metabolisten sairauksien riski.

Suosittelavan arvo on alle 100 cm<sup>2</sup>.



# InBody – Lihasmassa (kg)

Lihasmassan tehtävä on tukea ja suojata rankaa, nikamia ja niveliä.



# InBody – InBody-pisteet

InBody-pisteet kuvaavat lihasmassan sekä rasvattoman massan suhdetta koko kehon painoon.

Mitä enemmän lihasmassaa sekä rasvatonta massaa suhteessa koko kehon painoon, sitä suurempi pistemäärä.

- Alle 70 pistettä = hintelä, hento
- 70-79 pistettä = normaali
- 80-89 pistettä = hyväkuntoinen
- Yli 90 pistettä = lihaksikas, roteva

