

# التقرير

ملخص تحليل تكوين الجسم

## معلومات عن المستخدم

\* المستخدم :

## معلومات شخصية

\* الاسم : Mediana i30 adult \* العمر : 48 \* الجنس : ذكر  
\* الرقم الشخصي : i30adult \* تاريخ التحليل : 2022/03/11 14:56

## النتيجة

* الطول	178.0	سم
* الوزن	76.1	كغ
* مجموع السوائل في الجسم (TBW)	44.3	لتر
* السوائل داخل الخلايا (ICW) : N/C		لتر (N/C % من مجموع السوائل)
* السوائل خارج الخلايا (ECW) : N/C		لتر (N/C % من مجموع السوائل)
* كتلة البروتين	12.0	كغ
* كتلة المعادن	3.97	كغ
* كتلة العضلات	56.9	كغ
* الكتلة الشحمي (FM)	15.8	كغ
* نسبة السوائل خارج الخلايا	N/C	من مجموع السوائل
* التحليل المقطعي للدهون		
* الذراع الايسر	1.0	كغ
* الذراع الايمن	0.9	كغ
* الساق اليسرى	2.3	كغ
* الساق اليمنى	2.3	كغ
* الجزء الاوسط من الجسم	7.7	كغ
* التحليل المقطعي للكتلة العضلية		
* الذراع الايسر	3.24	كغ
* الذراع الايمن	3.46	كغ
* الساق اليسرى	9.69	كغ
* الساق اليمنى	9.72	كغ
* الجزء الاوسط من الجسم	27.36	كغ

## النتائج المرجعية

* الوزن المثالي	69.7	كغ
* الكمية المثالية للكتلة العضلية	55.8	كغ
* الكمية المثالية للكتلة الدهنية	10.4	كغ
* النسبة المثالية للكتلة الدهنية	10.0% - 20.0%	
* النسبة المثالية لمجموع السوائل	58.5% - 65.9%	
* النسبة المثالية للسوائل خارج الخلايا	36.0% - 39.0%	

## الإستنتاجات

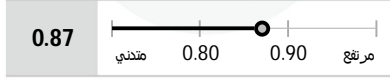
نصائح للوزن

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	24.0 (18.5-25.0)
درجته البدانة (%)	109.2
الوزن المرغوب (kg)	70.6
نصائح للوزن (kg)	-5.5
نصائح للشحوم (kg)	-5.5
نصائح للعضلات (kg)	0.0

تقييم الشحوم في الأحشاء



نسبة الشحوم في البطن



مجموع النقاط حسب Mediana

75

(kg)	الكتلة القطعية				
	LA	RA	TR	LL	RL
	4.4	4.5	36.6	12.5	12.5

السرعات الحرارية المستهلكة

الأبيض القاعدي (kcal)	1670
الطاقة المصروفة يوميا (kcal)	2375
استهلاك السرعات الحرارية (kcal/الساعة)	532
فقدان شحوم المتوقع* (kg)	-1.2

\* (مركز على الهزلة (ساعة/النهار، 4 أسابيع)

استهلاك السرعات الحرارية

حسب الوزن الحالي*	kcal / 30min	
كرة البوابة	125	266
مشي	133	277
اليوغا	152	277
كرة الطاولة	152	285
لعب الجولف	182	304
تنس الريشة	209	304
كرة السلة	247	334
هرولة	266	391

المقاومة الكهروحيوية

kHZ	LA	RA	TR	LL	RL
5	326.3	310.0	26.1	244.0	244.0
50	291.9	271.0	22.5	215.0	216.4
100	279.1	256.7	20.1	203.6	205.0

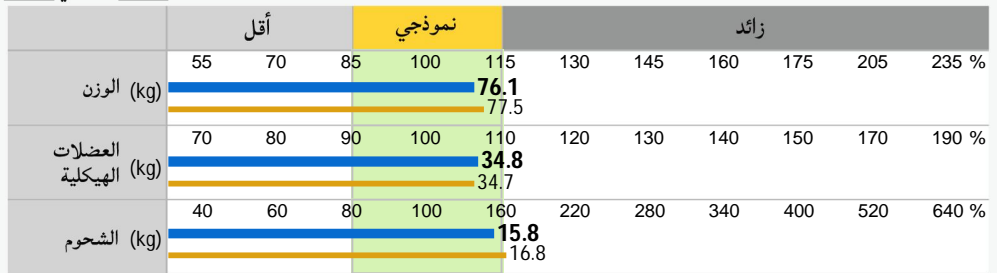
ضغط الدم

الحد الأقصى لضغط الدم (mmHg)	0
الحد الأدنى لضغط الدم (mmHg)	0
متوسط ضغط الدم (mmHg)	0
نبض القلب (bpm)	0

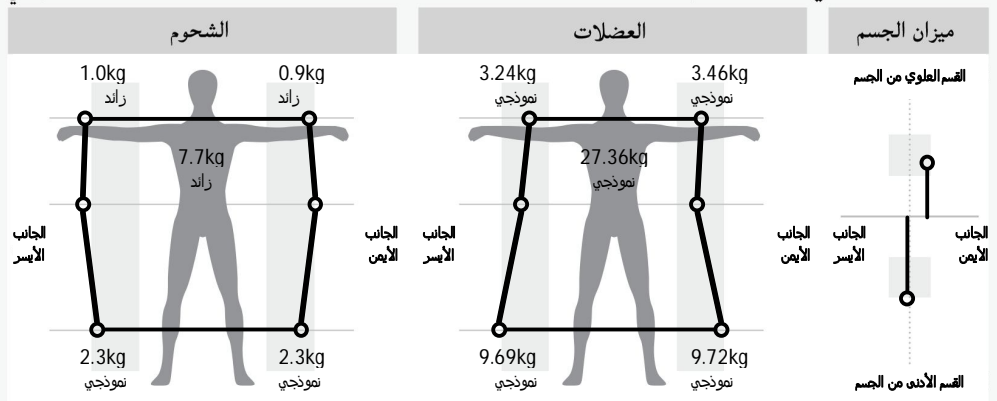
تحليل تكوين الجسم

	مجموع الماء في الجسم (L)	البروتين (kg)	المعادن (kg)	الشحوم (kg)
النتائج (نموذجي)	44.3 (39.1-47.7)	12.0 (11.0-12.4)	3.97 (3.90-4.39)	15.8 (8.3-16.6)
مجموع الماء في الجسم (L)	44.3 (39.1-47.7)	56.9 (50.2-61.4)		
العضلات (kg)		العضلات الهيكلية : 34.8(29.4-35.9)		
الكتلة غير الشحمية (kg)			60.3 (55.8-62.8)	
الوزن (kg)				76.1 (59.2-80.2)

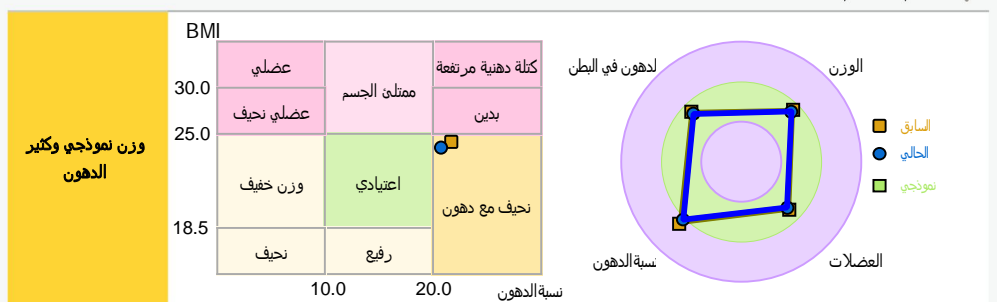
تحليل الدهون والعضلات الهيكلية



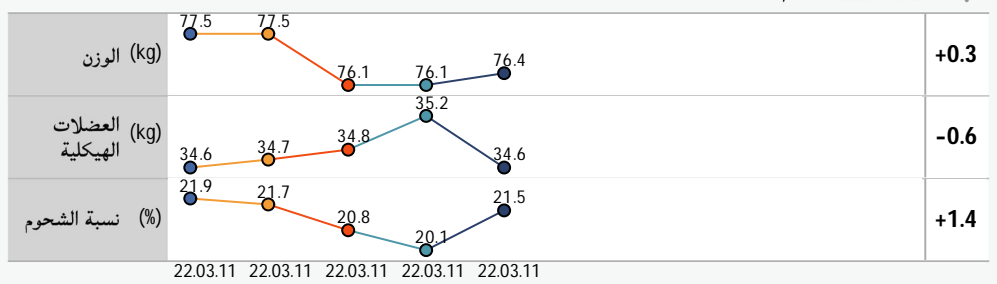
التحليل القطعي / ميزان الجسم



تقييم الجسم



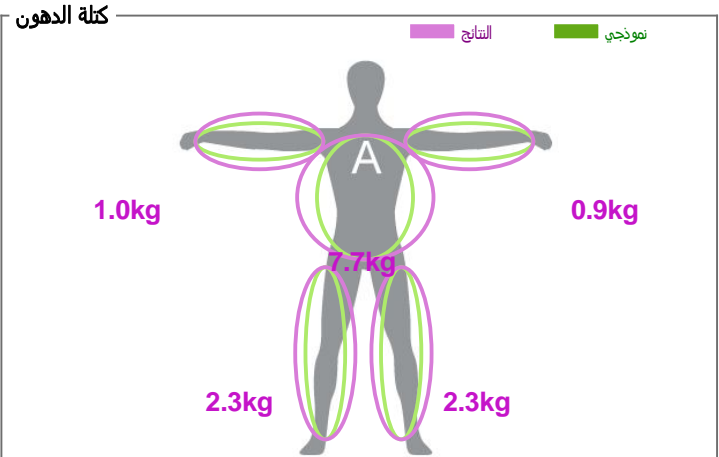
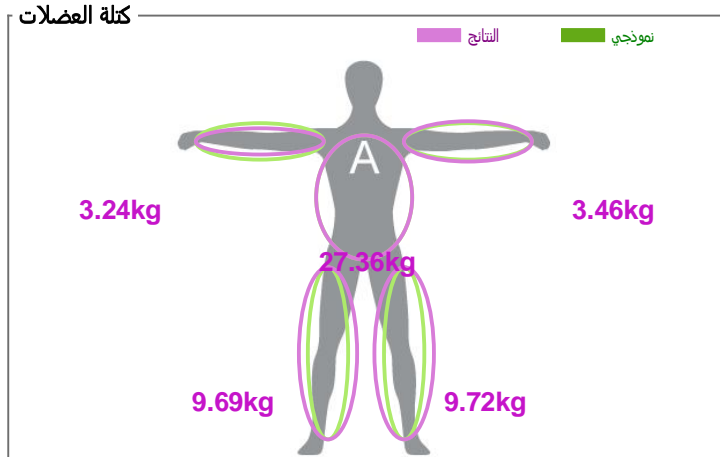
تطور تكوين الجسم



# التحليل المقطعي/ ميزان الجسم

ID  
الاسم

i20i25i30i35  
mediana

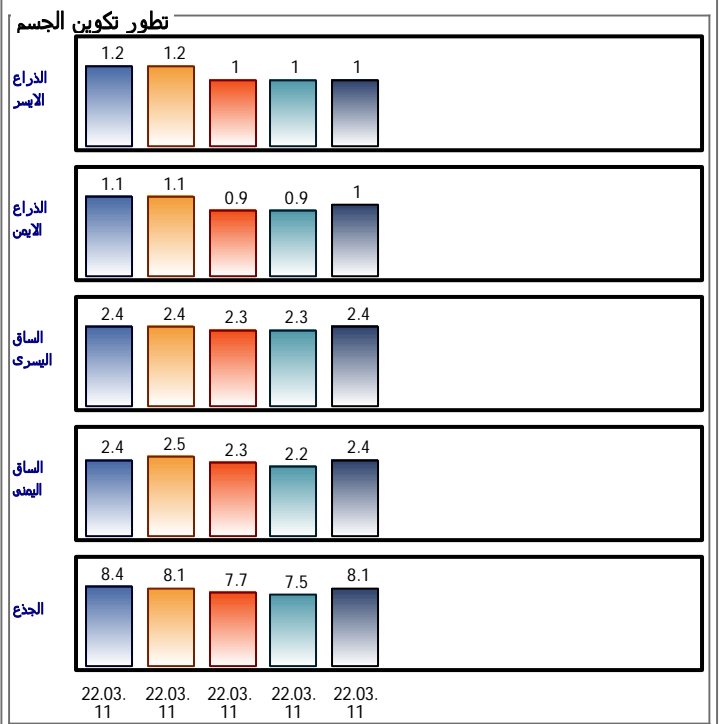
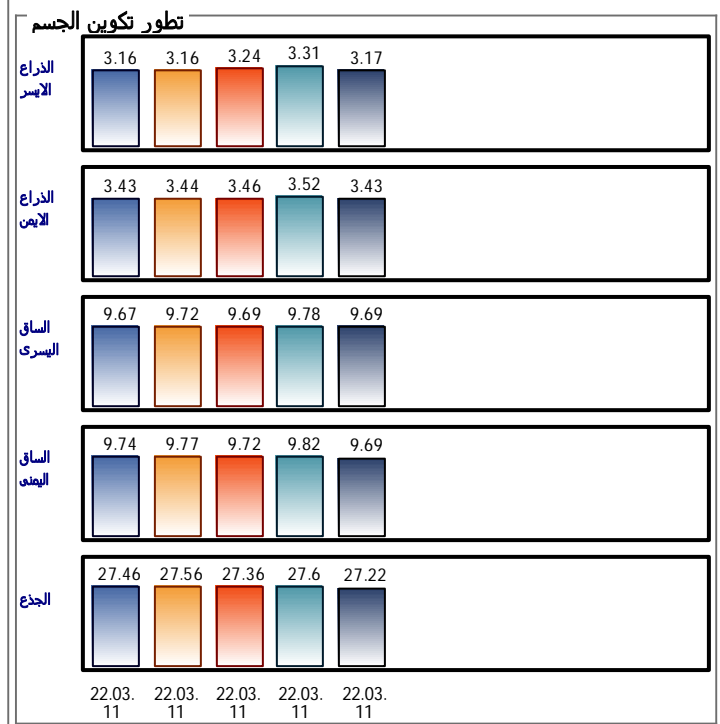
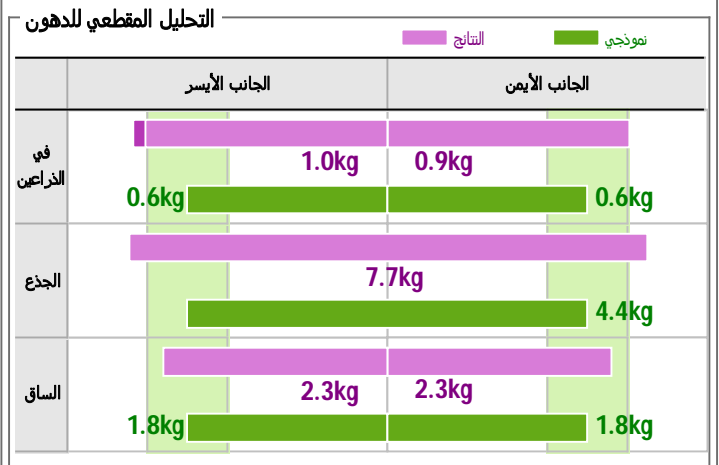
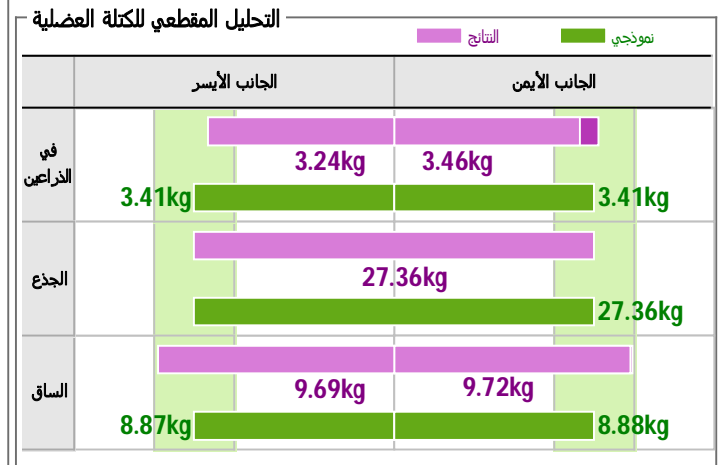


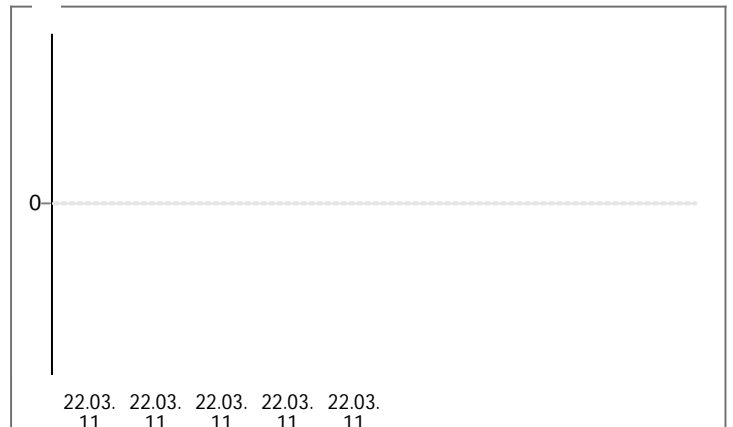
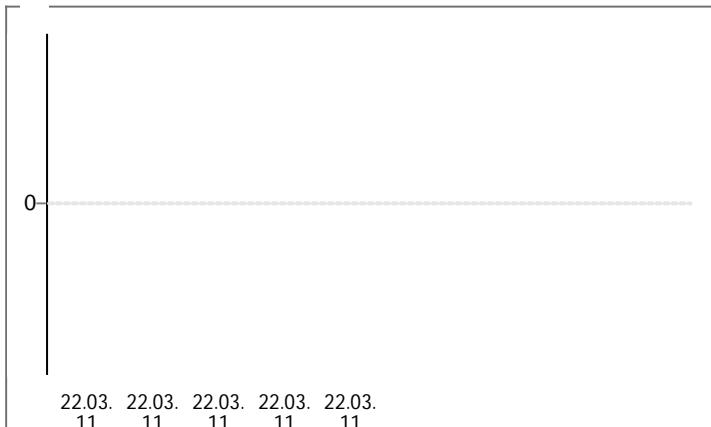
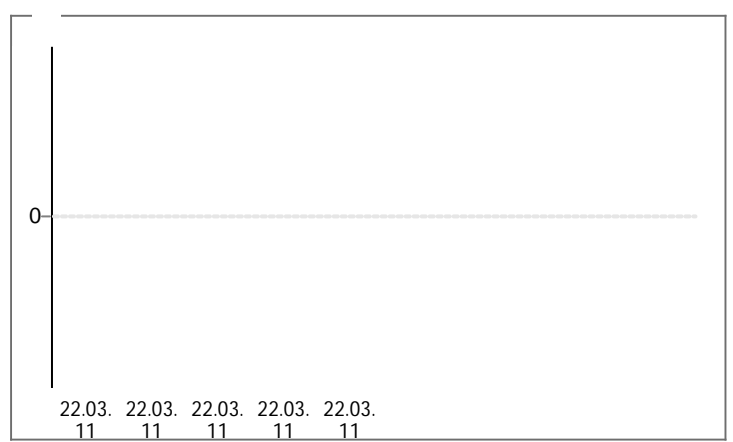
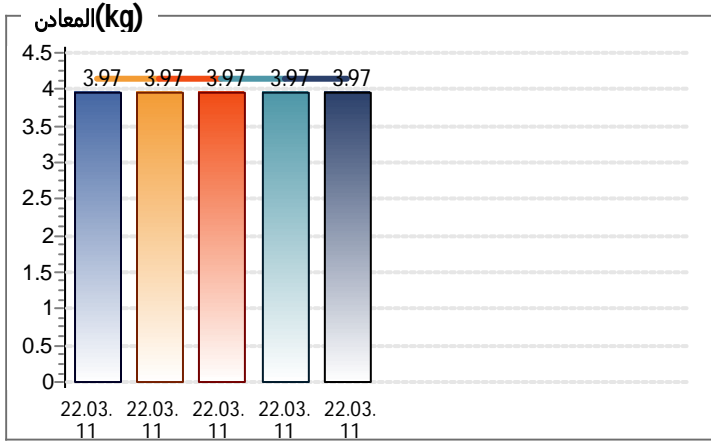
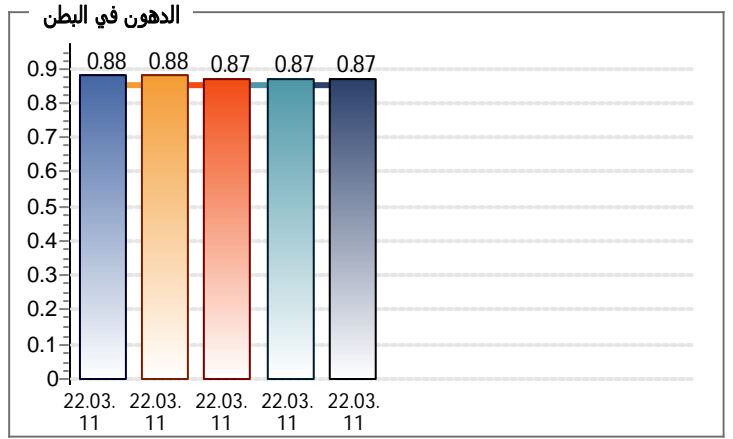
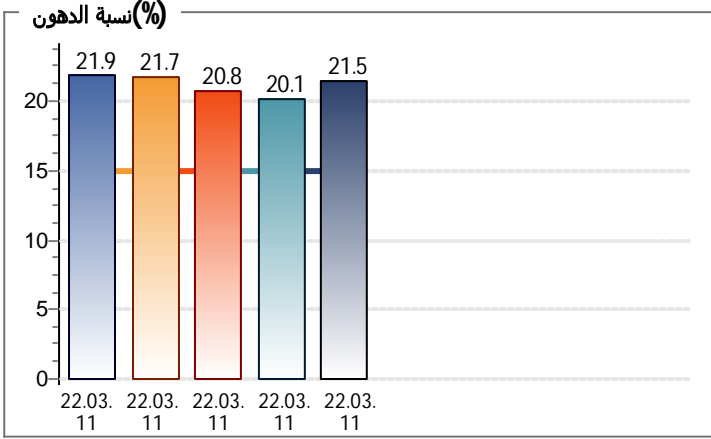
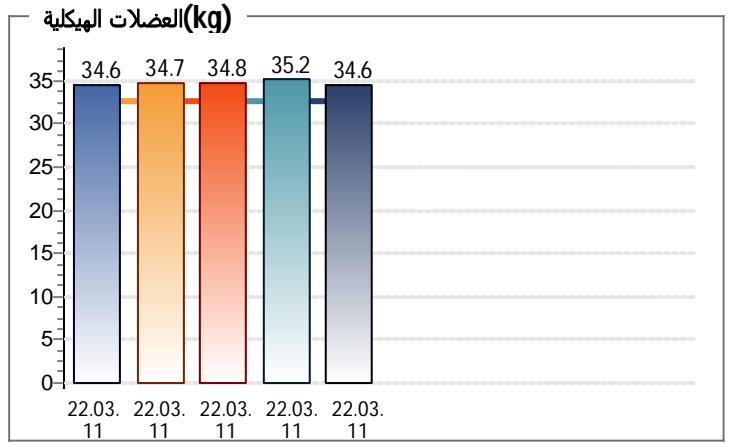
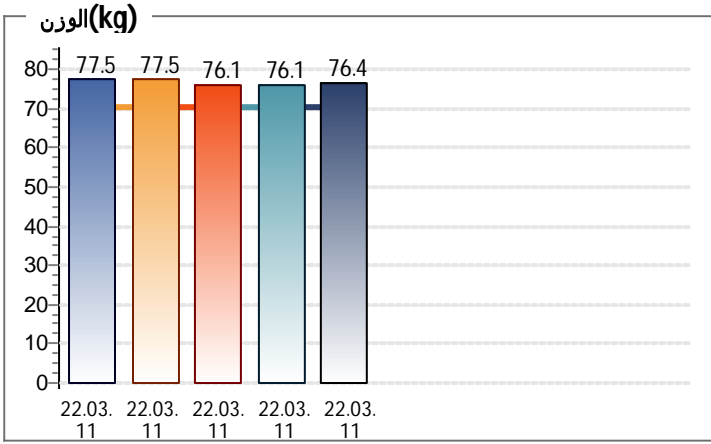
التوازن

التوازن العلوي	48 : 52	التوازن السفلي	50 : 50
----------------	---------	----------------	---------

التوازن

التوازن العلوي	53 : 47	التوازن السفلي	50 : 50
----------------	---------	----------------	---------





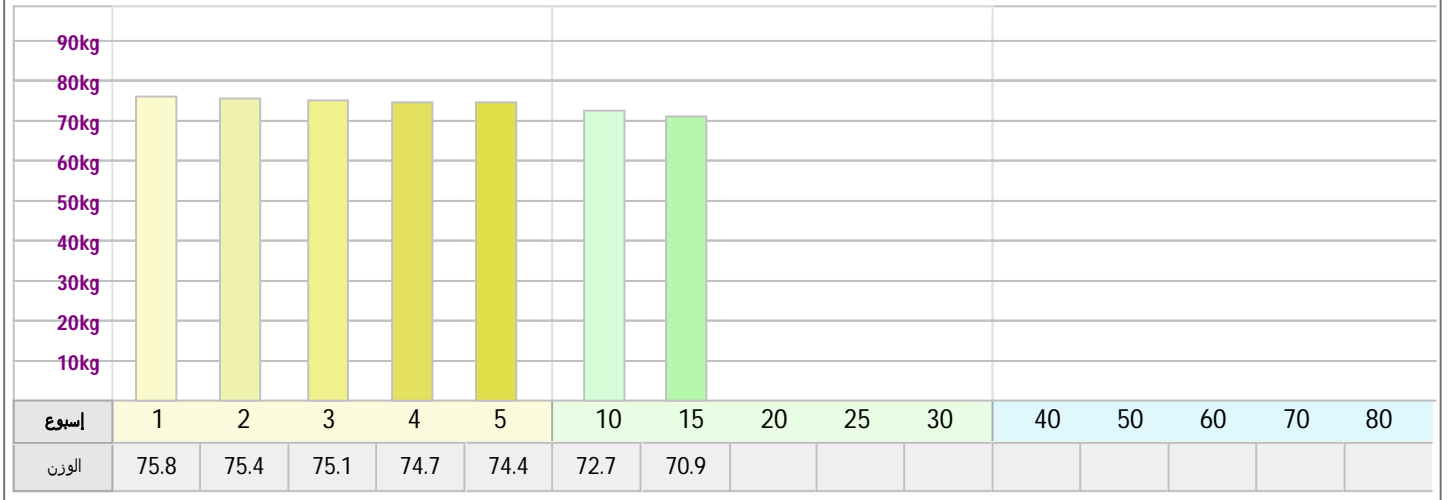
## أهداف التمرين

كمية حرق الدهون (جم) - إسبوع واحد	معدل إستهلاك السعرات الحرارية - إسبوع واحد	أوقات الرياضة	إستهلاك السعرات الحرارية
344g	900kcal	3 times/week	300kcal
كمية حرق الدهون (جم) - 4 أسابيع	معدل إستهلاك السعرات الحرارية - 4 أسابيع		
1377g	3600kcal		

## 300 kcal وقت التمرين (دقائق) : المدة الزمنية 300

Gateball	72	Walking	68	Yoga	59	Table Tennis	59
Golf	49	Badminton	43	Basketball	36	Jogging	34
Swimming	34	Aerobics	32	Tennis	32	Bicycle	32
Football	30	Climb	30	Jump rope	27	Boxing	23

## محاكاة



## التحكم في الوزن

تصنيف	الوزن	كتلة الدهون	نسبة الدهون	التحكم في الدهون المطلوبه
الحالي	76.1 kg	15.8 kg	20.8 %	-5.5 kg
الهدف	70.6 kg	10.3 kg	14.6 %	

وحدة حرارية/اليوم	السعرات الحرارية الموصى بها	إستهلاك السعرات الحرارية	الفترة المتوقعة للاكتمال
2375 Kcal	2125 Kcal	300Kcal	حول 15 إسبوع

30 دقيقة يوميا" من الركض لحوالي 151 أيام موصى به

ممارسة التمارين الرياضية المناسبة وتناول الطعام للحفاظ على توازن الدهون والعضلات

## Recommended Menu

Event	Characteristic
Cycling	Cycling is good for muscular strength of the lower body and cardiorespiratory endurance.
Walking	Walking is good for men and women of all ages because it is low impact on ankles, knees and other lower body joints.
Stepper	Stepper is good for hip and leg's muscular strength.
Tennis	Tennis is good for cardiorespiratory functional capacity improvement by exercising the whole body.
Pac Dec Fly	Pac dec fly is good to improve chest muscle's mass and definition.
Bent-over lateral raise	Bent-over lateral raise is good for shoulder and arm's balance by exercising with dumbbells.
Leg extension	Leg extension is simple articulatory exercise to improve thigh muscle strength and volume.

## Sports Supplement Menu

<b>Fat Down</b> It decompose body fat	
<b>WEIDER SUPER CARBO</b> carbohydrate supplementation food	
<b>POWER GLTAMINE 5000</b> It is protein synthetic food for the strengthening of basal physical strength.	
<b>POWER TANK 5000</b> High protein food	
<b>MEGAMASS 4000</b> It is carbohydrate supplementation food for a gain in weight and muscular strength.	

## Aerobic Exercise Menu

NO	Event	Calories	Time	Characteristic
1	Treadmill(Running)	0.289	10	Treadmill is good for improving the cardiorespiratory system, burning calories and increasing lower limbs strength.
2	Cycling(Training Machine)	0.127	10	Cycling is good for muscular strength of the lower body and cardiorespiratory endurance.
3	Stepper	0.036	10	Stepper is good for hip and leg's muscular strength.
4	Swimming	0.156	10	Swimming is good for exercising most of body muscles as well as burning energy without stressing the articulations and bones.
5	Tennis	0.109	10	Tennis is good for cardiorespiratory functional capacity improvement by exercising the whole body.
6	Aerobic dance	0.105	10	Aerobic dance is good for developing the cardiovascular system.
7	Badminton	0.097	10	Badminton is good for maintain health and improving overall fitness by exercising the whole body.
8	Jogging	0.135	10	Jogging is good for increasing energy expenditure while developing endurance.
9	Walking	0.08	10	Walking is good for men and women of all ages because it is low impact of ankle, knee and waist.

## Weight Training Menu

Body part	Event	Calories	Time
القسم العلوي من الجسم	Declined Bench Press	0.1	10
القسم العلوي من الجسم	Side lateral raise	0.1	10
القسم العلوي من الجسم	Cable curl	0.1	10
Whole Body	Twisting Crunch	0.1	10
Whole Body	Dead lift	0.1	10
القسم الأدنى من الجسم	Leg press	0.1	10
القسم الأدنى من الجسم	Lying leg curl	0.1	10
القسم الأدنى من الجسم	Machine Calf Raise	0.1	10

## Recommended Food

Name	Quantity	Calories	Characteristic
 <b>BARUN UNCOOK FOOD</b>	powder 40g	140.0	Low Calorie
 <b>PRUNE JUICE</b>	240ml	170.0	Low Calorie
 <b>CALORIE BALANCE</b>	powder 38g	165.0	Low Calorie
 <b>KIMSOYOUNG UNCOOK FOOD</b>	powder 40g	140.0	Low Calorie
 <b>ULIGHT4</b>	400mg	0.0	Vitamin nutritious food
 <b>CALCIUM-K</b>	powder	0.0	Calcium, vitamin D3/K, fiber
 <b>APHRODITE</b>		0.0	nutritious food
 <b>MIZ MILK</b>	200ml	90.0	liquid 3g, calcium 300mg
 <b>SHYLP</b>	120g	60.0	protein 5g, liquid 0g, calcium 210mg
 <b>MIERO FIBER</b>	100ml	50.0	cellulose 5g

## Nutrients (daily intake standard)

المغذيات	المعدل الأيضي الأساسي ( BMR )		وحدة حرارية اليوم		السعرات الحرارية الموصى بها	
	الإفطار	العشاء	العشاء	المجموع	العشاء	المجموع
الكربوهيدرات	385	409	374	1168 (55%) Kcal		
البروتين	126	134	123	383 (18%) Kcal		
الدهون	189	201	184	574 (27%) Kcal		
المجموع	700 (33%)	744 (35%)	681 (32%)	2125 (100%) Kcal		

