التقرير

ملخص تحليل تكوين الجسم

معلومات عن المستخدم

* المستخدم	:

معلومات شخصية

* الاسم	: Mediana i35 adult	* العمر	: 48
* الجنس	: ذكر		
* الرقم الشخصي	: i35adult	* تاريخ التحليل	: 2022/03/11 14:59

النتيجة

* الطول	: 178.0	سم	
* الوزن	: 76.1	كلغ	
* مجموع السوائل في الجسم(TBW)	: 44.7	لتر	(58.7 % من الوزن)
* السوائل داخل الخلايا(ICW) : 27.6 لتر (61.7 % من مجموع السوائل) * السوائل خارج الخلايا(ECW) : 17.1 لتر (38.3 % من مجموع السوائل)			
* كتلة البروتين	: 12.1	كلغ	(12.1 % من الوزن)
* كتلة المعادن	: 3.97	كلغ	(4.5 % من الوزن)
* كتلة العضلات	: 57.4	كلغ	(75.4 % من الوزن)
* الكتلة الشحمي(FM)	: 15.3	كلغ	(20.1 % من الوزن)
* نسبة السوائل خارج الخلايا	: 0.383	من مجموع السوائل	

* التحليل المقطعي للدهون

* الذراع الايسر	: 1.0	كلغ	
* الذراع الايمن	: 0.9	كلغ	
* الساق اليسرى	: 2.3	كلغ	
* الساق اليمنى	: 2.2	كلغ	
* الجزء الاوسط من الجسم	: 7.5	كلغ	

* التحليل المقطعي للكتلة العضلية

* الذراع الايسر	: 3.31	كلغ	
* الذراع الايمن	: 3.52	كلغ	
* الساق اليسرى	: 9.78	كلغ	
* الساق اليمنى	: 9.82	كلغ	
* الجزء الاوسط من الجسم	: 27.60	كلغ	

النتائج المرجعية

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

الإستنتاجات

TEL:

MEDIANA

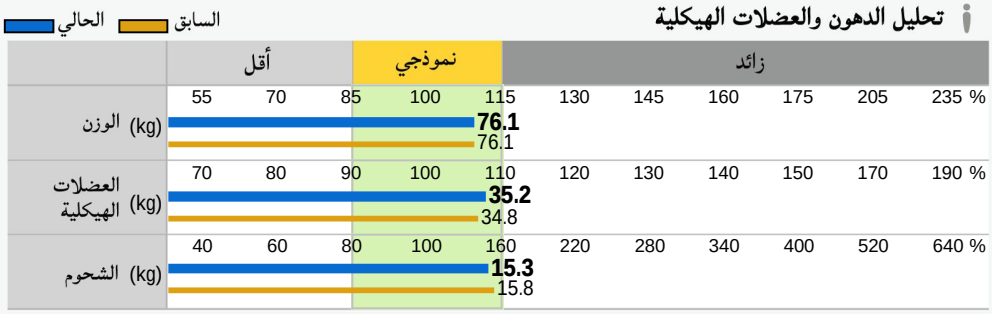
جهاز : i35

العمر .	48	الطول .	178.0cm	الجنس .	ذكر	. ID	i20i25i30i35
السابق .	2022/03/11 14:56	الحالي .	2022/03/11 14:59	الإسم .			mediana

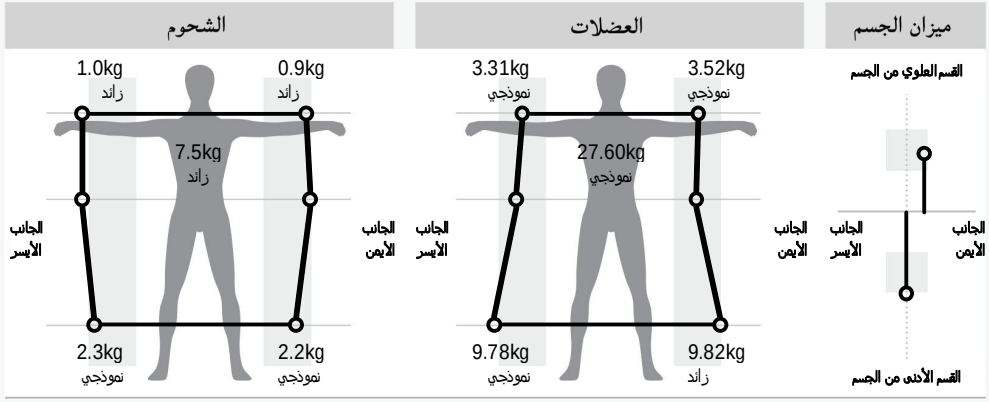
تحليل تكوين الجسم

	الشحوم (kg)	المعادن (kg)	البروتين (kg)	مجموع الماء في الجسم (L)
النتائج (نموذجي)	15.3 (8.3~16.6)	3.97 (3.90~4.39)	12.1 (11.0~12.4)	44.7 (39.1~47.7)
مجموع الماء في الجسم (L)			57.4 (50.2~61.4)	44.7 (39.1~47.7)
العضلات (kg)			العضلات الهيكلية : 35.2(29.4~35.9)	
الكتلة غير الشحمية (kg)		60.8 (55.8~62.8)		
الوزن (kg)	76.1 (59.2~80.2)			

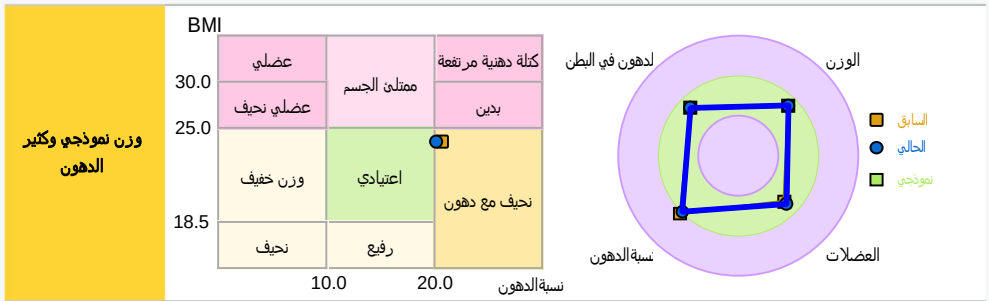
تحليل الدهون والعضلات الهيكلية



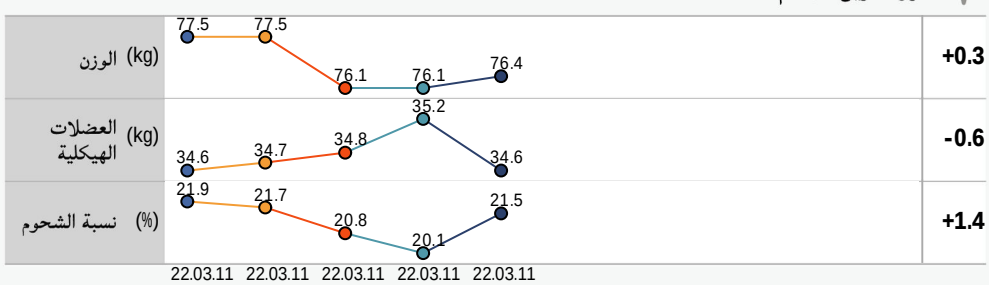
التحليل القطعي/ ميزان الجسم



تقييم الجسم



تطور تكوين الجسم



نصائح للوزن

BMI (kg/m²)	24.0 (18.5~25.0)
FMI (2.78~3.75kg/㎡)	4.86
FFMI (15.72~21.25kg/㎡)	19.16
درجة البدانة (%)	109.2
الوزن المرغوب (kg)	71.1
نصائح للوزن (kg)	-5.0
نصائح للشحوم (kg)	-5.0
نصائح للعضلات (kg)	0.0

نسبة السوائل خارج الخلايا

0.383	متدني	0.360 ~ 0.390	مرتفع

تحليل السمنة في منطقة البطن

محيط الخصر (63.7~95.6cm)	84.6
نسبة الشحوم في البطن (0.80~0.90)	0.87
مساحة الشحوم في الأحشاء (0.0~100.0㎠)	72.8
مساحة الشحوم تحت الجلد (0.0~200.0㎠)	105.0
نسبة شحوم الأحشاء الى تحت الجلد (0.0~0.4)	0.69

مجموع النقاط حسب Mediana

76

السعرات الحرارية المستهلكة

الأيض القاعدي (kcal)	1681
الطاقة المصروفة يوميا (kcal)	2375
نسبة الشحوم المرجوة (%)	15.0
كثافة التمرين* (HR/min.)	120~146
استهلاك السعرات الحرارية* (kcal/الساعة)	532
فترة الإنجاز المقدرة* (إسبوع)	15

مرتكز على الهرولة (ساعة/النهار، 4 أسابيع) *

المقاومة الكهروحيوية

kHz	LA	RA	TR	LL	RL
5	322.8	308.4	26.6	242.3	240.1
50	286.4	268.8	22.5	213.3	213.6
100	273.6	255.1	20.3	202.1	202.3
250	260.0	242.3	19.3	192.0	192.2

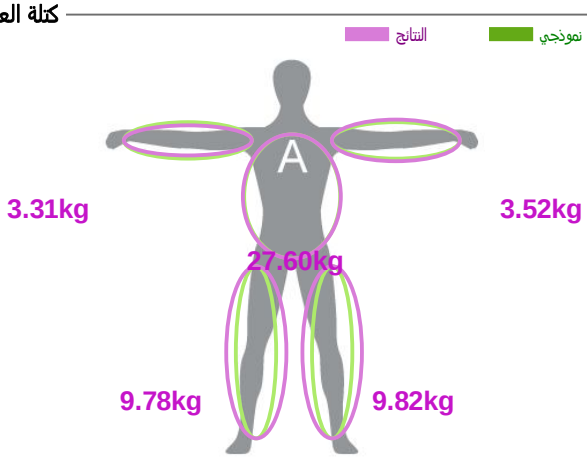
ضغط الدم

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

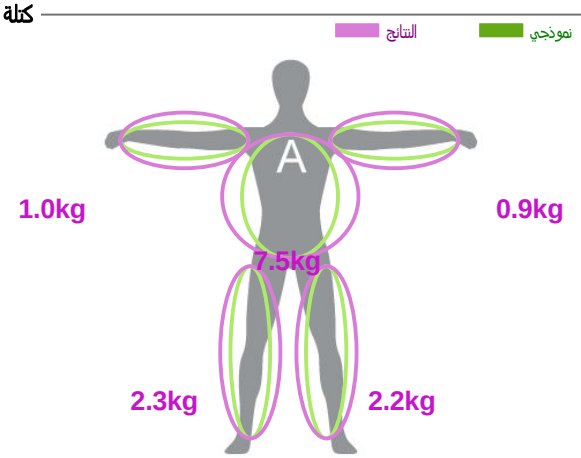
التحليل المقطعي/ ميزان الجسم

ID i20i25i30i35
الاسم mediana

كتلة العضلات



كتلة الدهون



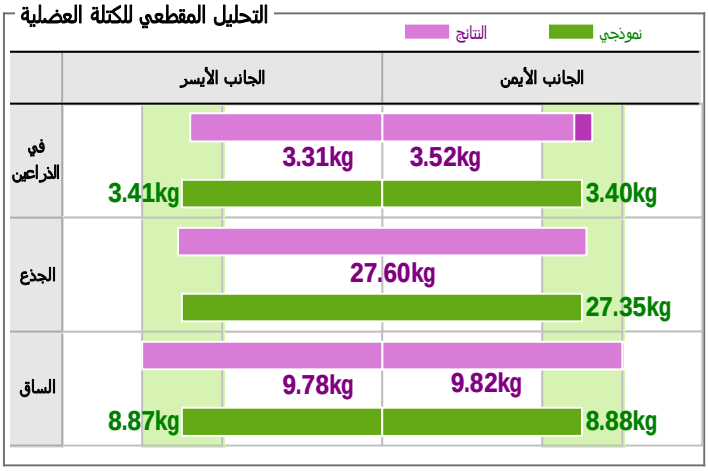
التوازن

التوازن العلوي	48 : 52	التوازن السفلي	50 : 50

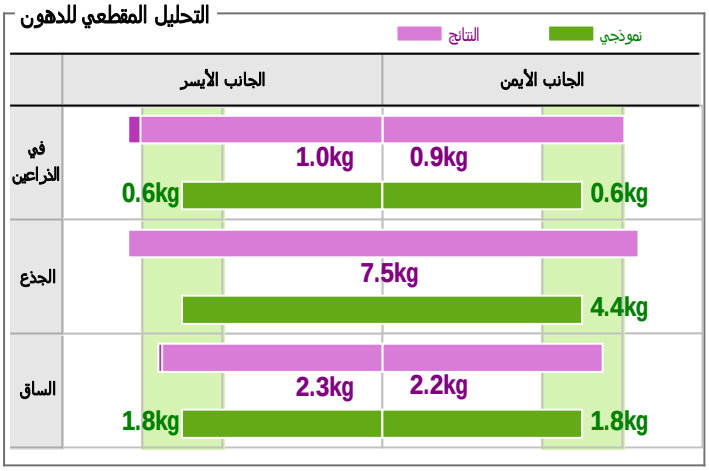
التوازن

التوازن العلوي	53 : 47	التوازن السفلي	51 : 49

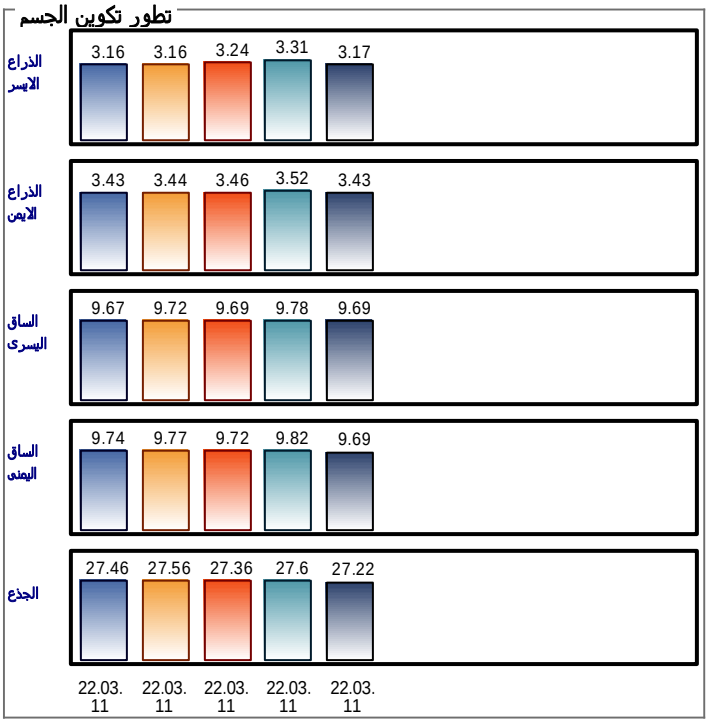
التحليل المقطعي للكتلة العضلية



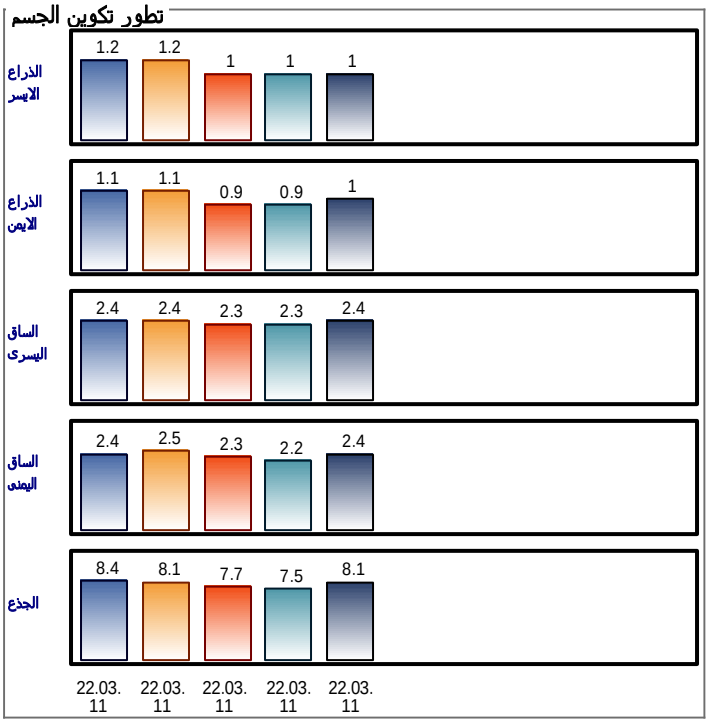
التحليل المقطعي للدهون



تطور تكوين الجسم



تطور تكوين الجسم

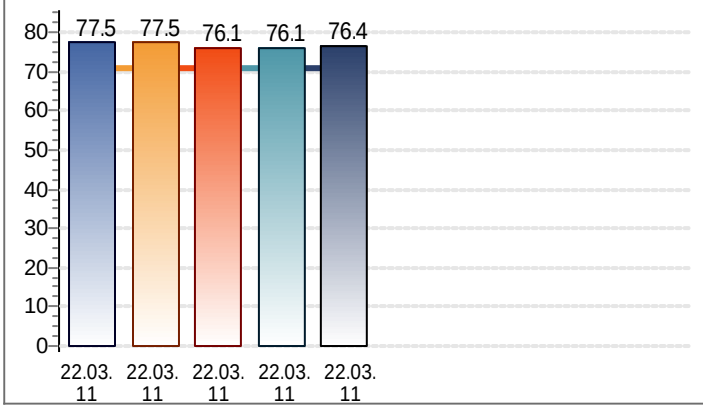


TEL:

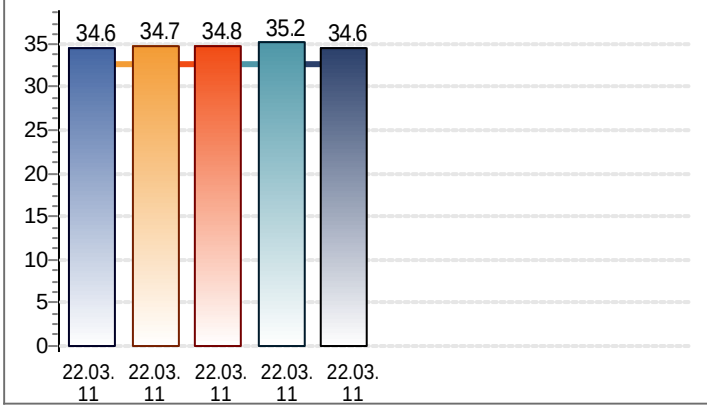
تطور تكوين الجسم

ID	i20i25i30i35
الاسم	mediana

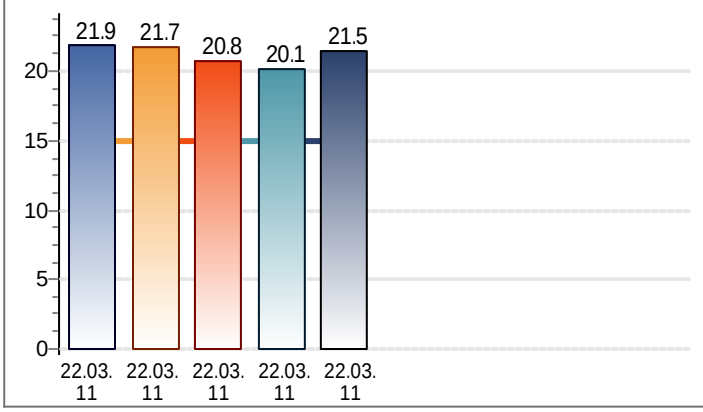
الوزن(kg)



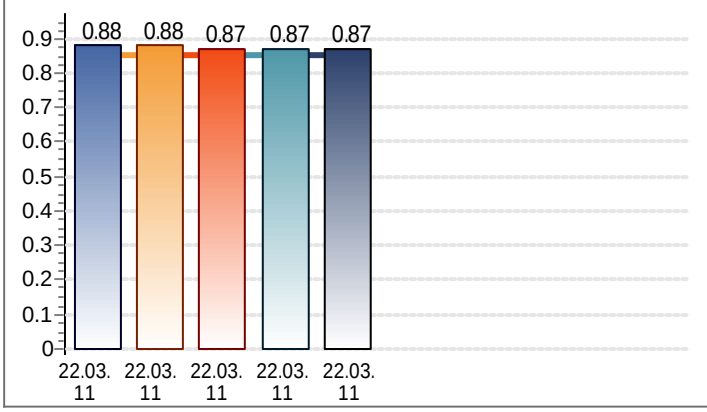
العضلات الهيكلية(kg)



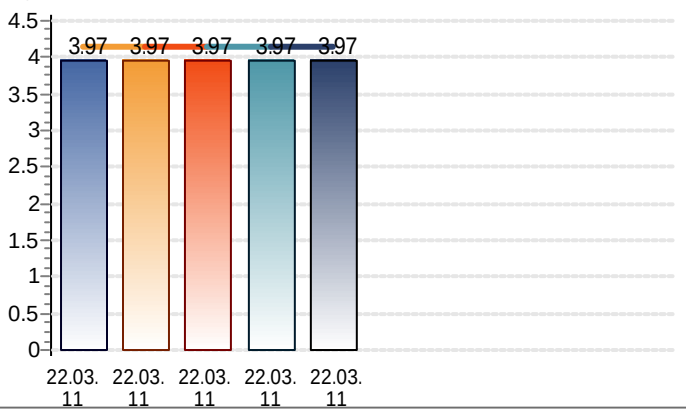
نسبة الدهون(%)

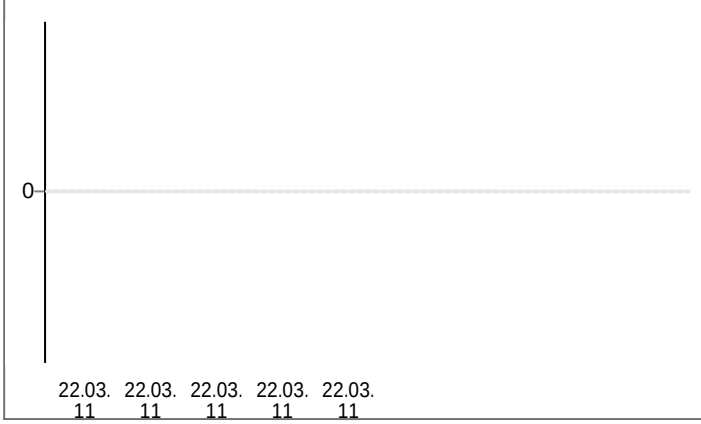


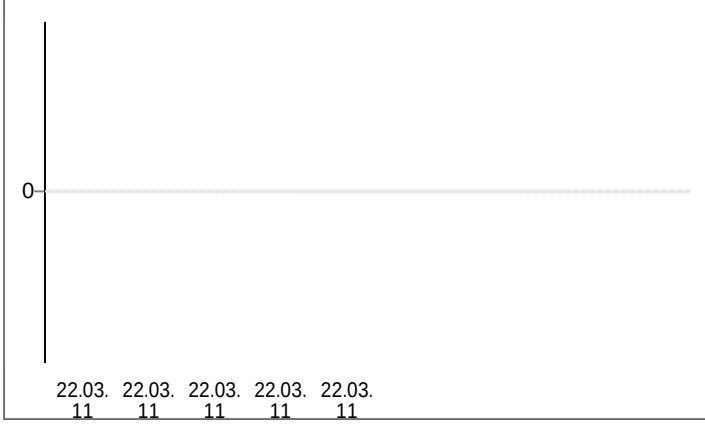
الدهون في البطن



المعادن(kg)







TEL:

خطة التمرين

ID	i20i25i30i35
الاسم	mediana

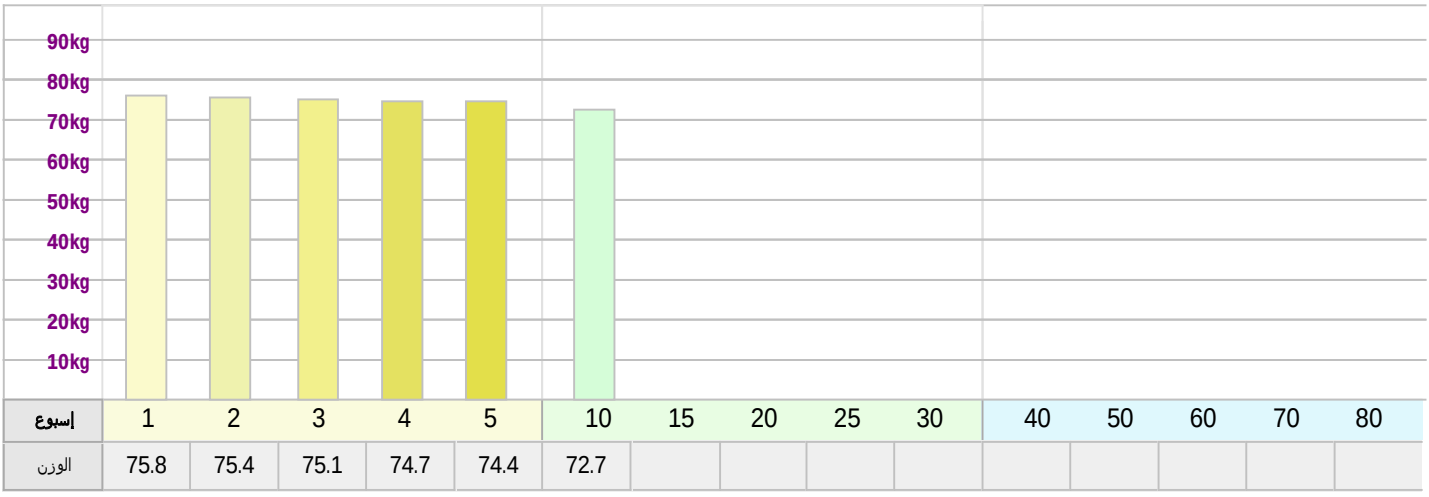
أهداف التمرين

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 kcalوقت التمرين (دقائق) : المدة الزمنية

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



إسبوع	1	2	3	4	5	10	15	20	25	30	40	50	60	70	80
الوزن	75.8	75.4	75.1	74.7	74.4	72.7									

التحكم في الوزن

تصنيف	الوزن	كتلة الدهون	نسبة الدهون	التحكم في الدهون المطلوبه
الحالي	76.1 kg	15.3 kg	20.1 %	-5.0 kg
الهدف	71.1 kg	10.3 kg	14.5 %	

وحدة حرارية/اليوم	السعرات الحرارية الموصى بها	إستهلاك السعرات الحرارية	الفتره المتوقعه للاكتمال
2375 Kcal	2125 Kcal	300Kcal	حول **10**إسبوع

30دقيقه يوميا" من الركض لحوالي 137أيام موصى به.

ممارسة التمارين الرياضية المناسبة وتناول الطعام للحفاظ على توازن للدهون والعضلات.

فهرس التمرين

ID i20i25i30i35
الاسم mediana

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

Fat Down It decompose body fat	
WEIDER SUPER CARBO carbohydrate supplementation food	
POWER GLTAMINE 5000 It is protein synthetic food for the strengthening of basal physical strength.	
POWER TANK 5000 High protein food	
MEGAMASS 4000 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

TEL:

خطة التغذية

ID i20i25i30i35
الاسم mediana

Recommended Food

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

Nutrients (daily intake standard)

المعدل الأيضي الأساسي (BMR)	وحدة حرارية/اليوم	السعرات الحرارية الموصى بها
1681 Kcal	2375 Kcal	2125 Kcal

المغذيات	الإفطار	الغداء	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**