التقرير

ملخص تحليل تكوين الجسم

معلومات عن المستخدم

* المستخدم :

معلومات شخصية

* الاسم : Mediana i35 child   * العمر : 10   * الجنس : أنثى
* الرقم الشخصي : i35child   * تاريخ التحليل : 11:54 2023/01/27

النتيجة

* الطول : 100.0 سم
* الوزن : 54.4 كلغ
* مجموع السوائل في الجسم(TBW) : 16.7 لتر (30.7 % من الوزن)
* السوائل داخل الخلايا(ICW) : 10.3 لتر (61.7 % من مجموع السوائل)   * السوائل خارج الخلايا(ECW) : 6.4 لتر (38.3 % من مجموع السوائل)
* كتلة البروتين : 4.3 كلغ (4.3 % من الوزن)
* كتلة المعادن : 1.10 كلغ (1.8 % من الوزن)
* كتلة العضلات : 21.1 كلغ (38.8 % من الوزن)
* الكتلة الشحمي(FM) : 32.3 كلغ (59.4 % من الوزن)
* نسبة السوائل خارج الخلايا : 0.383 من مجموع السوائل

* التحليل المقطعي للدهون		* التحليل المقطعي للكتلة العضلية	
* الذراع الايسر	3.1 : كلغ	* الذراع الايسر	0.41 : كلغ
* الذراع الايمن	3.0 : كلغ	* الذراع الايمن	0.39 : كلغ
* الساق اليسرى	4.5 : كلغ	* الساق اليسرى	3.06 : كلغ
* الساق اليمنى	4.4 : كلغ	* الساق اليمنى	3.06 : كلغ
* الجزء الاوسط من الجسم	16.3 : كلغ	* الجزء الاوسط من الجسم	8.70 : كلغ

النتائج المرجعية

* الوزن المثالي : 16.9 كلغ   * النسبة المثالية للكتلة الدهنية : 15.0% - 25.0%
* الكمية المثالية للكتلة العضلية : 13.1 كلغ   * النسبة المثالية لمجموع السوائل : 56.8% - 64.5%
* الكمية المثالية للكتلة الدهنية : 3.3 كلغ   * النسبة المثالية للسوائل خارج الخلايا : 36.0% - 39.0%

الإستنتاجات

TEL:

Copyright(C) 2019 Mediana Co.,Ltd All rights reserved.

i35child	. ID	انثى	. الجنس	100.0cm	. الطول
10	. العمر				
Mediana i35 child	. الإسم	2023/01/27 11:54	. الحالي	None	. السابق

تحليل تكوين الجسم

	مجموع الماء في الجسم (L)	البروتين (kg)	المعادن (kg)	الشحوم (kg)
النتائج (نموذجي)	16.7 (9.3~11.3)	4.3 (2.4~2.7)	1.10 (0.63~0.72)	32.3 (2.6~5.3)
مجموع الماء في الجسم (L)	16.7 (9.3~11.3)			
العضلات (kg)		21.1 (11.8~14.4)		
		العضلات الهيكلية : 9.2(6.8~8.3)		
الكتلة غير الشحمية (kg)			22.1 (12.7~14.4)	
الوزن (kg)				54.4 (14.4~19.4)

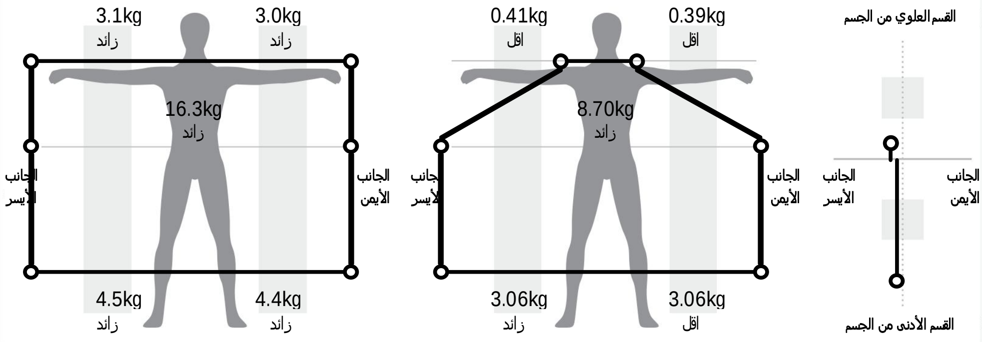
تحليل الدهون والعضلات الهيكلية

الحالي ■ السابق ■

	أقل			نموذجي		زائد					
الوزن (kg)	55	70	85	100	115	130	145	160	175	205	235 %
	54.4										
العضلات الهيكلية (kg)	70	80	90	100	110	120	130	140	150	170	190 %
	9.2										
الشحوم (kg)	40	60	80	100	160	220	280	340	400	520	640 %
	32.3										

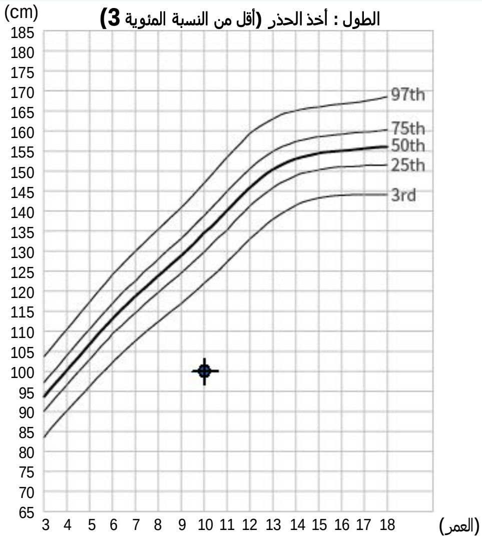
التحليل القطعي/ ميزان الجسم

نموذجي □

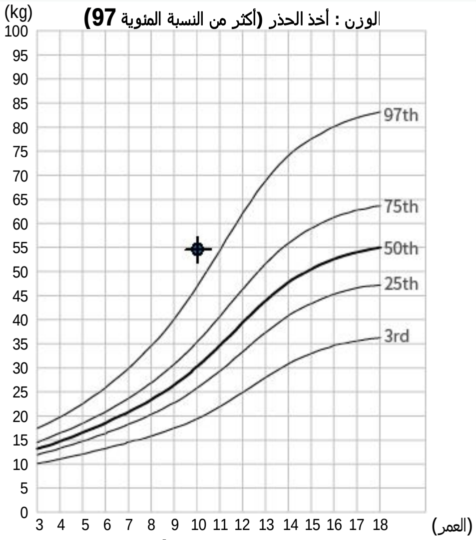


الرسم البياني للنمو

الحالي ✦ السابق •



* 126.2cm : 18الطول المتوقع بعمر ال



* 93.0kg : 18الوزن المتوقع بعمر ال

* حسب نسب الوزن والطول

نصائح للوزن

BMI (kg/m²)	54.4 (14.5~18.7)
	اقل — نموذجي — زائد
درجة البدانة (%)	321.9
الوزن المرغوب (kg)	25.4
نصائح للوزن (kg)	-29.0
نصائح للشحوم (kg)	-29.0
نصائح للعضلات (kg)	0.0

مجموع النقاط حسب Mediana

26

تقييم النمو

عضلات	أخذ الحذر		**جيد**
عضلات هيكلية	أخذ الحذر		**جيد**
بدانة	اقل	جيد	**زائد**

ميزان الجسم

القسم العلوي من الجسم	أخذ الحذر	**جيد**
القسم الأدنى من الجسم	أخذ الحذر	**جيد**

تطور تكوين الجسم

التاريخ	الطول (cm)	الوزن (kg)
23.01.27	100.0	54.4

التاريخ	العضلات الهيكلية (kg)	الشحوم (%)
23.01.27	9.2	59.4

المقاومة الكهروحيوية

kHz	LA	RA	TR	LL	RL
5	430.1	420.2	26.2	311.5	331.2
50	391.6	379.7	22.6	279.6	297.1
100	369.8	358.7	19.1	259.7	277.3
250	339.1	330.2	18.4	227.4	246.1

ضغط الدم

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

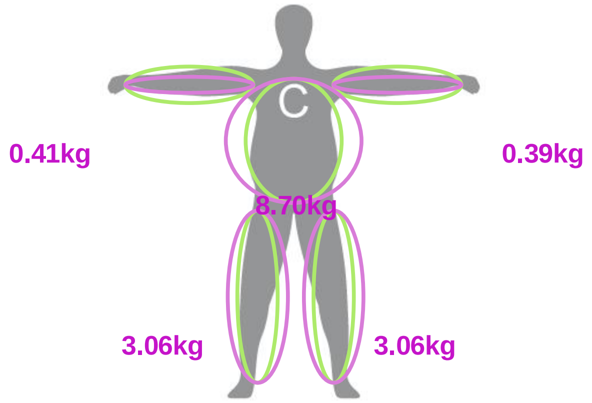
TEL: A1017-0

Copyright(c) 2019 Mediana Co., Ltd. All rights reserved.

التحليل المقطعي/ ميزان الجسم

ID	i35child
الاسم	Mediana i35 child

كتلة العضلات



التوازن

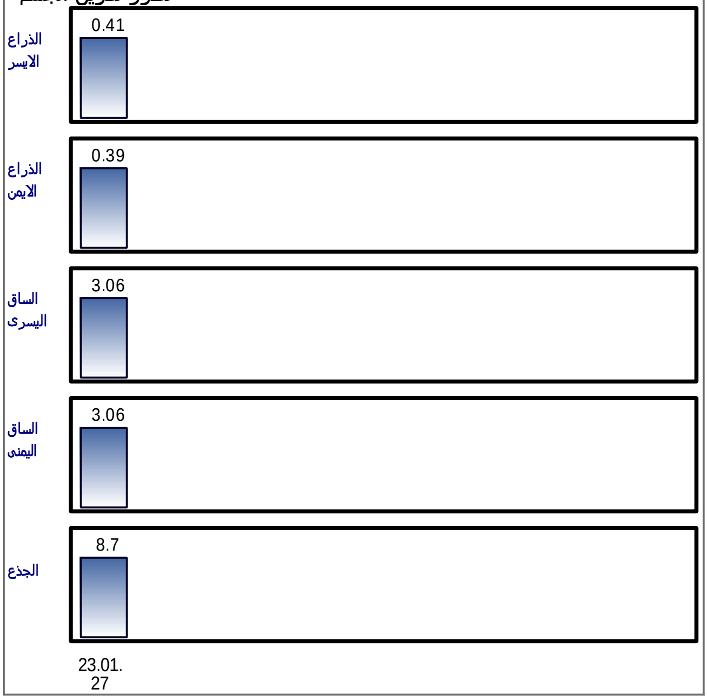
التوازن العلوي	51 : 49	التوازن السفلي	50 : 50

التحليل المقطعي للكتلة العضلية

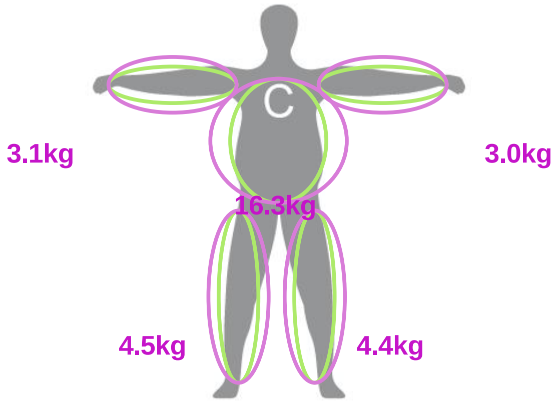
التتائج / نموذجي

	الجانب الأيسر	الجانب الأيمن
في الذراعين	0.41kg / 0.68kg	0.39kg / 0.68kg
الجذع	8.70kg / 6.21kg	
الساق	3.06kg / 2.17kg	3.06kg / 2.17kg

تطور تكوين الجسم



كتلة الدهون



التوازن

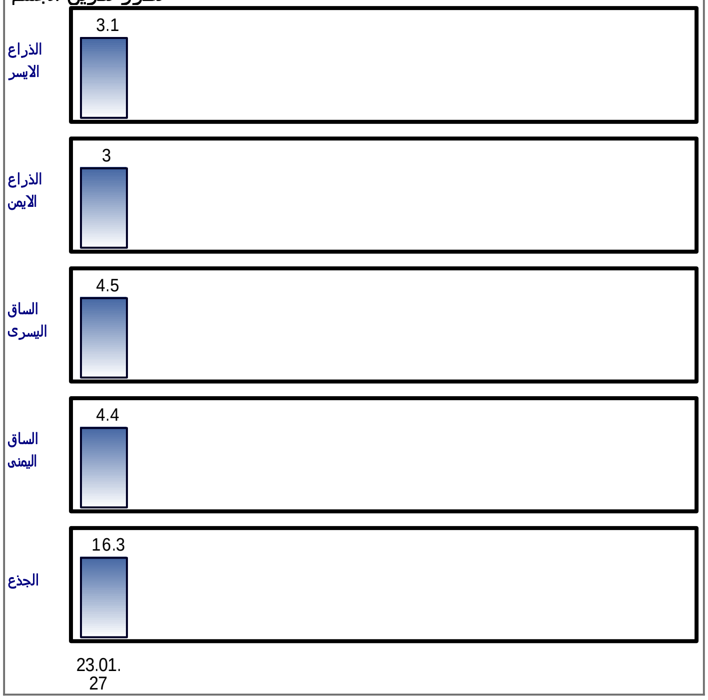
التوازن العلوي	51 : 49	التوازن السفلي	51 : 49

التحليل المقطعي للدهون

التتائج / نموذجي

	الجانب الأيسر	الجانب الأيمن
في الذراعين	3.1kg / 0.2kg	3.0kg / 0.2kg
الجذع	16.3kg / 1.1kg	
الساق	4.5kg / 0.8kg	4.4kg / 0.8kg

تطور تكوين الجسم

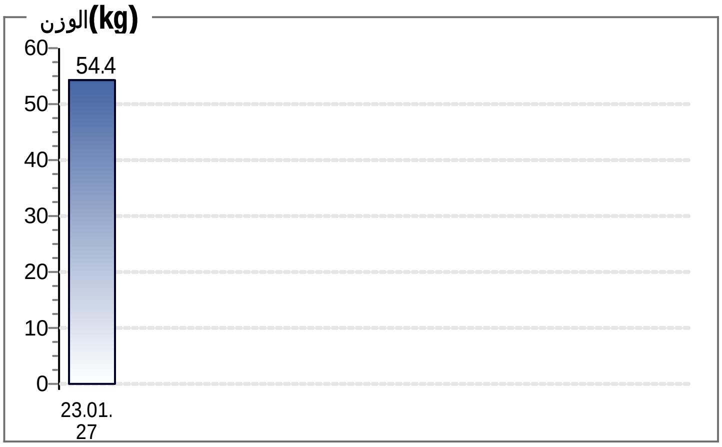


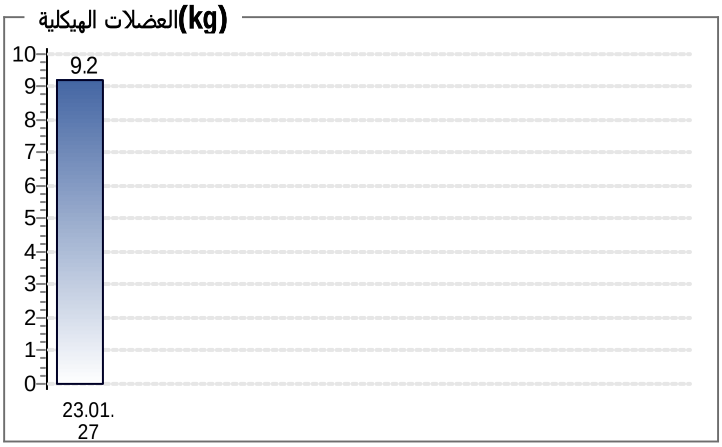
TEL:

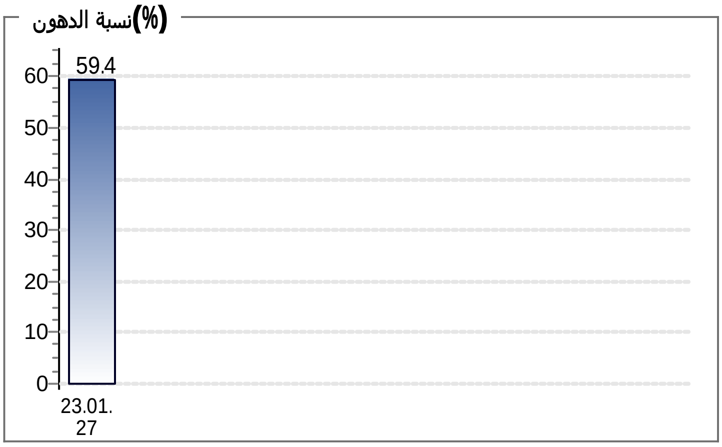
Copyright(C) 2019 Mediana Co.,Ltd All rights reserved.

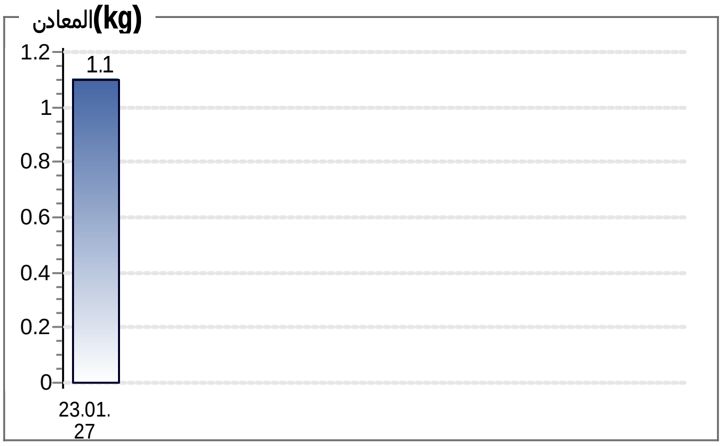
تطور تكوين الجسم

ID	i35child
الاسم	Mediana i35 child









TEL:

Copyright(C) 2019 Mediana Co.,Ltd All rights reserved.

خطة التمرين

ID	i35child
الاسم	Mediana i35 child

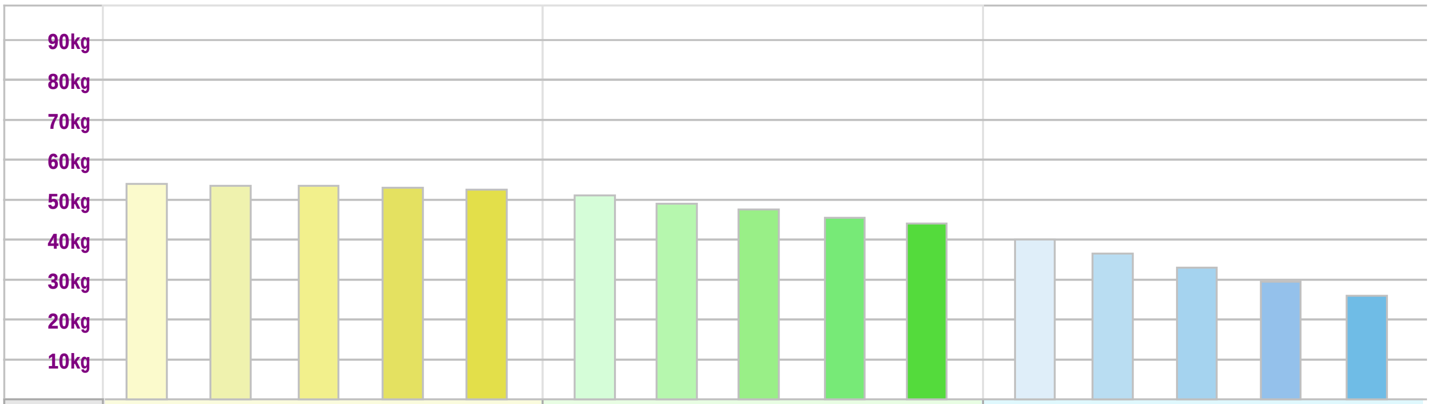
أهداف التمرين

إستهلاك السعرات الحرارية	أوقات الرياضة	معدل إستهلاك السعرات الحرارية - إسبوع واحد	كمية حرق الدهون (جم) - إسبوع واحد
300kcal	**3** times/week	900kcal	354g
		معدل إستهلاك السعرات الحرارية - **4** أسابيع	كمية حرق الدهون (جم) - **4** أسابيع
		3600kcal	1417g

300 المدة الزمنية : (دقائق) وقت التمرين**kcal** أ

Gateball	100	**Walking**	95	**Yoga**	83	**Table Tennis**	83
Golf	69	**Badminton**	60	**Basketball**	51	**Jogging**	47
Swimming	47	**Aerobics**	45	**Tennis**	45	**Bicycle**	44
Football	41	**Climb**	41	**Jump rope**	38	**Boxing**	32

محاكاة



إسبوع	1	2	3	4	5	10	15	20	25	30	40	50	60	70	80
الوزن	54.0	53.7	53.3	53.0	52.6	50.9	49.1	47.3	45.5	43.8	40.2	36.7	33.2	29.6	26.1

التحكم في الوزن

تصنيف	الوزن	كتلة الدهون	نسبة الدهون	التحكم في الدهون المطلوبه
الحالي	54.4 kg	32.3 kg	59.4 %	-29.0 kg
الهدف	25.4 kg	3.3 kg	13.0 %	

وحدة حرارية/اليوم	السعرات الحرارية الموصى بها	إستهلاك السعرات الحرارية	الفتره المتوقعه للاكتمال
1305 Kcal	1044 Kcal	300Kcal	-

.30دقيقة يوميا" من الركض لحوالي 1113أيام موصى به

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

TEL:

Copyright(C) 2019 Mediana Co.,Ltd All rights reserved.

فهرس التمرين

ID	i35child
الاسم	Mediana i35 child

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

Copyright(C) 2019 Mediana Co.,Ltd All rights reserved.

خطة التغذية

ID	i35child
الاسم	Mediana i35 child

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
1067 Kcal	1305 Kcal	1044 Kcal

المغذيات	الإفطار	الغداء	العشاء	المجموع
الكربوهيدرات	172	212	190	574 (55%) Kcal
البروتين	56	70	62	188 (18%) Kcal
الدهون	85	104	93	282 (27%) Kcal
المجموع	313 (30%)	386 (37%)	345 (33%)	1044 (100%) Kcal

TEL:

Copyright(C) 2019 Mediana Co.,Ltd All rights reserved.