



BE COMPLEAT

DIAGNOSTYKA

JAN ANONIM

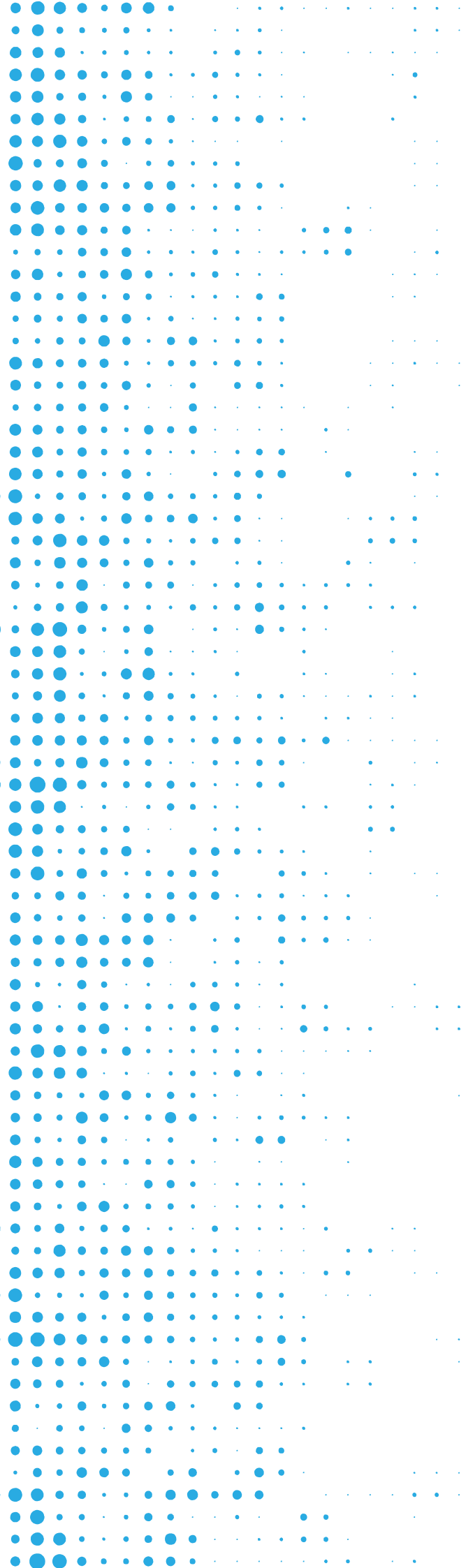
Data badania

01.01.2021

tel.: +48 694 932 247

e-mail: diagnostyka@becompleat.pl

www: diagnostyka.becompleat.pl



Testuj - nie zgaduj.

100% nauki

100% danych

Zero domysłów



Compleat BODY

Obiektywny monitoring zmian w składzie i masie ciała to istotny element procesu pracy z dietetykiem.

Co sprawdziliśmy?

- grubość fałdów skórnych (suma 6 i 8 w mm)
- obwody
- wzrost
- rozpiętość ramion
- długość kości
- % zawartość tkanki tłuszczowej oraz masy mięśniowej
- analiza BIA

Protokół ISAK (antropometria)

	Value	Phantom Z-value
Masa ciała	77.1 kg	-0.58
Wzrost	185.4 cm	
Wzrost siedząc	95.8 cm	-0.44
Rozpiętość ramion	182.9 cm	-0.60
Triceps (mm)	5.5 mm	-2.32
Podłopatkowy (mm)	8.6 mm	-1.84
Biceps (mm)	2.4 mm	-2.90
Grzebień biodrowy (mm)	7.3 mm	-2.31
Nadkolcowy (mm)	4.5 mm	-2.53
Brzuch (mm)	8.7 mm	-2.24
Udo (mm)	8.9 mm	-2.26
Łydka (mm)	5.3 mm	-2.38
Ramię (cm)	30.7 cm	0.55
Obwód ramienia po korekcie	29.0 cm	2.38
Ramię (napięty biceps) (cm)	34.1 cm	0.80
Talia (min) (cm)	78.8 cm	0.09
Biodra (max) (cm)	93.6 cm	-1.57
Udo (środek) (cm)	55.5 cm	-0.49
Obwód uda po korekcie	52.7 cm	0.29
Łydka (max) (cm)	38.2 cm	-0.08
Obwód uda po korekcie	36.5 cm	1.68
Kość ramienna (cm)	6.8 cm	-0.68
Nadgarstek (cm)	5.7 cm	0.08
Kość udowa (cm)	9.4 cm	-1.86

Somatotyp	Endomorfik	1.6
(Heath-Carter)	Mezomorfik	4.1
	Ektomorfik	3.3
Body Mass Index (BMI)		22.4 kg/m ²
WHR - talia/biodra		0.84
Suma sześciu fałdów		41.4 mm
Suma ośmiu fałdów		51.1 mm
Zawartość tkanki tłuszczowej (%)	8.9 (Slaughter)	
	9.9 (Faulkner, from Yuhasz)	
	6.9 (Carter, from Yuhasz)	
Zawartość masy mięśniowej (%)	47.0 (Lee)	
	45.9 (Poortmans)	
Kości (%)	16.2 (Rocha)	

Zawartość tkanki tłuszczowej na **optymalnym** poziomie.

Wskazanie do zwiększenia beztłuszczowej masy ciała (poprzez systematyczną podbudowę masy mięśniowej)