

تقرير تكوين الجسم

المعرف: pzk777@qq.com الجنس: ذكر

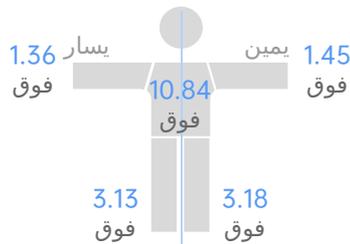
الطول: 176 سم العمر: 36 وقت الكشف: 15:32:09 15-03-2024

69 الدرجة

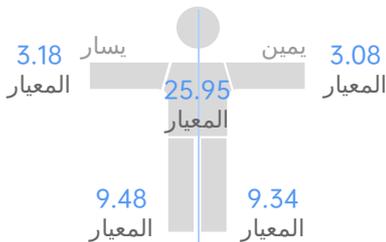
مقارنة بالدرجة السابقة 2-

* تم تحديث قواعد حساب مكونات الجسم بتاريخ
28/04/2022

الدهون الجزئية كلغم



العضلات الجزئية كلغم



الوزن: الوزن هو مجموع الماء في الجسم والبروتين والملح غير العضوي والدهون في الجسم.

كتلة الجسم اللادھنية: كتلة الجسم اللادھنية هي إجمالي وزن الجسم بدون الدهون

كتلة العضل: الكتلة اللادھنية الناعمة هي كتلة الجسم اللادھنية، والتي تشمل العضل الهيكلية، العضلات الملساء وعضلة القلب. مياه الجسم: معظم جسم الإنسان عبارة عن ماء بنسبة 50% من وزن الجسم. وتتواجد مياه الجسم بشكل رئيسي في الخلايا البشرية وسوائل الجسم، ومعظمها موجود في خلايا العضلات.

دهون الجسم: الدهون في الجسم هي مجموع الدهون تحت الجلد والدهون الحشوية ودهون العضلات.

أملاح غير عضوية: يتكون جسم الإنسان من مادة عضوية ومواد غير عضوية وماء. المادة غير العضوية هنا هي أملاح غير عضوية تشكل 5% من وزن الجسم.

البروتين: البروتين مادة صلبة مع الأمونيا الموجودة في جميع خلايا جسم الإنسان. وهو المكون الرئيسي لكتلة العضلات. العضلة الهيكلية: العضلات الهيكلية، والمعروفة أيضاً باسم العضلات المخططة، هي نوع من العضلات المرتبطة بالعظام. تحتوي البيانات على كمية العضلة الهيكلية.

نسبة الدهون في الجسم (BFP): نسبة الدهون في الجسم (BFP) هي قياس تكوين الجسم ويحدد كمية الدهون من وزن الجسم.

مؤشر كتلة الجسم (BMI): يستخدم مؤشر كتلة الجسم (BMI) بشكل أساسي لتقييم مظهر السمنة، وهو معيار شائع لقياس السمنة في الجسم.

نسبة الخصر إلى الورك (WHR): نسبة الخصر إلى محيط الورك، هي مؤشر مهم لتحديد السمنة المركزية.

الأبيض الأساسي: الأبيض الأساسي هو إجمالي الطاقة المستهلكة في اليوم عندما يكون الجسم في حالة راحة، بدون تأثير التمارين الرياضية، والأشياء البدنية، والعصبية، والتغيرات الخارجية في درجة الحرارة، وما إلى ذلك.

استعراض تكوين الجسم

بروتين	أملاح غير عضوية	كتلة دهون الجسم	قيمة القياس	الوزن كلغم
		[16.4~8.2] 22.0	[80.0~59.1] 80.1	
	[4.3~3.5] 4.1		[63.8~52.2] 58.1	كتلة الجسم اللادھنية كلغم
			[60.1~49.2] 55.6	كتلة العضل كلغم
			[46.9~38.4] 42.4	مياه الجسم كلغم

تحليل العضلات والدهون

مقارنة بالماضي	نطاق المعيار	فوق	المعيار	تحت	الوزن كلغم
1.2 +	[80.0~59.1]	80.1			
1.0 +	[36.2~29.2]	33.3			العضلة الهيكلية كلغم
0.8 +	[16.4~8.2]	22.0			كتلة دهون الجسم كلغم

تحليل السمنة

مقارنة بالماضي	نطاق المعيار	فوق	المعيار	تحت	نسبة الدهون في الجسم % (BFP)
1.4 +	[20.0~10.0]	27.4			
0.3 +	[24.0~18.5]	25.9			مؤشر كتلة الجسم (BMI) kg/m ²
0.02 +	[0.90~0.80]	0.94			نسبة الخصر إلى الورك (WHR)

مقارنة بالماضي	نطاق المعيار	فوق	المعيار	تحت	معدل الأيض الأساسي كيلو كالوري/ اليوم
38.4 +	[1784.6~1460.2]	1652.8			

مقارنة بالماضي	نطاق المعيار	فوق	المعيار	تحت	مستوى الدهون الحشوية
0.0 +	[10.0~1.0]	8.0			

مقارنة بالماضي	نطاق المعيار	فوق	المعيار	تحت	المياه داخل خلايا الجسم كلغم
0.7 +	[29.1~23.8]	26.9			
0.7 +	[17.8~14.6]	16.2			المياه خارج خلايا الجسم كلغم

تعديل الكمية	المعيار الذهبي	تقييم السمنة	قيمة القياس	الوزن كلغم
10.5-	69.6	فوق ▲	80.1	
10.0-	12.0	فوق ▲	22.0	كتلة دهون الجسم كلغم
0.0	55.6	المعيار ✓	55.6	كتلة العضل كلغم

سجل تكوين الجسم

نسبة الدهون في الجسم % (BFP)	كتلة العضل كلغم	الوزن كلغم
27.4 26.0 26.7 25.6 25.8 26.8	55.6 57.2 55.9 56.7 55.9 56.7	80.1 81.3 79.7 80.3 79.5 79.6
15/03 14/03 08/03 05/03 27/02 22/02 2024 2024 2024 2024 2024 2024	15/03 14/03 08/03 05/03 27/02 22/02 2024 2024 2024 2024 2024 2024	15/03 14/03 08/03 05/03 27/02 22/02 2024 2024 2024 2024 2024 2024

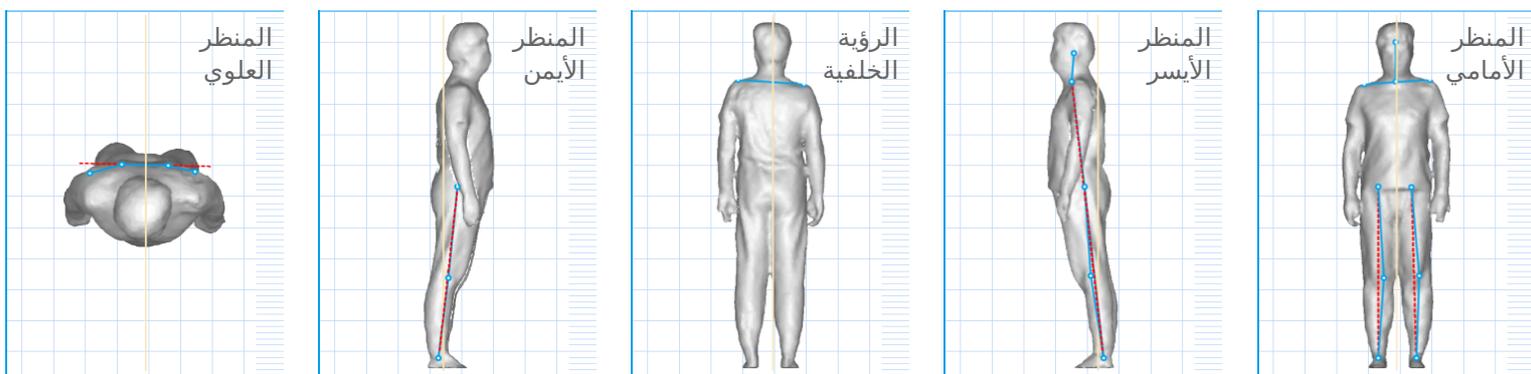
تقرير تحليل الوضعية

المعرف: pz777@qq.com الجنس: ذكر

الطول: 176 سم العمر: 36 العمر وقت الكشف: 15:32:09 15-03-2024

89 الدرجة

مقارنة بالدرجة السابقة 9+



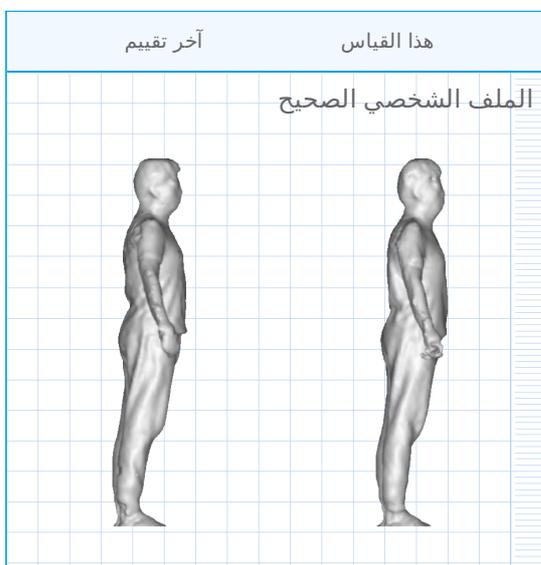
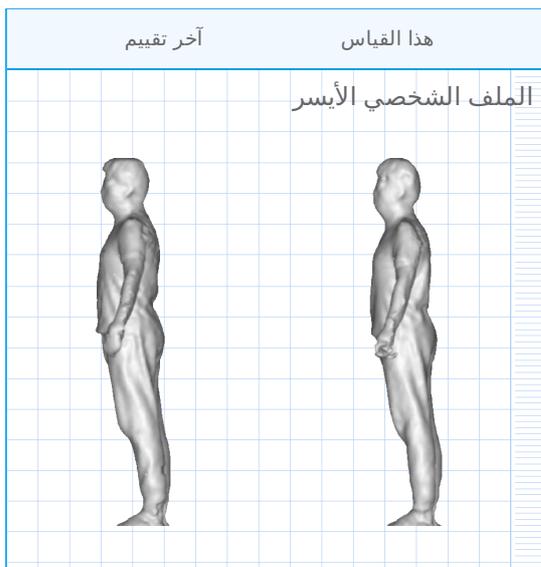
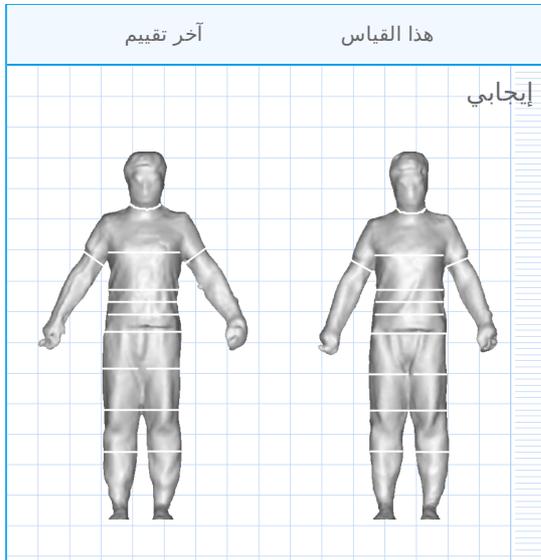
استعراض تقييم الوضعية * لضمان دقة البيانات، يرجى ارتداء ملابس ضيقة

تنبيه الخطر	نتيجة التقييم	قيمة الإزاحة	
--	عادي	3.8°-	وضعية الرأس للأمام
قم يؤدي انحناء الرأس إلى الشعور بعد الراحة في العنق من جانب واحد، وصداع نصفي وخر وضعف في الذراعين.	انحناء الرأس الممكن (الجانب الأيسر)	0.5°	انحناء الرأس
قد تؤدي وضعية الكتفين المستديرة إلى تقليل حجم الصدر وتقييد حركة الحجاب الحاجز والتأثير على الجهاز التنفسي والقلب والأوعية الدموية والامتصاص. قد يؤدي إلى أعراض مثل ضيق في الصدر والدوخة وضيق في التنفس.	عادي	12.2°	كتفين مستديرين لليسر
	احتمال كتفين مستديرين لليمين	17.1°	كتفين مستديرين لليمين
قد تؤدي الأكتاف غير المستوية إلى آلام مزمنة في الرقبة والكتفين، مصحوبة بأعراض مثل الجف وانزياح الحوض وتباين طول الساق	احتمال الكتفين غير المستويين (عالية من اليسار)	سم 2.5	كتفين غير مستويين
--	عادي	180.5°	الحركة الأمامية / الخلفية للحوض
--	عادي	175.3°	تقييم الركبة اليسرى
	عادي	178.7°	تقييم الركبة اليمنى
--	عادي	الساق اليسرى: 187.0° الساق اليمنى: 172.7°	نوع الساق

تقرير محيط الجسم

المعرف : pzk777@qq.com الجنس : ذكر
الطول : 176 سم العمر : 36 وقت الكشف : 15:32:09 15-03-2024

قياس محيط الجسم سم



عنصر القياس	هذا القياس	آخر تقييم	مقارنة بالماضي
محيط العنق	42.7	42.9	0.2 ↓
العضد الأيسر	33.0	34.0	1.0 ↓
الذراع اليمنى	34.5	34.5	0.0 ↑
اعتقال	103.6	104.4	0.8 ↓
ارتفاع الخصر	95.8	93.7	2.1 ↑
منتصف الخصر	95.3	94.0	1.3 ↑
خصر منخفض	99.6	99.1	0.5 ↑
الورك	104.4	103.1	1.3 ↑
الفخذ الأيسر	61.0	63.0	2.0 ↓
الحد الأدنى لمحيط الفخذ الأيسر	56.1	57.2	1.0 ↓
محيط الفخذ الأيمن	63.5	64.5	1.0 ↓
الحد الأدنى لمحيط الفخذ الأيمن	55.4	56.9	1.5 ↓
محيط العجل الأيسر	45.5	46.0	0.5 ↓
محيط العجل الأيمن	47.2	48.0	0.8 ↓

تقرير وظيفة الكتف

المعرف: pzk777@qq.com الجنس: ذكر
الطول: 176 سم العمر: 36 وقت الكشف: 15:32:09 15-03-2024

تقييم وظيفة الكتف

عنصر القياس	قيمة القياس	نطاق المعيار	التقييم	مقارنة بالماضي
التعبيد والرفع لأعلى - اليد اليسرى	177.2°	[180.0°~150.0°]	عادي	1.3° ↑
التعبيد والرفع لأعلى - اليد اليمنى	175.0°	[180.0°~150.0°]	عادي	5.9° ↓
الانحناء للأمام والرفع لأعلى - اليد اليسرى	175.1°	[180.0°~120.0°]	عادي	0.3° ↑
الانحناء للأمام والرفع لأعلى - اليد اليمنى	172.7°	[180.0°~120.0°]	عادي	2.5° ↓

نتيجة تقييم وظيفة الكتف

لم يتم اكتشاف أي اضطراب واضح في وظيفة الكتف حتى الآن.