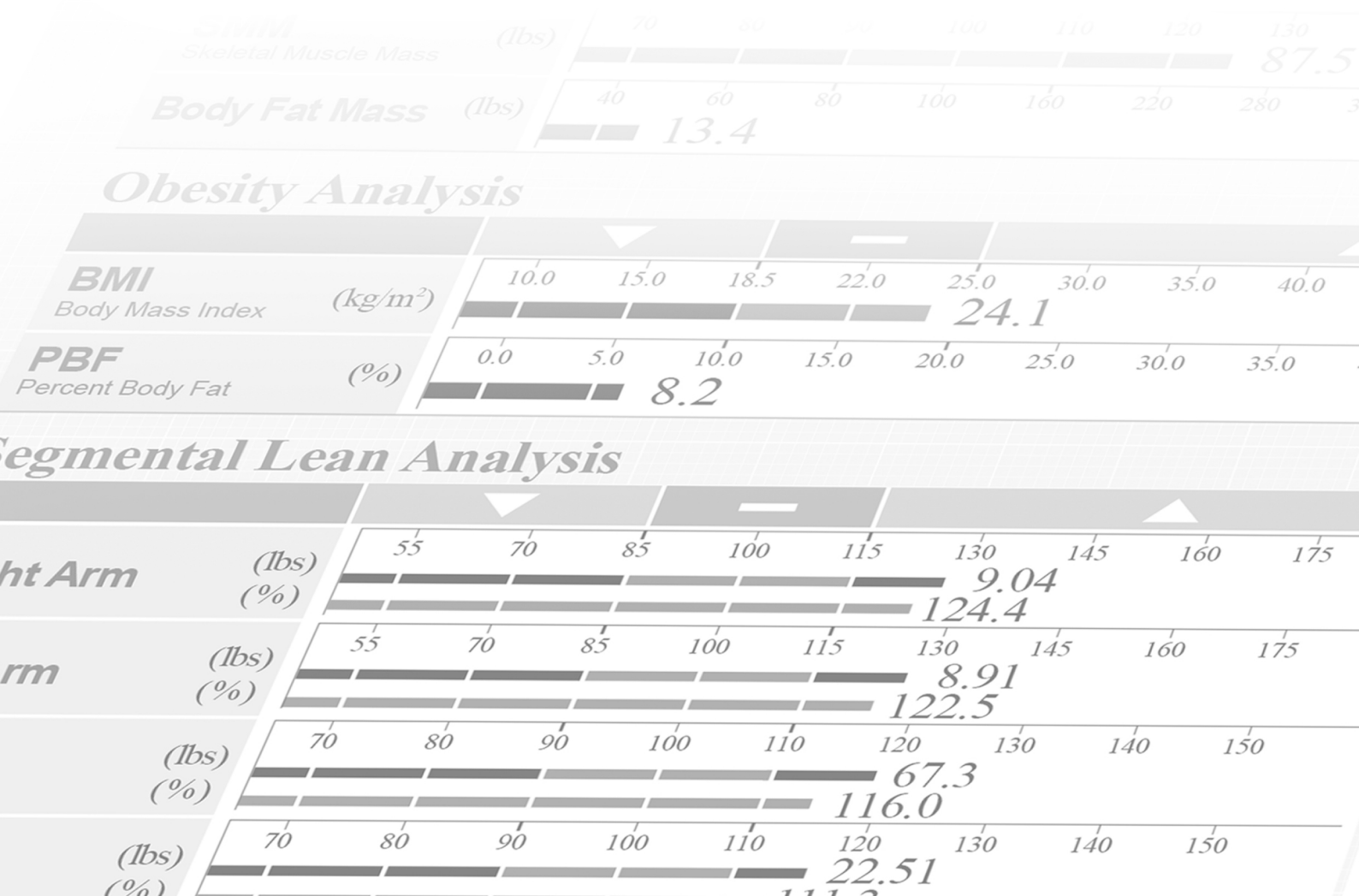




Profesionální průvodce výsledným listem InBody

THE INBODY RESULT SHEET

Tento průvodce je určen především pro vlastníky a obsluhu přístrojů InBody. Najdete zde interpretaci základních výsledků InBody, tak abyste je správně pochopili a mohli je začít interpretovat vašim klientům, pro zlepšování jejich fyzického i duševního zdraví.



OBSAH

3	ÚVOD Výsledný list InBody
5	KAPITOLA1 Analýza složení těla a vody
11	KAPITOLA2 Svaly, tuk a riziko obezity
24	KAPITOLA3 Segmentální analýza těla
32	KAPITOLA4 Uživatelsky volitelné výstupy
38	KAPITOLA5 Síla v InBody výsledku Příklad nutriční konzultace a doplňky stravy
60	ZÁVĚR



OBSAH

Výsledný list InBody, pokud je správně použit, může být jedním z nejužitečnějších nástrojů, které máte k dispozici pro vedení, trénování a zlepšování vašich klientů ve smyslu tělesného složení a fyzické kondice. Chcete-li však vytěžit z výsledného listu InBody maximum, musíte se seznámit, jak správně vyhodnotit zjištěné informace, často je mnohem důležitější než samotný výsledek. Tato vyhodnocení jsou hlavní částí této knihy.

Součástí výsledného listu InBody jsou informace o zdraví a fyzické kondici, které využije každý, kdo se zabývá fyzickým i duševním zdravím svých klientů. Tyto informace musíte umět využít, pokud chcete být absolutní špičkou mezi profesionály ve zdravotním či sportovním odvětví.

Na několika následujících stránkách se dozvíte, jak přesně přečíst a interpretovat výsledný list InBody. Naučíte se, co znamenají jednotlivé termíny zahrnuté ve výsledcích, v čem jsou užitečné a pochopíte strategie, které můžete použít, díky těmto neocenitelným informacím, při svém podnikání.

Pokud budete mít po přečtení jakékoliv dotazy, můžete nás kdykoliv kontaktovat na adrese: inbody.cz/kontakty a specialista na InBody vám rád pomůže s čímkoli, co byste potřebovali vědět ohledně přístroje, či testování.

Nyní pojďme na výsledný list!

* Informace uvedené v tomto dokumentu slouží pouze pro vzdělávací a informační účely a nepředstavují lékařskou pomoc. Pouze certifikovaní zdravotníci a zdravotničtí pracovníci mohou diagnostikovat pacienty a na základě toho poskytovat patřičnou léčbu.

Níže je popsán výsledný list z našeho vlajkového modelu InBody 770. I přesto, že ne všechny modely InBody budou mít všechny níže uvedené výstupy, vám tento model pomůže pochopit jakýkoli jiný výsledný list InBody. Tato kniha je rozdělena do několika samostatných kapitol, z nichž každá se zabývá příslušnou částí výsledného listu.

InBody

ID	Výška	Věk	Pohlaví	Datum / Čas Testu
190723-1	176cm	29	Muž	04.01.2020. 09:57

Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Měkká Svalová Hmot	Hmot Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	54,1 (38,3~46,9)	54,1	69,7 (49,2~60,2)	73,7 (52,1~63,7)	84,3 (57,9~78,3)
Bilkovina (kg)	14,7 (10,3~12,5)	neexistuje			
Minerály (kg)	4,88 (3,55~4,33)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	10,6 (8,2~16,4)				

Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	84,3	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	42,3	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 520 %	10,6	

Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m²)	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	27,2	
Procento tělesného tuku (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0	12,6	

Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	4,55		0,377
Levá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	4,65		0,370
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	33,2		0,373
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	10,88		0,370
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	10,73		0,372

Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,373	

Historie Složení Těla

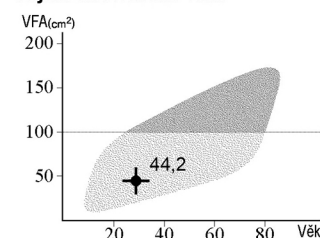
Hmotnost (kg)	84,0	85,3	84,7	85,2	84,3
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	42,8	42,8	42,3	42,7	42,3
Procento tělesného tuku (%)	10,8	11,7	12,4	12,0	12,6
Poměr ECW	0,376	0,379	0,378	0,379	0,373

Výsledek InBody

96/100 Bodů

* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

Objem Viscerálního Tuku



Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	84,3 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,3 kg)	46,9%
Levá Paže (0,2 kg)	33,3%
Trup (5,7 kg)	133,0%
Pravá Noha (1,5 kg)	87,7%
Levá Noha (1,5 kg)	86,2%

Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	34,0 L	(23,8~29,0)
Mimobuněčná Voda	20,1 L	(14,6~17,8)
Bazální Metabolická Míra	1962 kcal	
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,82	(0,80~0,90)
Buněčná hmota v těle	48,6 kg	(34,0~41,6)

Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz | 6,9

Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
Z(Ω) 1 kHz	256,1	255,1	21,8	228,9	232,0
5 kHz	250,5	249,0	21,0	224,5	227,3
50 kHz	217,1	213,5	17,1	193,7	196,8
250 kHz	191,6	184,3	13,9	171,4	173,4
500 kHz	184,4	175,6	12,9	165,9	167,9
1000 kHz	179,9	167,1	12,6	161,8	163,3

DOPORUČENÍ

Věnujte pozornost barevným značkám, jako jsou tyto. Tato pole zvýrazní praktická použití pro části, které vám pomůžou pochopit, jak používat tato data.





KAPITOLA 1

ANALÝZA SLOŽENÍ TĚLA A VODY



ANALÝZA SLOŽENÍ TĚLA

V této části se dozvíte:

Jak porozumět segmentálnímu rozdělení těla

Jak určit, zda se skutečně zvýšil svalový růst

Jak rozpoznat otok v těle

V horní části výsledného listu naleznete základní informace o tělesném složení vašeho klienta. Jejich obsah se může drobně lišit, dle nastavení přístroje a příslušného listu.

Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Měkká Svalová Hmot	Hmot Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	54,1 (38,3~46,9)	54,1	69,7 (49,2~60,2)	73,7 (52,1~63,7)	84,3 (57,9~78,3)
Bílkovina (kg)	14,7 (10,3~12,5)	nekostní			
Minerály (kg)	4,88 (3,55~4,33)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	10,6 (8,2~16,4)				

V závislosti na modelu InBody, který používáte, může tato analýza vypadat trochu jinak, avšak všechny modely začínají s nejmenšími hodnotami vlevo a postupně se dostávají do vyšších hodnot, dokud se nedostanete na celkovou tělesnou hmotnost na pravé straně.

V tomto příkladu, převzatém z výsledného listu InBody 770, je celková hmotnost rozdělena na celkovou vodu v těle (TBW), bílkoviny, minerální látky (včetně kosterních) a hmotnost tělesného tuku (BFM).

Jako první jsou uvedeny hodnoty **intracelulární vody (ICW)** a **extracelulární vody (ECW)**. Intracelulární voda je množství tělesné vody zadržené v buňkách těla, Extracelulární voda je voda mimobuněčná. Tyto hodnoty spolu dohromady tvoří **celkovou tělesnou vodu (TBW)**.

Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	34,0 L	(23,8~29,0)
Mimobuněčná Voda	20,1 L	(14,6~17,8)
Bazální Metabolická Míra	1962 kcal	
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,82	(0,80~0,90)
Buněčná hmota v těle	48,6 kg	(34,0~41,6)

DOPLNĚNÍ

Obě tyto hodnoty jsou užitečné samy o sobě. Monitorování extracelulární vody má velmi dobré využití zejména pro zdravotníky.

Pokud zaznamenáte zvýšení ECW a nikoliv ICW, může to znamenat přítomnost otoku nebo zánětu.

Suchá beztuková hmota (DLM).

Jedná se o hmotnost bílkovin a minerálních látek v těle. Ačkoli se jedná o často nevyužitou část výsledkového listu, může odhalit některé velmi zajímavé informace.

Analýza Složení Těla					
	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Měkká Svalová Hmota	Hmota Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	54,1 (38,3~46,9)	54,1	69,7 (49,2~60,2)	73,7 (52,1~63,7)	84,3 (57,9~78,3)
Bílkovina (kg)	14,7 (10,3~12,5)	nekostní			
Minerály (kg)	4,88 (3,55~4,33)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	10,6 (8,2~16,4)				

DOPLNĚNÍ

Vzhledem k tomu, že svaly jsou převážně tvořeny bílkovinami a hodnota DLM podle definice nesouvisí s množstvím tělesné vody, zjistíte snadno, že pokud se hodnota DLM u vašeho klienta zvýšila, pravděpodobně skutečně nabral svalovou hmotu (SLM).

Poslední hodnotou je **tělesná tuková hmota (BFM)**. Ta vyjadřuje všechny tělesný tuk v těle osoby, která je testována. Zahrnuje hodnotu podkožního i útrobního (viscerálního) tuku.

Analýza Složení Těla					
	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Měkká Svalová Hmota	Hmota Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	54,1 (38,3~46,9)	54,1	69,7 (49,2~60,2)	73,7 (52,1~63,7)	84,3 (57,9~78,3)
Bílkovina (kg)	14,7 (10,3~12,5)	nekostní			
Minerály (kg)	4,88 (3,55~4,33)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	10,6 (8,2~16,4)				



Spojením ICW a ECW (TBW) a měkké svalové hmoty (SLM) dohromady, získáte **beztukovou hmotnost (LBM nebo také FFM)**, která je zobrazena ve druhém sloupci zprava. LBM vyjadřuje celkovou hmotnost bez tuku. Ta zahrnuje svaly, vodu, kosti, orgány - vše, co není tělesný tuk.

Analýza Složení Těla						
		Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Měkká Svalová Hmotá	Hmotá Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda	(L)	54,1 (38,3~46,9)	54,1	69,7 (49,2~60,2)	73,7 (52,1~63,7)	84,3 (57,9~78,3)
Bílkovina	(kg)	14,7 (10,3~12,5)	neexistuje			
Minerály	(kg)	4,88 (3,55~4,33)				
Množství Tělesného Tuku	(kg)	10,6 (8,2~16,4)				

Většinou zvýšení hodnoty LBM odráží zvýšení svalové hmoty (které lze také pozorovat, jako zvýšení hodnoty DLM), což je považováno za pozitivní zlepšení složení těla. Nicméně, lidé s abnormálním poměrem tělesné vody mohou mít zvýšenou hodnotu LBM např. kvůli otoku, jenž je následkem zdravotních obtíží.

ROZŠIŘUJÍCÍ INFORMACE TÉTO KAPITOLY JSOU K DISPOZICI NA STRÁNKÁCH INBODY

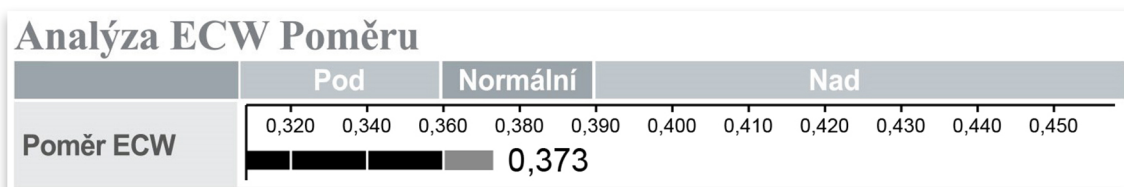
<https://www.inbody.cz/vse-o-mereni>



ECW/TBW ANALÝZA

V této kapitole se dozvíte:
Jak rozpoznat nerovnováhu tělesné vody

Analýza ECW/TBW porovnává poměr mezi ECW a TBW. Většina zdravých lidí bude mít průměrnou hodnotu okolo 0,380, s přijatelným rozsahem mezi 0,360 - 0,390. Vyšší hodnota než 0,390 značí nadbytek ECW.



Pokud uvidíte menší výkyvy v ECW/TBW u vašeho klienta – je to normální stav. Tento výstup je primárně používán k tomu, aby poskytl informace k další části - Segmentální analýze svaloviny.

DOPLNĚNÍ

Tento graf vám umožní rychle porozumět, zda má váš klient nějaký otok v těle, a to buď v určité oblasti (např. zranění) nebo přítomný v celém těle (často pozorované u obézních jedinců).

Můžete ho také použít v kontextu s LBM. Vysoká hodnota LBM a vysoký poměr ECW / TBW obvykle značí přítomnost nadbytečné tělesné vody (otoků).



KAPITOLA 2

SVALY, TUK A RIZIKO OBEZITY

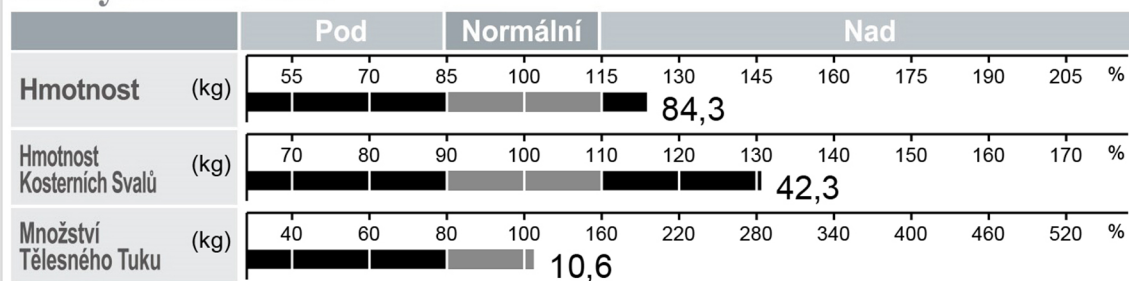
ANALÝZA SVALŮ – TUKŮ

V této sekci se dozvíte:

Jak rychle identifikovat běžné složení těla

Jak zjistit, zda je někdo dle WHO pod, nad, nebo na průměru celkové tělesné hmotnosti, hmotnosti svalů a tuků

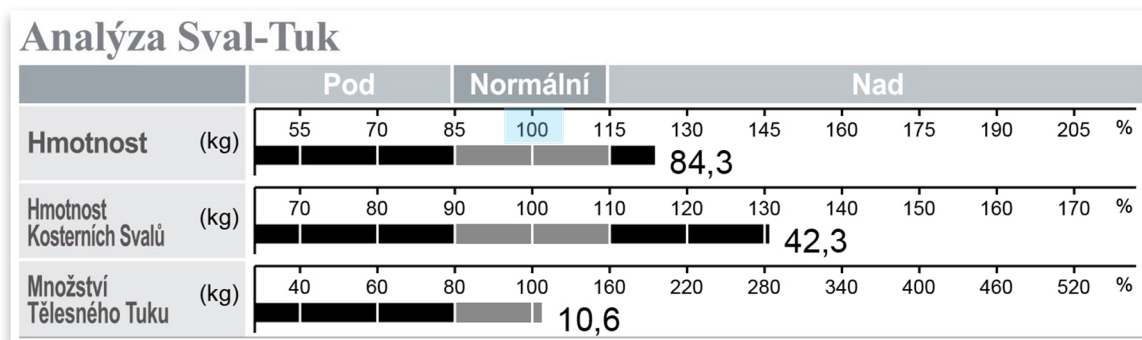
Analýza Sval-Tuk



Pro mnoho lidí je tato část výsledného listu jednou z nejpoužívanějších sekcí.

Proč? Protože vám umožňuje jednoduše třídit různé typy tělesného složení. Tato část vám umožňuje, abyste svým klientům poskytli dobrou obecnou představu o jejich aktuálním celkovém složení těla a o tom, jaké změny musí udělat.

JAK PŘEČÍST ČÍSLA V HORNÍM ŘÁDKU:



Údaj 100 %, stejně jako všechny údaje s procenty, jsou založeny na tom, co je považováno za **normální pro jednotlivce specifické výšky a pohlaví dle WHO**. Údaje nad sloupcovými grafy vám umožňují porovnávat vašeho klienta s jinou osobou o stejných vstupních parametrech (výška, pohlaví).

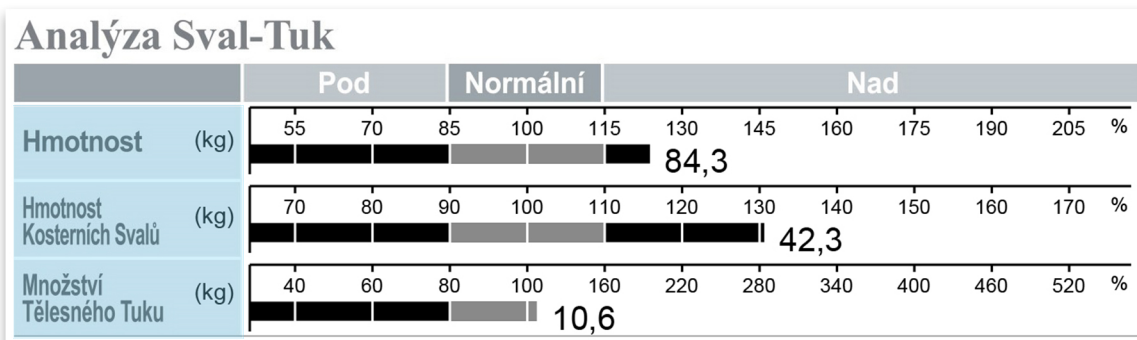
Zatímco zdravý rozsah se liší, jak je uvedeno výše, 100 % označuje průměr pro jednotlivce se stejnou výškou a pohlavím. Pokud by hmotnostní sloupec **dosahoval hodnoty 130 %**, znamenalo by to, že testovaná osoba je o **30 % nad průměrem**.

Naopak, pokud by hmotnostní sloupec vašeho klienta dosahoval hodnoty 70 %, znamenalo by to, že váš klient má o 30 % nižší hmotnost, než je průměr pro jeho výšku a pohlaví.

DOPLNĚNÍ

Tento sloupcový graf vám umožňuje ukázat vašemu klientovi, jak se jeho tělesné složení porovnává s lidmi stejné výšky a pohlaví.

ANALÝZA SVALŮ – TUKU MÁ TŘI KOMPONENTY:



I Hmotnost

Celková tělesná hmotnost

I KOSTERNÍ SVALOVÁ HMOTA (SMM)

Celková hmotnost kosterního svalstva vašeho klienta. Jedná se o svalovou hmotu, kterou lze rozvíjet prostřednictvím rezistenčního cvičení. Na rozdíl od hodnoty LBM, která zahrnuje vše, co není tělesný tuk, můžeme nárůst SMM popsat jako skutečný svalový přírůstek.

I TĚLESNÁ TUKOVÁ HMOTA (BFM)

Je hodnota, jenž interpretuje hmotu podkožního a útrobního (viscerálního) tuku dohromady.

Analýza svalové a tukové tkáně vám také řekne, zda má váš klient zdravou rovnováhu SMM a tělesné hmotnosti s ohledem na jeho celkovou hmotnost.

DOPLNĚNÍ

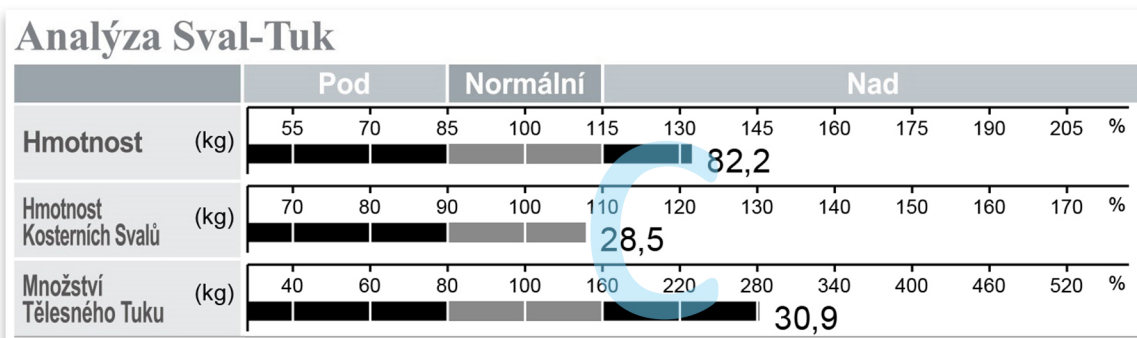
Sloupcový graf analýzy svalů a tuků vám umožňuje rychle pochopit celkové složení těla vašeho klienta. Porovnáním délek sloupců lze graficky vysvětlit klientovi jeho aktuální tělesné složení a stanovit si cíle, pro dosažení optimálních hodnot (viz dále).



ZÁKLADNÍ TYPY TĚLA: „C-TVAR“

Tři hodnoty sloupcových grafů uvedené v analýze svalové a tukové tkáně jsou uspořádány tak, aby bylo snadné a jednoduché učinit obecná pozorování o složení těla vašeho klienta.

Lze to provést tak, že vytvoříte spojnici koncových bodů sloupců pro hmotnost, SMM a BFM. Jejich spojením nám vznikne tvar písmena C, I, nebo D.



Testovaná osoba, která tvoří tvar písmene C, má kratší délku sloupce pro SMM, než pro hmotnost a hmotnost tělesného tuku. To je charakteristické pro jedince s nadváhou nebo obezitou, nicméně tento tvar lze pozorovat i u osob s normální hmotností, či dokonce podváhou.

DOPLNĚNÍ

U klienta s „C-tvarem“, je zapotřebí redukovat jeho tukovou hmotu (BFM), což vede ke snížení celkové hmotnosti a zároveň zlepšit úroveň kosterní svalové hmoty (SMM). Cílem je pomoci této osobě zlepšit se na „I-tvar“ a případně na „D-tvar“.

ZÁKLADNÍ TYPY TĚLA: „I-TVAR“

Jedinec, který tvoří „tvar I“, má „vyvážené“ složení těla, což znamená, že jeho hmotnost, hmotnost kosterního svalstva a tělesná hmotnost tvoří zhruba přímku.

I když lidé s tímto složením těla jsou často na zdravé hmotnosti okolo 100 %, mohou mít stále zdravotní rizika, pokud mají příliš mnoho tělesného tuku.

Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	82,2	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	42,3	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 520 %	10,6	

DOPLNĚNÍ

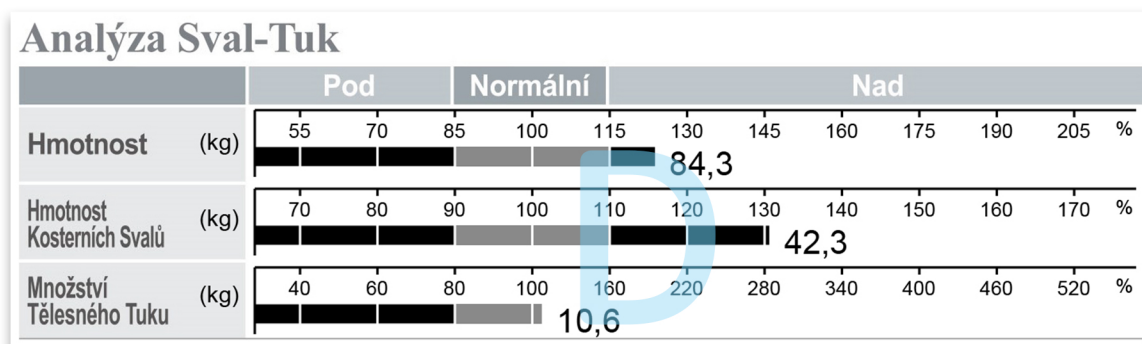
Pokud pracujete s klientem, který má složení těla ve „tvaru I“, měli byste od nich zjistit, v jakém zdravotním stavu se nacházejí a jaké jsou jejich cíle předtím, než učiníte doporučení.

Lidé ve tvaru I obvykle nemají tělesné složení, které by je vystavovalo zdravotním rizikům, a proto jsou v ideální pozici pro budování kosterní svalové hmoty (SMM), aby získali sílu a upevnili své zdraví, nebo pro redukci tělesného tuku (BFM), za účelem zlepšení fyzické kondice a formy postavy.



ZÁKLADNÍ TYPY TĚLA: „D-TVAR“

Jedinec, který tvoří „tvar D“, má delší SMM sloupec, než sloupec hmotnosti a tělesného tuku. To svědčí o „atletickém“ typu těla a je považováno za ideální tvar těla.



Pokud pracujete s klientem, který má tento typ složení těla, pravděpodobně již má vyšší specifické fitness cíle a vaším úkolem bude pomoci mu dosáhnout těchto cílů.

DOPLNĚNÍ

Váš klient může chtít zlepšit svou sílu a velikost kosterní svalové hmoty. V takovém případě byste měli sledovat jejich SMM sloupec a sloupec tělesného tuku (BFM), abyste se ujistili, že SMM se zvyšuje bez významného zvýšení tělesné tukové hmoty.

Jiní klienti mohou chtít pracovat na své štíhlosti a ztratit co nejvíce tělesného tuku. U klienta s tímto cílem by měla být sledována ztráta tělesné tukové hmoty (BFM), přičemž je třeba dbát na zmírnění ztráty SMM. Pokud jsou ztráty SMM příliš velké, je zapotřebí provést úpravy.

ROZŠÍŘUJÍCÍ INFORMACE TÉTO KAPITOLY JSOU K DISPOZICI NA STRÁNKÁCH INBODY

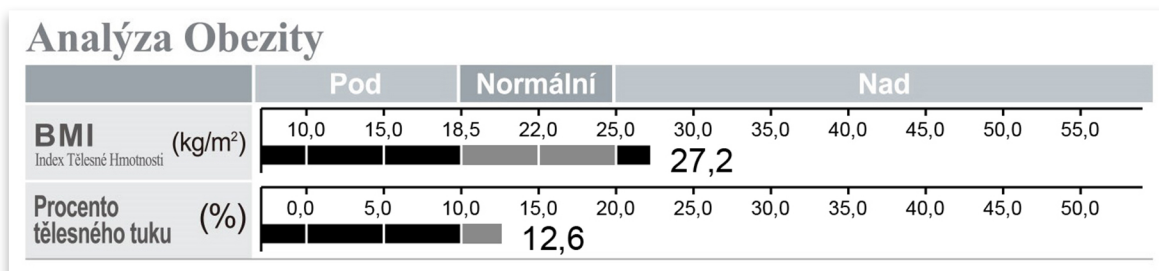
<https://www.inbody.cz/vse-o-mereni>



ANALÝZA OBEZITY

V této sekci se dozvíte:

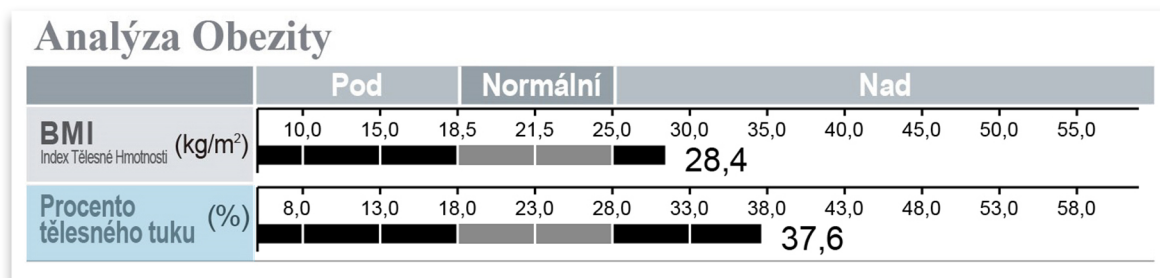
Jak hodnotit procento tělesného tuku vašeho klienta
Jestli tělesná hmotnost vašeho klienta a BMI skrývají svá zdravotní rizika z
přebytečného množství tělesného tuku



Analýza obezity zahrnuje hodnotu BMI a **procento tělesného tuku (PBF)**.

PBF je vypočítáno z celkové hmotnosti a tělesné tukové hmoty (BFM), což je mnohem lepší ukazatel rizika obezity než BMI, jehož hodnota je při vyšší hmotnosti kosterní svalové hmoty (SMM) zavádějící. To je jeden z hlavních důvodů, proč je BMI stále součástí analýzy. Zdůraznění jeho nedostatků v porovnání s PBF.

JAKÝ JE ROZDÍL MEZI BMI A PBF?



Ve výsledcích (Analýza obezity) uvidíte rozsahy pro BMI. Hodnoty 18,5 - 24,99 kg / m² jsou normálním rozmezím dle Světové zdravotnické organizace (WHO). Tento normální rozsah je uveden na výsledném listu, avšak zařízení InBody může být naprogramováno pro použití jiného rozsahu.

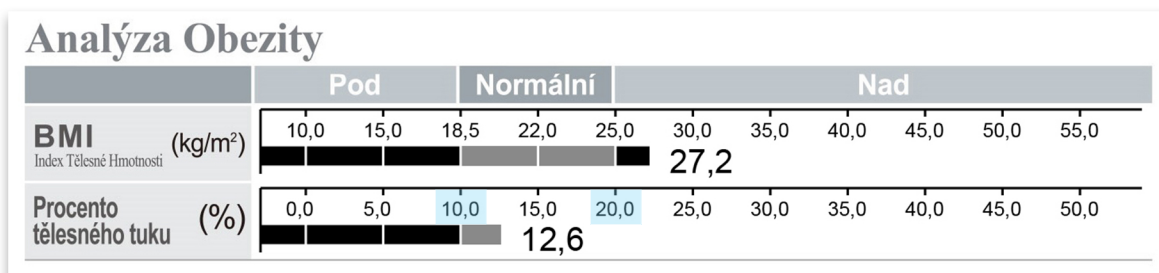
Pro PBF se doporučené rozsahy liší pro muže a ženy, protože tělo ženy fyziologicky inklinuje mít více tělesného tuku než mužské, především kvůli jejich reprodukčnímu systému. Výše uvedený příklad je sloupcový graf, který stanovuje normální rozmezí pro ženy na 18-28 % tělesného tuku, přičemž průměr je 23 %.

DOPLNĚNÍ

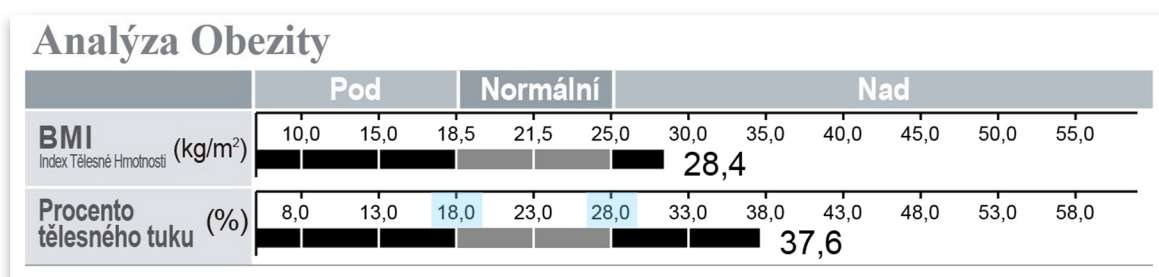
PBF pomůže lépe porozumět klientovi jeho aktuálnímu zdraví a kondici. Samotná hodnota BMI by neměla být používána, i přesto, že dle WHO je BMI oficiálním měřítkem obezity na úrovni obyvatelstva. Nicméně se jedná pouze o velmi obecnou informaci.

ZDRAVÝ ROZSAH

Pro muže je zdravý rozsah hodnot PBF stanoven mezi 10 – 20 %



Pro ženy je zdravý rozsah hodnot PBF stanoven mezi 18 - 28 %



Pokud byste potřebovali více informací o tom, jak InBody nastavuje rozsahy PBF pro muže a ženy, pošlete e-mail na adresu dedek@inbody.cz.

ROZŠIŘUJÍCÍ INFORMACE TÉTO KAPITOLY JSOU K DISPOZICI NA STRÁNKÁCH INBODY

<https://www.inbody.cz/vse-o-mereni>

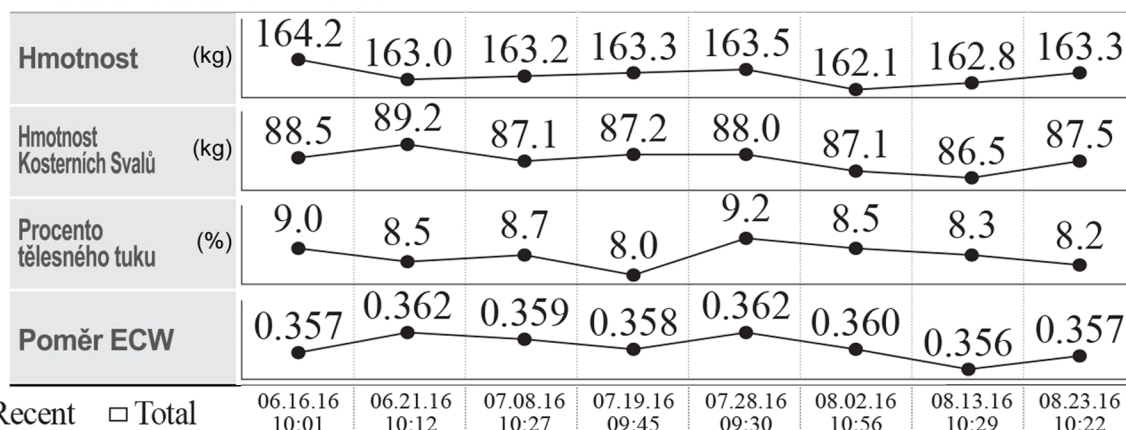
HISTORIE SLOŽENÍ TĚLA

V této kapitole se dozvíte:

Jak rozpoznat trendy ve složení těla

Jak rozpoznat pozitivní nebo negativní změny ve složení těla s ohledem na hmotnost

Historie Složení Těla



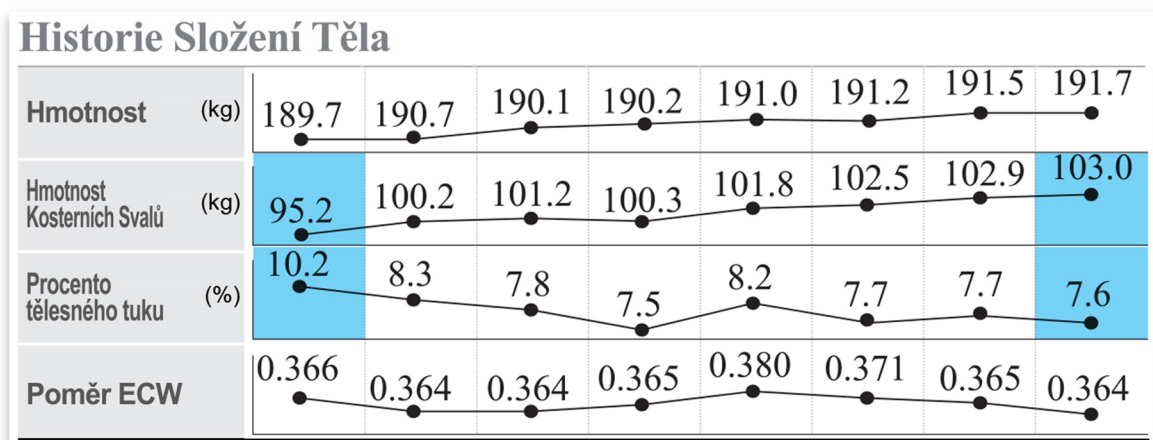
V dolní části výsledného listu je **historie složení těla**, která automaticky sleduje některé nejdůležitější hodnoty složení těla.

Díky tomu je velmi snadné rozpoznat změny v čase.

Vezměte si například výše uvedené výsledky. Tyto výsledky představují atleta ve tvaru D, jehož cílem bylo získat svaly a zbavit se tělesného tuku.



SLEDOVÁNÍ POZITIVNÍ ZMĚNY



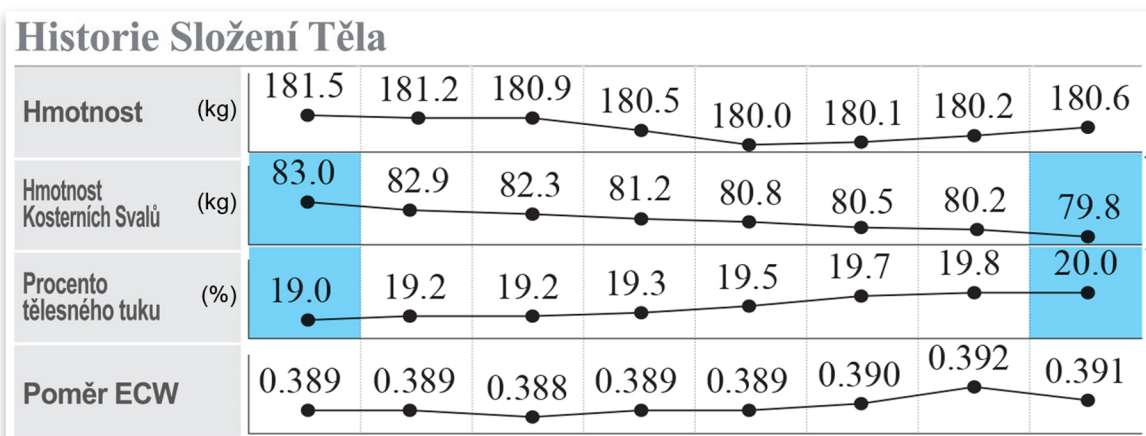
Jak můžete vidět, program, který tento jedinec přijal, byl jednoznačně velmi úspěšný. Jeho váha vzrostla jen o **necelé 2 kg** a získal více jak **7 kg svalů** a procento jeho tělesného tuku kleslo o **2,6 %**. V každém případě to znamená velký úspěch!

DOPLNĚNÍ

Pokud výsledky vašeho klienta vypadají jako výše uvedený příklad, aktuální cvičení anebo dietní režim, který přijal, se zdají být účinné. Malé úpravy stravy nebo cvičení jsou pravděpodobně zapotřebí, takže byste měli i nadále pozorně sledovat změny.

SLEDOVÁNÍ NEGATIVNÍCH ZMĚN

Historie složení těla vás nabádá mít se na pozoru, pokud dochází k negativním změnám ve složení těla, zejména když jsou zamaskovány zdánlivě „pozitivní“ změnou snížením tělesné hmotnosti.



Pokud máte klienta, jehož graf vypadá podobně, testováním jeho tělesného složení a pozorováním výsledků v jejich celkovém trendu, byste měli být schopni rozpoznat, že velká část tohoto úbytku hmotnosti je způsobena pomalou **ztrátou svalové hmoty, což vede k vyššímu procentu tělesného tuku.**

DOPLNĚNÍ

Graf historie, jako je tento, může být pro klienta skutečným příkladem k otevření očí, protože ukazuje, že negativní změny ve složení těla mohou nastat, pokud jeho nebo její váha zůstává stejná nebo dokonce klesá z nesprávného důvodu.

Tato osoba musí být vedena k řešení, které jí pomůže udržet si svalovou hmotu v kombinaci správně nastavené výživy a silového tréninku.

ROZŠÍŘUJÍCÍ INFORMACE TÉTO KAPITOLY JSOU K DISPOZICI NA STRÁNKÁCH INBODY

<https://www.inbody.cz/vse-o-mereni>





KAPITOLA 3

SEGMENTÁLNÍ ANALÝZA POD LUPOU



SEGMENTÁLNÍ ANALÝZA

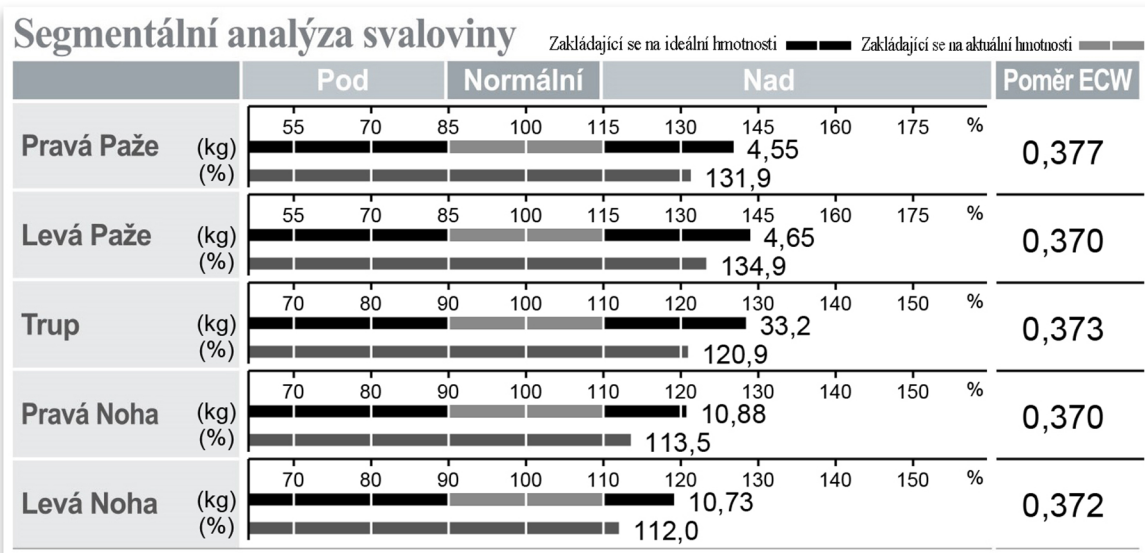
V této kapitole se dozvíte:

Jak zjistit problémové oblasti ve vývoji klienta

Jak se váš klient liší od ostatních

Jestli je váš klient dostatečně rozvinut ve všech částech svého těla

Jestli má váš klient svalovou disbalanci



Na výsledném listu je mnoho cenných výstupů. Segmentální analýza svaloviny, pokud je použita správně, je pravděpodobně tou nejdůležitější částí výsledného listu.

BEZTUKOVÁ HMOTA (LBM) VS. KOSTERNÍ SVALOVÁ HMOTA (SMM)

BEZTUKOVÁ HMOTA (LBM) VS. KOSTERNÍ SVALOVÁ HMOTA (SMM)

Abyste plně porozuměli této části, je třeba plně pochopit, že údaje v segmentální analýze ukazují, kolik beztukové hmoty (LBM) je obsaženo v každém úseku (segmentu) těla. Nejedná se však o kosterní svalovou hmotu (SMM).

Toto je důležitý rozdíl, o kterém se můžete více dozvědět na webových stránkách www.inbody.cz nebo na školeních InBody Akademie.

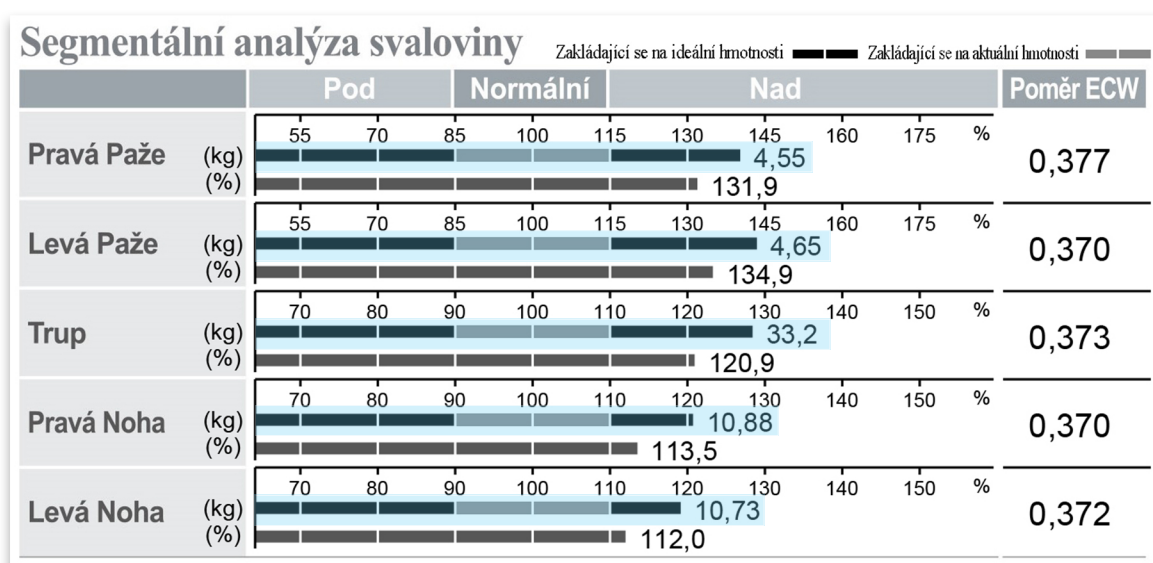
Pravdou je, že nárůst hmoty kosterního svalstva v určité části těla se projeví růstem sloupcového grafu v segmentální analýze svaloviny. Avšak ne každé zvýšení beztukové hmoty (LBM) lze vysvětlit svalovou hmotou, což je dáno tím, že (LBM) je také součástí tělesné vody.

Proto se tento graf stává užitečným nejen pro sledování svalové hmoty, ale také pro poranění a stavy onemocnění (otoky).

HORNÍ A SPODNÍ HODNOTA SEGMENTÁLNÍ ANALÝZY

InBody rozděluje tělo na 5 segmentů: dvě horní končetiny (paže), dvě dolní končetiny (nohy) a trup, jenž je považován za spojující oblast mezi pažemi a nohama. Informace pro každý segment těla se uvádějí ve dvou hodnotách.

I HORNÍ HODNOTA



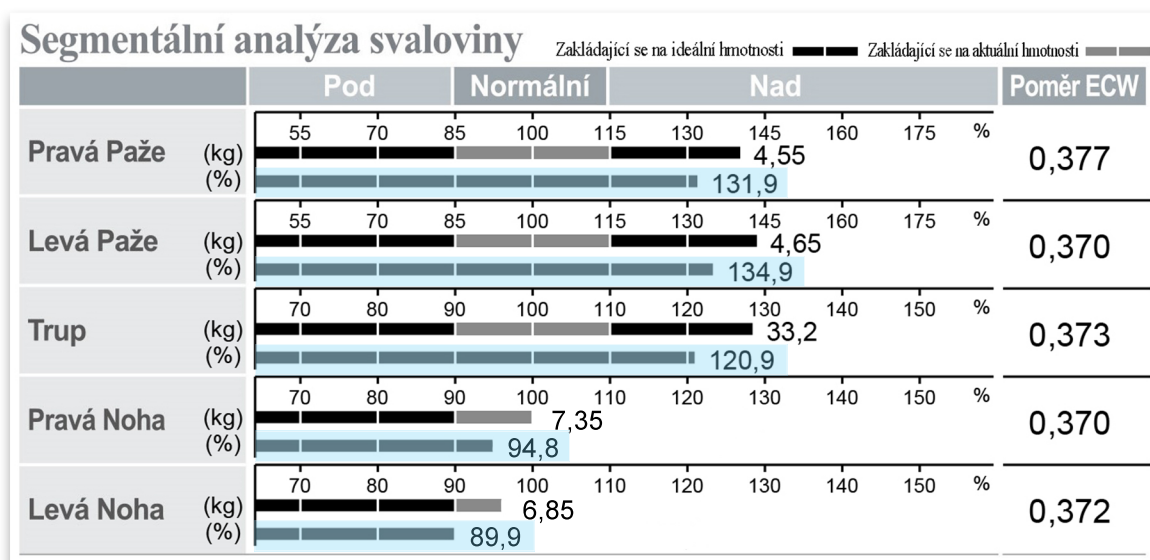
Horní hodnota ukazuje, jakou hmotnost (LBM) v kg má daný segment. Stejně jako u sloupcových grafů svalů a tuku popsaných výše, i zde horní hodnota segmentální analýzy svalů porovnává kilogramy LBM s průměrným očekávaným množstvím LBM pro výšku dané osoby.

Vaši klienti by vždy měli pracovat na úrovni 100 % nebo výše.



I SPODNÍ HODNOTA

Spodní hodnota ukazuje procenta vypočítaná z tělesné hmotnosti a horní hodnoty (LBM). Toto procento usnadňuje rychlé pochopení toho, jak má váš klient rozvinutou beztukovou hmotu (LBM) v jednotlivých segmentech těla, kde se 100 % interpretuje jako dostačující.



Co tato analýza zobrazuje?

Porovnává beztukovou hmotu (LBM) vašeho klienta s jeho změřenou tělesnou hmotností. To ukazuje, zda má váš klient dostatek beztukové hmoty (LBM) na podporu vlastní tělesné hmotnosti, kde 100% = dostatečné.

DOPLNĚNÍ

Ve výše uvedeném příkladu, jsou tři horní části těla nad 100 %, ale segmenty dolních končetin nejsou.

Takovýto klient může profitovat ze cvičení, která budou zaměřena na rozvoj LBM dolních končetin. To mu pomůže dosáhnout vyváženějšího složení těla a může dosáhnout i jiných pozitivních účinků, jako je například snížení tělesného tuku.



KTEŘÍ KLIENTI MOHOU BÝT V RIZIKU NEDOSTATEČNÉHO ROZVOJE?

Každá osoba může mít teoreticky nedostatečně rozvinutou LBM v určitém segmentu těla, což může být bez segmentální analýzy svaloviny obtížně detekovatelné.

Avšak několik skupin klientů může být více ohroženo než jiné. Tady jsou tři.

1. Dospělí se sedavým životním stylem

Lidé, kteří běžně necvičí, mají často zjištěno méně než 100 % LBM v některém segmentu těla.

Zejména v dolních končetinách, především kvůli práci, jenž vyžaduje, aby téměř celý den seděli.

2. Osoby s tzv. „hubeným tukem“ sarkopenicky obézní

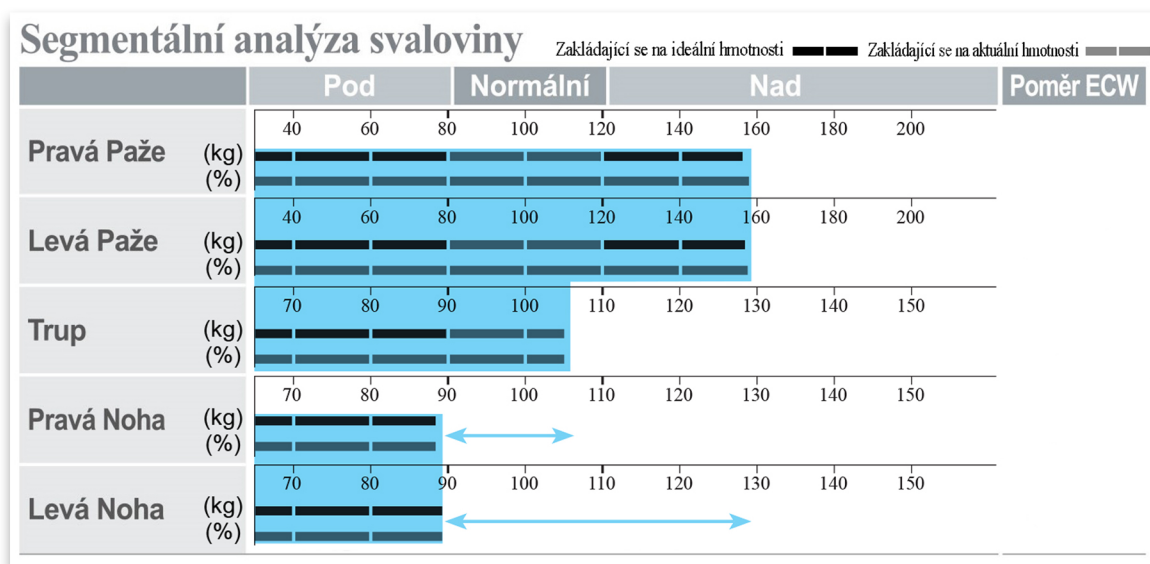
Lidé s „hubeným tukem“ mají více tuku, než je pro jejich tělo zdravé v kombinaci s nízkým množstvím tělesné hmotnosti. Jejich relativně rozvinutá tuková, anebo atrofovaná svalová hmota přispívá k jejich relativně normální tělesné hmotnosti, avšak může mít za následek, že LBM skóre bude pro jeden nebo více segmentů těla pod 100 %.

3. Starší lidé

Starší lidé jsou zvláště ohroženi tím, že nemají dostatečně vyvinutou beztukovou hmotnost (LBM), díky své tendenci ztrácet svalstvo v důsledku rostoucí nečinnosti. To negativně ovlivňuje jejich schopnost starat se o sebe v pozdějším věku a vystavuje je většímu riziku pádu a zlomení kostí.

SVALOVÁ NEROVNOVÁHA VRCHNÍ A SPODNÍ POLOVINY TĚLA

Svalová nerovnováha (dysbalance) vrchní a spodní části těla jsou v dnešní době poměrně běžné, díky rozšířenému sedavému zaměstnání. S největší pravděpodobností se tedy setkáte s případy, kdy spodní polovina těla zaostává svým rozvojem LBM za vrchní polovinou, jako na příkladu níže:

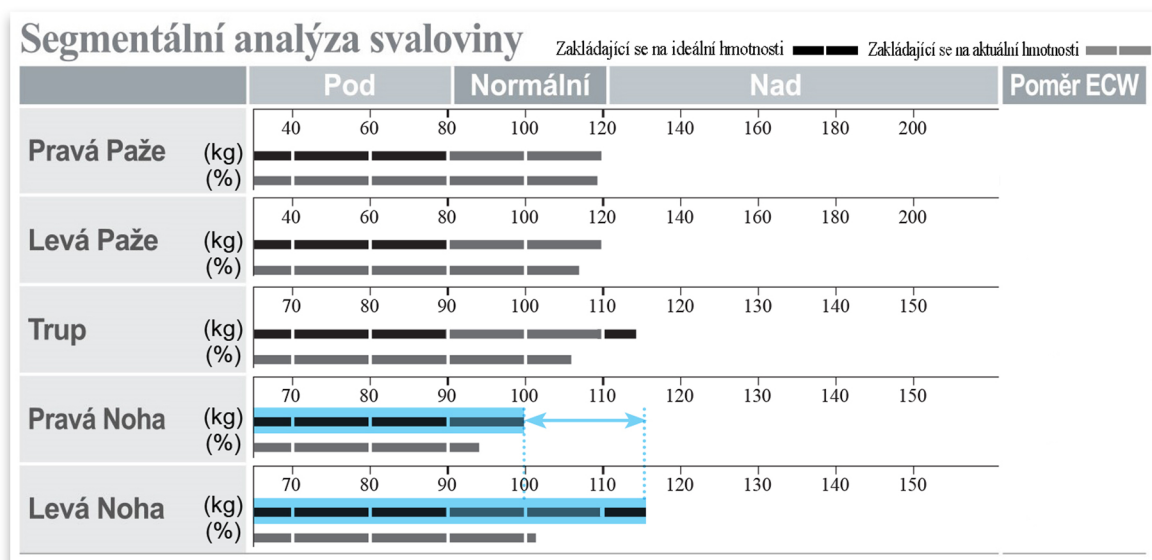


DOPLNĚNÍ

Pokud váš klient vypadá takto, on nebo ona musí zvýšit LBM v dolních končetinách. I když je horní část těla dostatečně vyvinutá, spodní část těla je stále ohrožena zraněním v důsledku nízkého množství tělesné hmoty. Tento klient, nehledě na svou horní část těla, riskuje rozvoj zdravotních problémů, pokud nezvýší svalovinu dolních končetin.

SVALOVÁ NEROVNOVÁHA PRAVO-LEVÁ

Další nerovnováha, kterou segmentální analýza svaloviny může odhalit, je nerovnováha mezi pravou a levou paží, resp. pravou/levou nohou.



Přestože má tento klient vyváženou vrchní a spodní část těla, existuje u něj výrazná nerovnováha mezi pravou a levou nohou. To může být zapříčiněno mnoha důvody. Například zranění mohlo způsobit otok a způsobit tak zvýšení hodnot LBM.

DOPLNĚNÍ

Pokud pracujete s klientem, jehož složení těla vypadá takto, je důležité se dozvědět více o jeho anamnéze, abyste zjistili, čím je nerovnováha způsobena. Zda je příčinou otok, nebo např. nedostatečný rozvoj LBM.

ROZŠÍŘUJÍCÍ INFORMACE TÉTO KAPITOLY JSOU K DISPOZICI NA STRÁNKÁCH INBODY

<https://www.inbody.cz/vse-o-mereni>





KAPITOLA 4

PŘIZPŮSOBITELNÉ VÝSTUPY

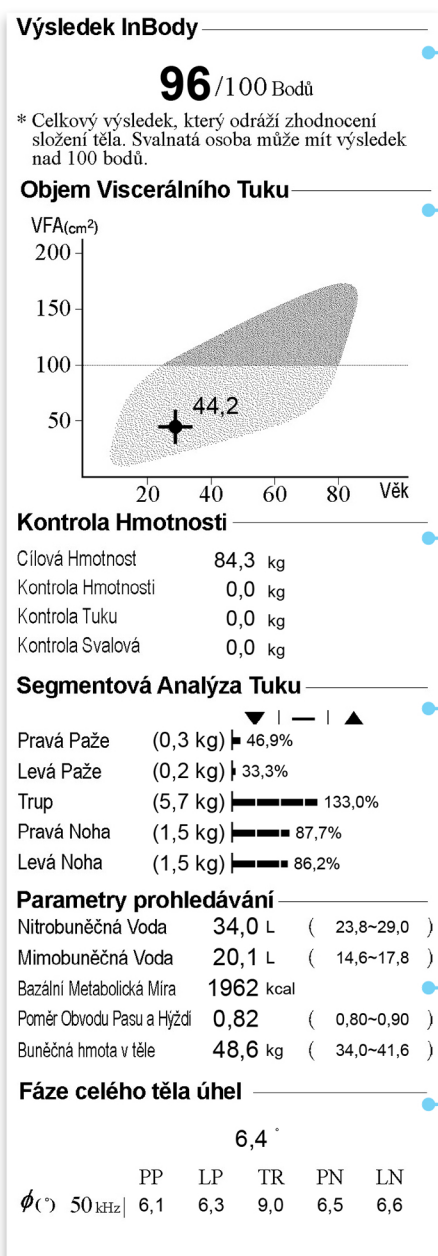
PŘIZPŮSOBITELNÉ VÝSTUPY

V této kapitole se dozvíte:

Jak sledovat útrobní (viscerální) tuk a tuk v jednotlivých segmentech těla (jako u LBM)
Jak vést klienta k jeho optimální hmotnosti
Jak používat BMR v nutričním poradenství

Na pravé straně výsledného listu je řada dalších výstupů, které můžete kombinovat a přizpůsobit je Vaším potřebám. V závislosti na tom, který přístroj InBody používáte, se dostupné výstupy mohou lišit.

Na následujících stránkách se dozvíte o 6 nejpoužívanějších výstupech, jenž jsou k dispozici na InBody 770:



Fitness skóre InBody

Oblast útrobního (viscerálního) tuku

Kontrola tělesné hmotnosti

Segmentální analýza tuku

Bazální metabolismus (BMR)

Fázový úhel těla



Výsledek InBody

96 / 100 Bodů

* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

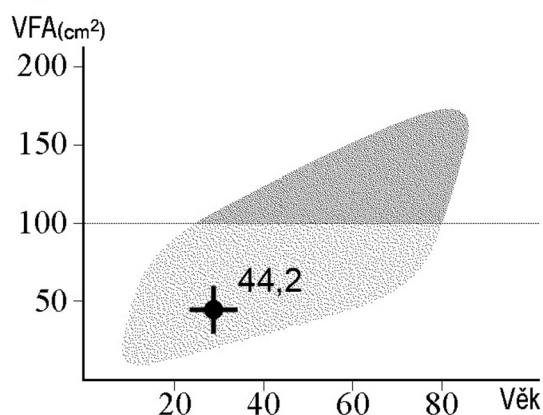
Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla (svaly, tuk a voda).

Ideální hodnota je 80 bodů. Někteří lidé mohou mít skóre až nad 100 bodů a to z důvodu většího množství svalů, než je jejich 100 % ideál. Pokud by například obézní typ začal redukovat tuk, jeho InBody skóre by se zvyšovalo (při zachování svalové hmoty).

OBLAST ÚTROBNÍHO (VISCERÁLNÍHO) TUKU

Jak možná víte, existují dva hlavní typy tělesného tuku: **podkožní a útrobní neboli viscerální**. Graf oblasti útrobního tuku umožňuje určit, jakou plochu útrobní tuk zaujímá v dutině břišní vašeho klienta.

Objem Viscerálního Tuku



Graf vypadá trochu komplikovaněji, ale ve skutečnosti je velmi snadno čitelný. „Hodnota 100“ na levé straně grafu představuje 100 cm² útrobního tuku. Tato hodnota je považována za hraniční pro minimalizaci zdravotních rizik, vyplývajících z nadbytku útrobního tuku. Je tedy důležité, držet se pod hodnotou 100 cm².

DOPLNĚNÍ

Výzkum zjistil, že útrobní tuk je zvláště ovlivňován kardiovaskulárním cvičením. Pro snížení útrobního tuku vašeho klienta je na místě doporučit zařazení kardiovaskulárního cvičení, čímž zlepšíme jeho zdravotní stav.

*Úroveň útrobního (viscerálního) tuku na výsledném listu InBody 570 a 770.

*U vybraných modelů díky aplikaci Body-Vision Ultimate a PRO.

KONTROLA HMOTNOSTI

Tato sekce umožňuje jednoduché nastavení cílů pro vašeho klienta. Je navržena tak, aby klientovi pomohla dosáhnout ideálního složení těla, které je definováno jako průměrné PBF pro jeho pohlaví (15 % pro muže, 23 % pro ženy).

Kontrola Hmotnosti	
Cílová Hmotnost	66,7 kg
Kontrola Hmotnosti	- 15,5 kg
Kontrola Tuku	- 15,5 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

V závislosti na aktuální svalové a tukové rovnováze klienta vám tato část výsledného listu doporučuje upravit tělesnou hmotnost tuku anebo beztukové hmoty (LBM), k dosažení cílového procenta tělesného tuku (PBF).

Pokud má váš klient nadváhu, InBody v tomto výstupu poskytne informaci, kolik kilogramů tukové hmoty optimálně redukovat, se současným udržením, či zvýšením LBM.

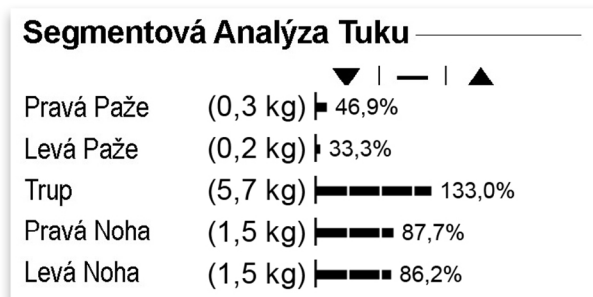
InBody nikdy nedoporučuje ztrátu LBM.

DOPLNĚNÍ

Tato doporučení mají sloužit jako obecné pokyny, které pomáhají jednotlivcům dosáhnout optimálního zdraví. Nicméně Vaši klienti mohou mít specifické cíle, které by měly být prioritně zohledněny před plánováním rutiny, k jejich postupnému plnění.



SEGMENTÁLNÍ ANALÝZA TUKU



Ve výše uvedeném příkladu má sledovaná osoba 5,7 kg tělesného tuku v trupu. Pro osobu této výšky a pohlaví je to 133,0 %, jinak řečeno má o 33,0 % více tělesného tuku v trupu, než průměrný člověk se stejnou výškou a pohlavím.

DOPLNĚNÍ

Tato sekce může být používána ke sledování zlepšení složení těla při změnách tělesného tuku v průběhu času. I přestože studie ukázaly, že nelze redukovat tělesný tuk cíleným cvičením pouze z určitých segmentů těla, je možné tuto část výsledného listu použít k povzbuzení svých klientů a poskytnout jim podrobnější informace o zlepšení, kterých dosahují.

HODNOTA BAZÁLNÍHO METABOLISMU (BMR)

Hodnota bazálního metabolismu neboli BMR, je počet kalorií, které váš klient potřebuje, aby si jeho tělo zachovalo základní nezbytné funkce. **Tato hodnota vám umožňuje řídit výživové plány vašich klientů**, což je nezbytné k dosažení jejich cíle.

Bazální Metabolická Míra **1962** kcal

Vaši klienti nemusí plně pochopit co BMR znamená. Mohou si myslet, že jejich BMR je celkový počet kalorií, které by měli za den sníst, **což není pravda!**

BMR nebere v úvahu žádný kalorický výdej potřebný pro každodenní činnosti, tudíž skutečná kalorická potřeba vašeho klienta je pravděpodobně **mnohem vyšší než jejich BMR!**

DOPLNĚNÍ

Více svalové hmoty znamená rychlejší metabolismus. Svaly jsou totiž jakousi metabolickou pecí našeho těla. Čím více máme svalové hmoty, tím vyšší je náš BMR. A čím aktivnější naše svaly jsou, tím více tuků spálíme. Jeden kilogram aktivní svalové hmoty odbourá svou činností skoro 100 kalorií denně.



FÁZOVÝ ÚHEL TĚLA A SEGMENTÁLNÍ FÁZOVÝ ÚHEL TĚLA

Fázový úhel (Phase Angle, PA) vychází z posunu elektrického proudu po jeho průchodu buňkami. Fázový úhel jako takový, je měřený při frekvenci proudu 50 kHz. Čistě buněčná membrána má fázový úhel 90°. Voda s elektrolyty má fázový úhel 0°. **Fázový úhel je přímo úměrný množství buněčné tělesné hmoty (BCM).**

Fáze celého těla					
$\phi(^{\circ})$	50 kHz	6,4			
Fáze celého těla úhel					
		6,4 °			
		PP	LP	TR	PN LN
$\phi(^{\circ})$	50 kHz	6,1	6,3	9,0	6,5 6,6

Tukové buňky, mají na rozdíl od buněk buněčné tělesné hmoty (BCM), minimální membránový potenciál a proto nemohou být zjišťovány pomocí BIA měření.

Poškozené buňky a buňky s nízkou buněčnou denzitou mají nízký membránový potenciál a fázový úhel je tudíž nižší. Měření fázového úhlu nám tedy umožňuje posouzení stavu buněk a celkového tělesného stavu měřené osoby.

Fázový úhel je možné využít k hodnocení výživového stavu pacientů a také pro sledování účinků tréninku na sportovce. Fázový úhel je větší u mužů (mají více svaloviny), než u žen ve všech věkových kategoriích.

DOPLNĚNÍ

Obecně udávané hodnoty jsou mezi 2 a 12 stupni (s věkem se snižují).
Nízké hodnoty poukazují na poškození membrán a neschopnost buňky skladovat energii.
Vysoké hodnoty naopak na celistvost buněčných membrán a vysoký obsah buněčné hmoty.



KAPITOLA 5

SÍLA INBODY VÝSLEDKŮ PŘÍKLAD NUTRIČNÍ KONZULTACE DOPLŇKY STRAVY

Průvodce zákaznickým poradenstvím

Vychází z výsledného listu přístroje InBody - doplňky stravy

InBody

[InBody770]

InBody

TEL: 02-501-3939 FAX: 02-501-3978

ID: Jane Doe Height: 156.9cm Age: 51 Gender: Female Test Date / Time: 2015.05.04. 09:46

Body Composition Analysis

	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water (L)	27.5 (26.4 ~ 32.2)	27.5	35.1 (33.8 ~ 41.4)	37.3 (35.8 ~ 43.8)	59.1 (43.9 ~ 59.5)
Protein (kg)	7.3 (7.0 ~ 8.6)				
Minerals (kg)	2.54 (2.44 ~ 2.98)				
Body Fat Mass (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.6)				

Muscle-Fat Analysis

	Under	Normal	Over
Weight (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205		
SMM (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170		
Body Fat Mass (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 520		

Obesity Analysis

	Under	Normal	Over
BMI (kg/m ²)	10.0 15.0 18.5 21.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0		
PBF (%)	8.0 13.0 18.0 23.0 28.0 33.0 38.0 43.0 48.0 53.0 58.0		

Segmental Lean Analysis

	Under	Normal	Over	ECW Ratio
Right Arm (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200			0.381
Left Arm (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200			0.381
Trunk (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150			0.399
Right Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150			0.399
Left Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150			0.401

ECW Ratio Analysis

	Under	Normal	Over
ECW Ratio	0.320 0.340 0.360 0.380 0.390 0.400 0.410 0.420 0.430 0.440 0.450		

Body Composition History

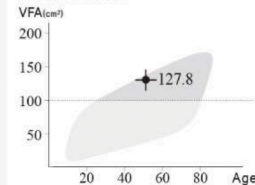
	Weight (kg)	SMM (kg)	PBF (%)	ECW Ratio
Recent	65.3	20.1	41.3	0.399
10.10.09	63.9	20.0	40.7	0.398
11.10.30	62.4	19.7	39.2	0.396
11.11.02	61.8	19.7	39.0	0.396
11.12.15	62.3	19.8	39.4	0.397
12.01.12	60.9	19.7	38.6	0.396
12.02.10	60.5	19.8	37.8	0.398
12.03.15	59.1	19.7	36.8	0.397
12.05.04				

InBody Score

68 / 100 Points

* Total score that reflects the evaluation of body composition. A muscular person may score over 100 points.

Visceral Fat Area



Weight Control

Target Weight	51.7 kg
Weight Control	- 7.4 kg
Fat Control	- 9.9 kg
Muscle Control	+ 2.5 kg

Segmental Fat Analysis

	Right Arm (1.5kg)	Left Arm (1.6kg)	Trunk (11.6kg)	Right Leg (2.9kg)	Left Leg (2.9kg)
ECW Ratio	178.0%	183.0%	239.0%	132.1%	132.1%

Research Parameters

Intracellular Water	16.6 L	(16.3 ~ 19.9)
Extracellular Water	10.9 L	(10.0 ~ 12.2)
Basal Metabolic Rate	1176 kcal	
Waist-Hip Ratio	0.97	(0.75 ~ 0.85)
Body Cell Mass	23.8 kg	(23.4 ~ 28.6)

Results Interpretation QR Code

Scan the QR Code to see results interpretation in more detail.



Whole Body Phase Angle

4.3°

Impedance

	RA	LA	TR	RL	LL
1mHz	379.6	392.7	26.8	306.8	316.1
5mHz	373.1	385.4	25.7	303.0	314.1
50mHz	337.2	352.5	23.0	282.3	289.8
250mHz	307.9	322.9	20.4	263.3	272.7
500mHz	297.4	311.5	19.1	258.1	267.0
1000mHz	286.4	297.4	17.0	254.5	264.0



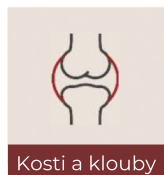
Celková tělesná voda
Kyselina Hyaluronová,
Aloe Gel, Spirulina, Chlorella.

Bílkovina
BCAA, Proteinov

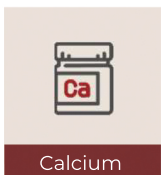
Kostní svalová hmota
Vápník, Hořčík, Mangan,
Vitamin D,
Isoflavony sójových bobů

% Tělesného tuku
Extrakt z Garcinie kambodžské,
CLA, Extrakt ze zeleného čaje,
Extrakt ze zeleného Maté,
Extrakt z bobů zelené kávy,
Forskolin Extrakt, Chitosan,
Malinový keton

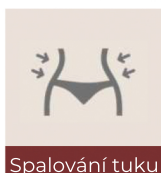
Svaly nohou
MSM, NAG, Glukosamin,
Olej z extraktu ze skořápek
zelené mušle



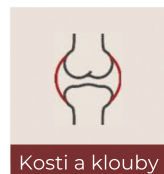
Kosti a klouby



Calcium



Spalování tuku



Kosti a klouby



Antioxydace

Anti-oxydanty
Vitamin C, E, Koenzym Q10, Skvalen, Extrakt z propolisu

Krevní tlak
Koenzym Q10, Extrakt z kultury natto

Krevní cukr
Pupalkový extrakt, Banaba extrakt, Tagatóza



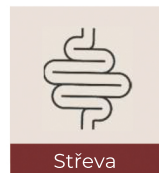
Cholesterol



Triglyceridy



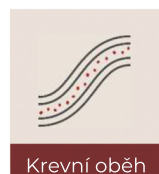
Zdravá játra



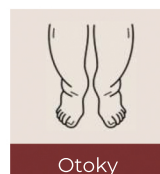
Střeva



Antioxydace



Krevní oběh



Otoky

OBLAST VISCERÁLNÍHO TUKU

Doplňky stravy pro ženy
Omega-3, kyselina gamma-linolenová,
Cynanchum wilfordii

Doplňky stravy pro muže
Omega-3, Ostropestřec mariánský,
Oktakosanol, Palma trpasličí
(saw palmeto)

Zdraví střev
Probiotika / vláknina

Zlepšení cirkulace krve
EPA a DHA, extrakt z jinanu dvoulaločného,
centella asiatická, koenzym Q-10, zinek, kyselina
listová, hořčík, vápník

Doplňující položky



Profesionální průvodce výsledným listem InBody

Pokud je **hodnota vody v těle pod hranicí** normálního rozmezí, vzniká:



DEHYDRATAČE

Související živiny

Funkce

Kyselina Hyaluronová /
N-Acetylglukosamin

-Pomáhá hydratovat pokožku

Kolagen /
Spirulina

-Napomáhají udržovat zdravou
pokožku

Pokud jsou **minerály pod hranicí** normálního rozmezí, vzniká:



DEFICIT MINERÁLŮ

Související doplňky stravy

Funkce

Vitamin D

-nezbytný pro absorpci a využití
vápníku a fosforu
-nezbytný pro tvorbu a rozvoj kostí
-napomáhá snížit riziko osteoporózy

Vápník

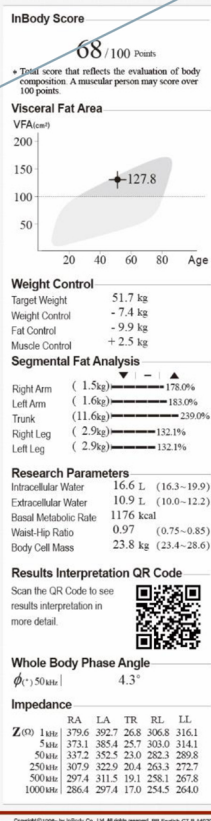
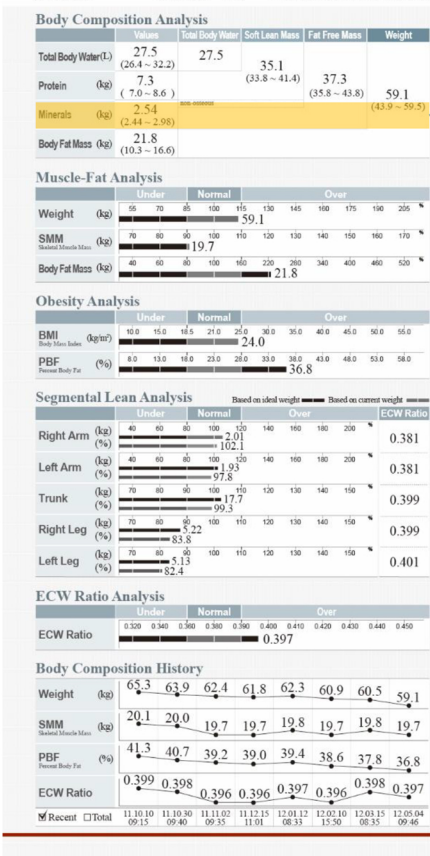
-nezbytný pro tvorbu zubů a kostí
-nezbytný pro správný rozvoj nervů
a funkcí svalů
-podporuje snížení rizika
osteoporózy

Isoflavon

-napomáhá udržovat zdravé kosti

Hořčík

-nezbytný pro tvorbu energie
-nezbytný pro správný rozvoj nervů
a svalových funkcí



ID Jane Doe Height 156.9cm Age 51 Gender Female Test Date / Time 2015.05.04. 09:46

Body Composition Analysis

Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water (L)	27.5 (26.4 ~ 32.2)	35.1 (33.8 ~ 41.4)	37.3 (35.8 ~ 43.8)	59.1 (43.9 ~ 59.5)
Protein (kg)	7.3 (7.0 ~ 8.6)			
Minerals (kg)	2.54 (2.44 ~ 2.98)			
Body Fat Mass (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.6)			

Muscle-Fat Analysis

	Under	Normal	Over
Weight (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205	59.1	
SMM (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	19.7	
Body Fat Mass (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500	21.8	

Obesity Analysis

	Under	Normal	Over
BMI (kg/m ²)	10.0 15.0 18.5	21.0 25.0	30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0
Body Mass Index	24.0		
PBF (%)	8.0 13.0 18.0	23.0 28.0	33.0 38.0 43.0 48.0 53.0 58.0
Percent Body Fat	36.8		

Segmental Lean Analysis

Under	Normal	Over	ECW Ratio
Right Arm (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200	102.1	0.381
Left Arm (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200	97.8	0.381
Trunk (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150	17.7	0.399
Right Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150	83.8	0.399
Left Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150	82.4	0.401

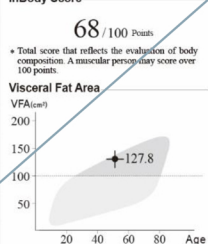
ECW Ratio Analysis

	Under	Normal	Over
ECW Ratio	0.320 0.340 0.360 0.380 0.390 0.400 0.410 0.420 0.430 0.440 0.450	0.397	

Body Composition History

Weight (kg)	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.1
SMM (kg)	20.1	20.0	19.7	19.7	19.8	19.7	19.8	19.7
PBF (%)	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	36.8
ECW Ratio	0.399	0.398	0.396	0.396	0.397	0.396	0.398	0.397
Recent	11.10.10	11.10.30	11.11.01	11.12.15	12.01.12	12.02.10	12.03.15	12.05.04
Total	09.15	09.40	09.35	11.01	08.33	15.50	08.35	09.46

InBody Score



Weight Control	51.7 kg
Target Weight	- 7.4 kg
Weight Control	- 9.9 kg
Fat Control	+ 2.5 kg
Muscle Control	

Segmental Fat Analysis

Right Arm (1.5kg)	178.0%
Left Arm (1.6kg)	183.0%
Trunk (11.6kg)	239.0%
Right Leg (2.9kg)	132.1%
Left Leg (2.9kg)	132.1%

Research Parameters	16.6 L (16.3 ~ 19.9)
Intracellular Water	10.9 L (10.0 ~ 12.2)
Extracellular Water	1176 kcal
Basal Metabolic Rate	0.97 (0.75 ~ 0.85)
Waste-Hip Ratio	23.8 kg (23.4 ~ 28.6)
Body Cell Mass	

Results Interpretation QR Code

Scan the QR Code to see results interpretation in more detail.



Whole Body Phase Angle	4.3°
φ(°) 50ms	

Impedance	
Z(Ω) 1kHz	379.6 392.7 26.8 306.8 316.1
5kHz	373.1 385.4 25.7 303.0 314.1
50kHz	337.2 352.5 23.0 282.3 289.8
250kHz	307.9 322.9 20.4 263.3 272.7
500kHz	297.4 311.5 19.1 258.1 267.8
1000kHz	286.4 297.4 17.0 254.5 264.0

Pokud je **kosterní svalová hmota** pod hranicí normálního rozmezí, vzniká:



DEFICIT KOSTERNÍHO SVALU

Související doplňky stravy Funkce

Glukosamin

Šípek

Methylsulfonylmethan (MSM)

N-Acetylglukosamin

-všechny tyto doplňky pomáhají udržovat zdraví kloubů a chrupavek

ID Jane Doe Height 156.9cm Age 51 Gender Female Test Date / Time 2015.05.04. 09:46

Body Composition Analysis

Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water (L)	27.5 (26.4 ~ 32.2)	35.1 (33.8 ~ 41.4)	37.3 (35.8 ~ 43.8)	59.1 (43.9 ~ 59.5)
Protein (kg)	7.3 (7.0 ~ 8.6)			
Minerals (kg)	2.54 (2.44 ~ 2.98)			
Body Fat Mass (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.6)			

Muscle-Fat Analysis

	Under	Normal	Over
Weight (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205	59.1	
SMM (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	19.7	
Body Fat Mass (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500	21.8	

Obesity Analysis

		Under			Normal			Over									
		10.0	15.0	18.5	21.0	25.0	30.0	35.0	40.0	45.0	50.0	55.0					
BMI	(kg/m²)												24.0				
Body Mass Index																	
PBF	(%)	8.0	13.0	18.0	23.0	28.0	33.0	38.0	43.0	48.0	53.0	58.0					
Percent Body Fat																	
											36.8						

Segmental Lean Analysis

Under	Normal	Over	ECW Ratio
Right Arm (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200	102.1	0.381
Left Arm (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200	97.8	0.381
Trunk (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150	17.7	0.399
Right Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150	83.8	0.399
Left Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150	82.4	0.401

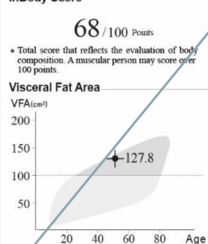
ECW Ratio Analysis

	Under	Normal	Over
ECW Ratio	0.320 0.340 0.360 0.380 0.390 0.400 0.410 0.420 0.430 0.440 0.450	0.397	

Body Composition History

Weight (kg)	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.1
SMM (kg)	20.1	20.0	19.7	19.7	19.8	19.7	19.8	19.7
PBF (%)	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	36.8
ECW Ratio	0.399	0.398	0.396	0.396	0.397	0.396	0.398	0.397
Recent	11.10.10	11.10.30	11.11.01	11.12.15	12.01.12	12.02.10	12.03.15	12.05.04
Total	09.15	09.40	09.35	11.01	08.33	15.50	08.35	09.46

InBody Score



Weight Control	51.7 kg
Target Weight	- 7.4 kg
Weight Control	- 9.9 kg
Fat Control	+ 2.5 kg
Muscle Control	

Segmental Fat Analysis

Right Arm (1.5kg)	178.0%
Left Arm (1.6kg)	183.0%
Trunk (11.6kg)	239.0%
Right Leg (2.9kg)	132.1%
Left Leg (2.9kg)	132.1%

Research Parameters	16.6 L (16.3 ~ 19.9)
Intracellular Water	10.9 L (10.0 ~ 12.2)
Extracellular Water	1176 kcal
Basal Metabolic Rate	0.97 (0.75 ~ 0.85)
Waste-Hip Ratio	23.8 kg (23.4 ~ 28.6)
Body Cell Mass	

Results Interpretation QR Code

Scan the QR Code to see results interpretation in more detail.



Whole Body Phase Angle	4.3°
φ(°) 50ms	

Impedance	
Z(Ω) 1kHz	379.6 392.7 26.8 306.8 316.1
5kHz	373.1 385.4 25.7 303.0 314.1
50kHz	337.2 352.5 23.0 282.3 289.8
250kHz	307.9 322.9 20.4 263.3 272.7
500kHz	297.4 311.5 19.1 258.1 267.8
1000kHz	286.4 297.4 17.0 254.5 264.0

Pokud je **% tělesného tuku** nad hranicí normálního rozmezí, nebo viscerální tuk v těle (VFA) **přesahuje hodnotu 100**, tento stav klasifikujeme jako obezitu.

(*Muži: >20 %, Ženy: >28 %)

OBEZITA

Související doplňky stravy Funkce

Extrakt z Garcinie Kambodžské (HCA)
Extrakt ze zeleného čaje
Extrakt ze zeleného Maté
Forskolin Extrakt
Chitosan
Malinový Keton
CLA

Omega-3

Kyselina Gama-linolenová

Vitamin C/E

Koenzym Q10

Selen

Extrakt z Propolisu

Vláknina

-všechny tyto živiny napomáhají ke snížení tělesného tuku

-podporuje normální stav lipidů v krvi a funkci krevního oběhu

-pomáhá udržovat normální hladinu cholesterolu v krvi a podporuje krevní oběh

-anti-oxidační účinky

-podporuje střevní peristaltiku
-potlačuje zvýšení hladiny cukru v krvi po jídle
-Podporuje normální stav cholesterolu

-podporují střevní peristaltiku
-přispívá k rozvoji zdravého střevního mikrobiomu
-potlačují šíření patogenních bakterií ve střevě

ID Jane Doe Height 156.9cm Age 51 Gender Female Test Date / Time 2015.05.04. 09 : 46

Body Composition Analysis

Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water (L)	27.5 (26.4 ~ 32.2)	27.5	35.1 (33.8 ~ 41.4)	37.3 (35.8 ~ 43.8)
Protein (kg)	7.3 (7.0 ~ 8.6)			59.1 (43.9 ~ 59.5)
Minerals (kg)	2.54 (2.44 ~ 2.98)			
Body Fat Mass (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.6)			

Muscle-Fat Analysis

Under	Normal	Over
Weight (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205	59.1
SMM (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	19.7
Body Fat Mass (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500	21.8

Obesity Analysis

Under	Normal	Over
BMI (kg/m ²)	10.0 10.5 11.0 11.5 12.0 12.5 13.0 13.5 14.0 14.5 15.0 15.5 16.0 16.5 17.0 17.5 18.0 18.5 19.0 19.5 20.0 20.5 21.0 21.5 22.0 22.5 23.0 23.5 24.0 24.5 25.0 25.5 26.0 26.5 27.0 27.5 28.0 28.5 29.0 29.5 30.0 30.5 31.0 31.5 32.0 32.5 33.0 33.5 34.0 34.5 35.0 35.5 36.0 36.5 37.0 37.5 38.0 38.5 39.0 39.5 40.0 40.5 41.0 41.5 42.0 42.5 43.0 43.5 44.0 44.5 45.0 45.5 46.0 46.5 47.0 47.5 48.0 48.5 49.0 49.5 50.0 50.5 51.0 51.5 52.0 52.5 53.0 53.5 54.0 54.5 55.0 55.5 56.0 56.5 57.0 57.5 58.0 58.5 59.0 59.5 60.0 60.5 61.0 61.5 62.0 62.5 63.0 63.5 64.0 64.5 65.0 65.5 66.0 66.5 67.0 67.5 68.0 68.5 69.0 69.5 70.0 70.5 71.0 71.5 72.0 72.5 73.0 73.5 74.0 74.5 75.0 75.5 76.0 76.5 77.0 77.5 78.0 78.5 79.0 79.5 80.0 80.5 81.0 81.5 82.0 82.5 83.0 83.5 84.0 84.5 85.0 85.5 86.0 86.5 87.0 87.5 88.0 88.5 89.0 89.5 90.0 90.5 91.0 91.5 92.0 92.5 93.0 93.5 94.0 94.5 95.0 95.5 96.0 96.5 97.0 97.5 98.0 98.5 99.0 99.5 100.0	24.0
PBF (Percent Body Fat)	8.0 13.0 18.0 23.0 28.0 33.0 38.0 43.0 48.0 53.0 58.0	36.8

Segmental Lean Analysis

Under	Normal	Over
Right Arm (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200	102.1
Left Arm (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200	97.8
Trunk (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150	17.7
Right Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150	85.8
Left Leg (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150	82.4

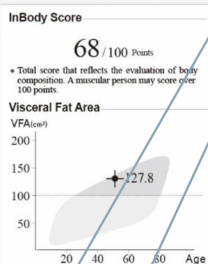
ECW Ratio Analysis

Under	Normal	Over
ECW Ratio	0.320 0.340 0.360 0.380 0.400 0.420 0.440 0.460	0.397

Body Composition History

Weight (kg)	65.3 63.9 62.4 61.8 62.3 60.9 60.5 59.1
SMM (kg)	20.1 20.0 19.7 19.7 19.8 19.7 19.8 19.7
PBF (%)	41.3 40.7 39.2 39.0 39.4 38.6 37.8 36.8
ECW Ratio	0.399 0.398 0.396 0.396 0.397 0.396 0.398 0.397

Recent Total 11.10.10 11.10.30 11.11.03 11.12.15 12.01.12 12.02.10 12.03.15 12.05.04 09.15 09.40 09.35 11.01 08.31 13.50 08.35 09.46



Weight Control

Target Weight 51.7 kg

Weight Control - 7.9 kg

Fat Control - 9.9 kg

Muscle Control + 2.5 kg

Segmental Fat Analysis

Right Arm (1.5kg)	178.0%
Left Arm (1.8kg)	183.0%
Trunk (1.6kg)	239.0%
Right Leg (2.5kg)	132.1%
Left Leg (2.9kg)	132.1%

Research Parameters

Intracellular Water 16.6 L (16.3 ~ 19.9)

Extracellular Water 10.9 L (10.0 ~ 12.2)

Basal Metabolic Rate 1176 kcal

Waist-Hip Ratio 0.97 (0.75 ~ 0.85)

Body Cell Mass 23.8 kg (23.4 ~ 28.6)

Results Interpretation QR Code

Scan the QR Code to see results interpretation in more detail.

Whole Body Phase Angle

φ (°) 50 kHz 4.3°

Impedance	RA	LA	TR	RL	LL
Z (Ω) 1 kHz	379.6	392.7	26.8	306.8	316.1
5 kHz	373.1	385.4	25.7	303.0	314.1
50 kHz	337.2	352.5	23.0	282.1	289.8
250 kHz	307.9	322.9	20.4	263.3	272.7
500 kHz	297.4	311.5	19.1	258.1	267.8
1000 kHz	286.4	297.4	17.0	254.5	264.0

Pokud je ECW poměr nad hranicí normálního rozmezí, vzniká v těle edém zvýšením retence (zadržováním vody)

(*ECW > 0.381)

EDÉM / OTOK
HYPO / HYPERMAGNEZÉMIE

Související doplňky stravy Funkce

Hořčík

-snižuje otoky

Vápník

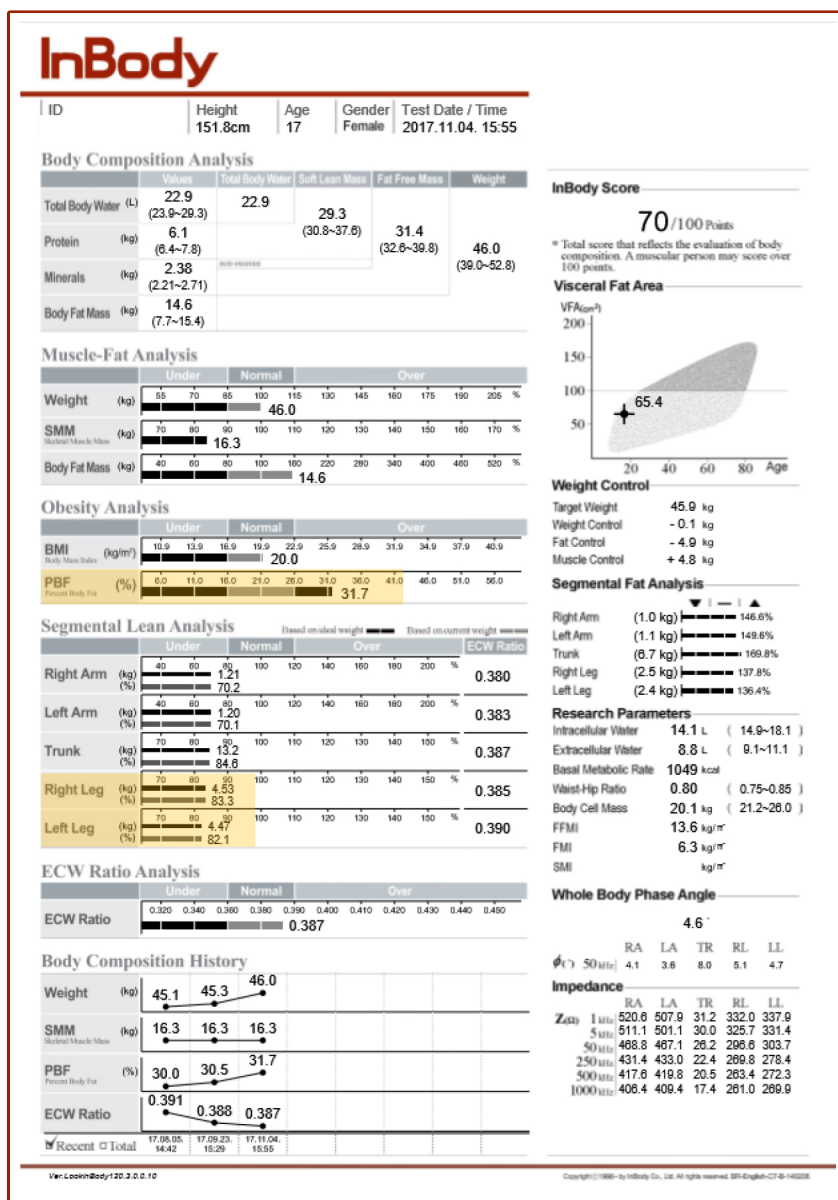
-reguluje zadržování vody v těle

Draslík

-pomáhá zvyšovat svalovou sílu

Dívka 17 roků, doporučení zhubnout tělesný tuk.

Stav: Vysoké procento tělesného tuku a nízká úroveň svalů na dolních končetinách.



DOPLNĚNÍ

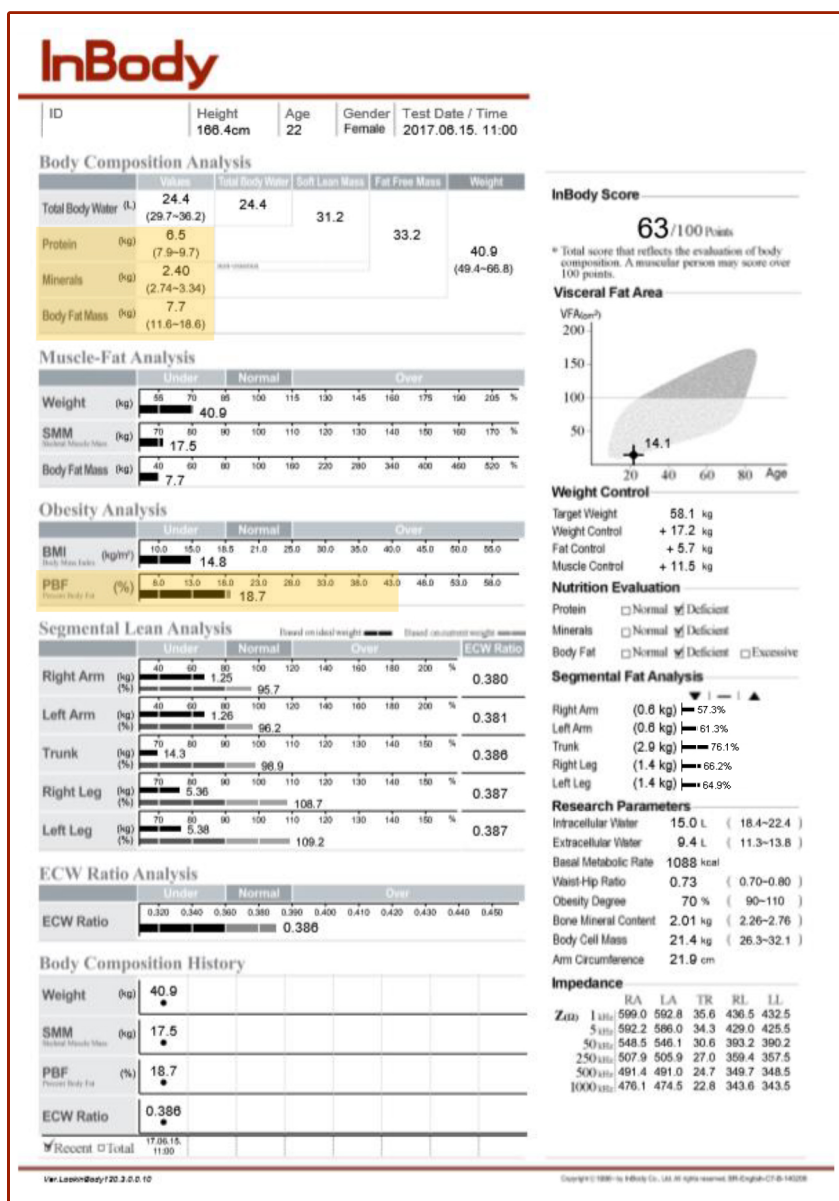
Vaše tělo je v období růstu. V tomto období je velice důležité starat se o celkové složení těla. V tomto okamžiku je vaše PBF (Procento tělesného tuku) varujícím signálem. Pokud dochází k nadměrnému hromadění tuku, produkce růstového hormonu může být snížena, chrupavky se uzavírají rychleji a vznikají problémy s krevním oběhem, což způsobuje nedostatečné zásobení tkání živinami. V důsledku toho může být narušen Váš růst. Kromě toho hormon leptin stimuluje pohlavní hormony a způsobuje předčasnou pubertu. **Snížení tělesného tuku je nezbytně nutné.**

Ve vašem výsledku je velmi nízká úroveň svalů na dolních končetinách. Úroveň svalů není dostatečná v důsledku nedostatku pohybu a venkovních aktivit. Doporučili bychom Vám zvýšený příjem vitamínu D. Vitamín D je také vitamín slunce, který můžeme získat během pobytu na slunci. Doporučená doba je 20 - 30 minut denně. Pokud upřednostňuje aktivity uvnitř, koncentrace vitamínu D v krvi může být nízká. Vitamín D se u lidí s nadbytkem tělesného tuku hromadí v tukové tkáni. To narušuje průběh metabolismu a způsobuje celkový nedostatek vitamínu D. Ve výsledku doporučujeme více fyzické aktivity a pohybu. Dále doporučujeme zvýšit příjem vápníku, který pomáhá správnému vývoji zubů a kostí. Také doporučujeme příjem vitamínu D, který mimo jiné pomáhá vstřebávání vápníku.



Studentka, dívka 22 roků, která má podváhu a nedostatek živin.

Stav: Nízké % tělesného tuku, nízká hodnota bílkovin, minerálů a tuku.



DOPLNĚNÍ

Pokud je PBF (Procento tělesného tuku) nad hranicí normálního rozmezí, může způsobovat různá onemocnění, jako je vysoký krevní tlak nebo hyperlipidémii. Problém je i v opačném případě, když jsou hodnoty pod hranicí. To je i Váš případ, kdy nízká celková hmotnost a PBF je v porovnání s normálním rozmezím mnohem nižší. Pokud je PBF nízké, produkce ženských hormonů klesá, což způsobuje fyzickou nerovnováhu a abnormální funkci vaječníků.

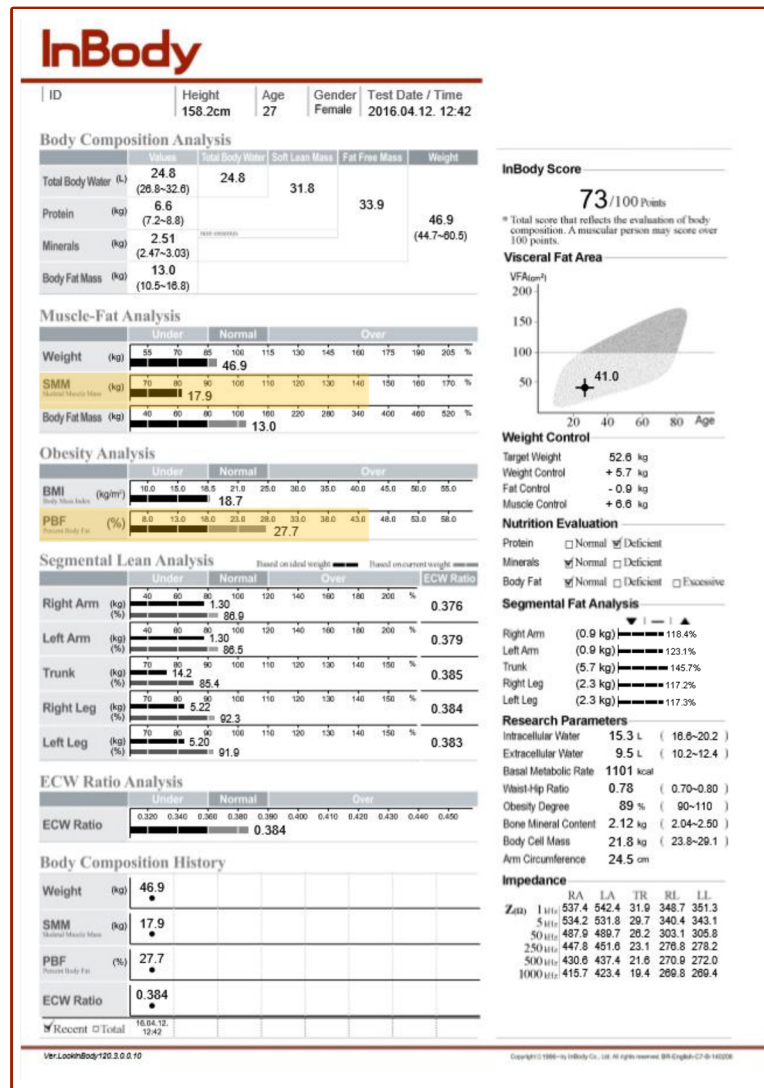
V případě nedostatku ženských hormonů může dojít k podráždění pokožky, proto je ideální hodnota PBF okolo 23 %.

Celkový stav výživy není dostatečný, trpíte nedostatkem bílkovin a minerálních látek. Je nutné zařadit do jídelníčku širokou škálu potravin s vysokým obsahem vitamínů a nutričně vyváženou stravu. Pokud dojde ke zpomalení růstu, doporučujeme zvýšený příjem vápníku pro správný rozvoj kostí a také vitamínu D, který pomáhá vstřebávání vápníku s dalšími vitamíny. Navíc ženy, které mají podváhu trpí závratěmi, proto je doporučený zvýšený příjem železa. Zvláště pokud má dívka první menstruaci je zvýšený příjem železa silně doporučen.



Dívka 27 roků, která má ochablé břišní svalstvo.

Stav: Nízké SMM a vysoké % tělesného tuku.



DOPLNĚNÍ

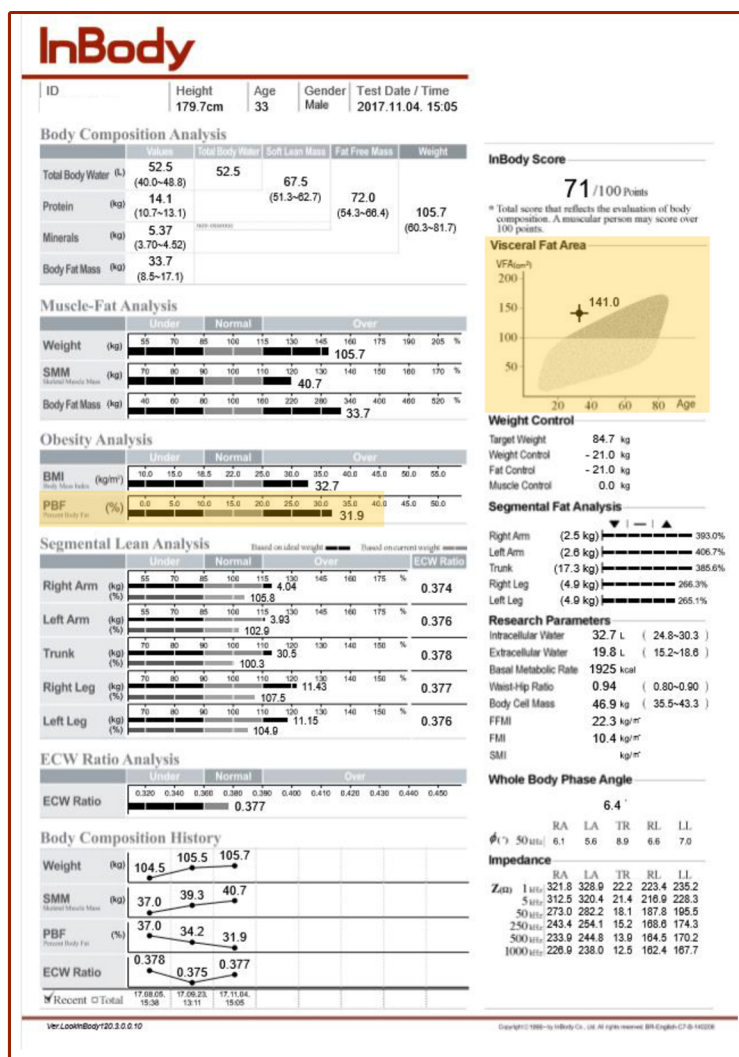
(Nízká kosterní svalová hmota a beztuková hmota trupu) Tento výsledek je typický pro ženy kolem 20.tého roku života, které mají nedostatek svalové hmoty a nadbytek tukové hmoty. Na základě segmentální analýzy beztukové hmoty, je zřejmý nedostatek svalové hmoty. Pokud máte nízkou beztukovou hmotu, dochází ke zpomalení bazálního metabolismu a snadnému uložení tuku v oblasti břicha. Nedostatek vody v těle je také způsoben nedostatkem svalové hmoty, která obsahuje vodu. **Je doporučeno rozvíjet svaly celého těla a také svaly trupu prostřednictvím cviků např. sed-leh, zvedání nohou.** Přispíváme tím ke zrychlení bazálního metabolismu a k udržení tělesné konstituce, kdy se tuk tak snadno neuloží. Nedostatek svalů koresponduje s nedostatkem tělesné vody. Díky tomu, že je voda uložena ve svalech, dochází k dehydrataci a snížení elasticity pokožky. Kolem 20.tého roku života začíná stárnutí pleti, proto doporučujeme užívat kyselinu hyaluronovou, kolagen, NAG produkty, které mohou pomoci hydratovat pokožku.

(Vysoká hodnota tělesného tuku) I přesto, že máte aktuálně hodnoty tělesného tuku v normálním rozmezí, nebudete-li obezřetná, může snadno dojít k nárůstu tuku a posunu nad hranici normálního rozmezí. Bazální metabolismus je v důsledku neefektivních svalů pomalý a proto může snadno dojít k nárůstu tukové hmoty. Důrazně doporučujeme snížení tukové hmoty. Pokud se cítíte „baculatě“, je to proto, že poměr tukové hmoty je vyšší než poměr hmoty beztukové. Až 90 % kalorií je metabolizováno svaly, přičemž hlavním klíčem lipolýzy je svalová hmota.



Muž 33 roků, který vede bohatý společenský život.

Stav: Vysoké % tělesného tuku a viscerální tuk(úroveň 14).



DOPLNĚNÍ

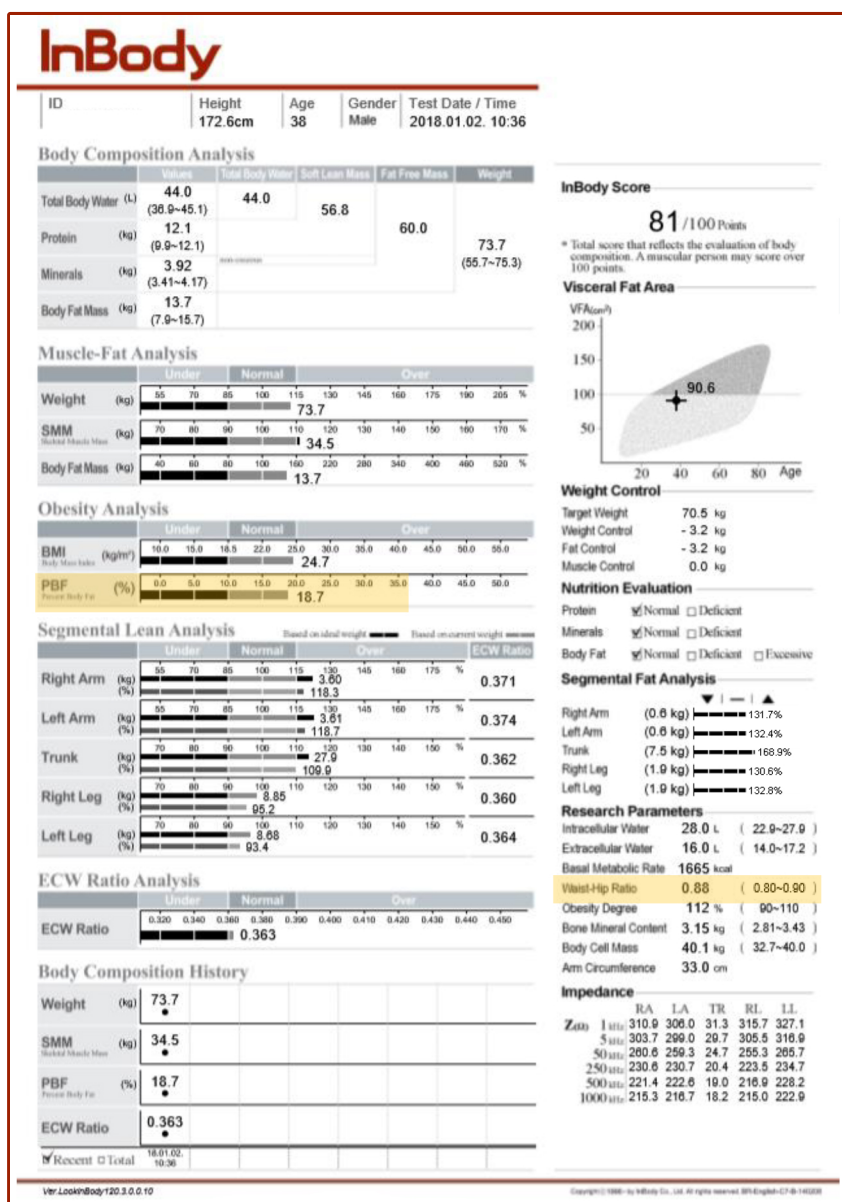
(Vysoké % tělesného tuku) Vaše procento tělesného tuku je nad hranicí normálního rozmezí. Jste obézní a měli byste od této chvíle začít pracovat na nápravě složení vašeho těla. Máte nejen vysokou hodnotu tělesného tuku, ale také vysokou hodnotu viscerálního tuku, který koresponduje s tukem v oblasti břicha. Z toho důvodu je nutné vyvarovat se konzumaci jídla pozdě v noci a také přejídání se. Vzhledem k tomu, že je nezbytně nutné snížit obsah tuku v celém těle a nikoliv jen v některých jeho částech, doporučujeme Vám aerobní cvičení, např. chůzi, horolezectví, jízdu na kole společně s posilováním. Za předpokladu, že budete pravidelně cvičit, mohlo by vám pomoci užívání přípravku s obsahem oktakosanolu díky kterému zvýšíte svalovou sílu a celkovou vytrvalost.

Vysoká hodnota viscerálního tuku (úroveň 14) Pane, máte velmi vysoký procentuální podíl tělesného tuku! Ten je v těle distribuován v oblasti břicha a způsobuje vysokou hodnotu viscerálního tuku. Zajímalo by nás, zda máte nepravidelný životní styl, často pijete alkohol a také zda často konzumujete instantní jídla. Obecně platí, že mužům kolem 30. věku života může růst břicho, což je důsledek pracovního nasazení, čilého společenského života a nedostatku pohybu. V tomto případě každodenní užívání omega-3 pomůže předcházet kardiovaskulárním onemocněním, např. hyperlipidémii nebo arterioskleróze. Hromadění viscerálního tuku způsobuje a urychluje vznik onemocnění. Pokud je pro vás účast na společenských setkáních a konzumace alkoholu nevyhnutelná, prosím pečujte o zdraví svých jater. Trpíte-li chronickou únavou, znamená to, že správná funkce jater může být narušena. Doporučujeme užívat ostropestřec mariánský, který zlepšuje funkci jater.



Muž 38 roků, který má relativně vyvážené složení těla.

Stav: Mírně zvýšené % tělesného tuku.



DOPLNĚNÍ

Při vaší celkové hmotnosti máte vyvážený poměr svalů a tuku. Složení celého těla je aktuálně v normálním rozmezí, proto si můžete myslet, že další kroky nejsou nutné.

I přesto doporučujeme částečně snížit tělesný tuk, i přes to, že úroveň vaší svalové hmoty ukazuje, že pravidelně cvičíte.

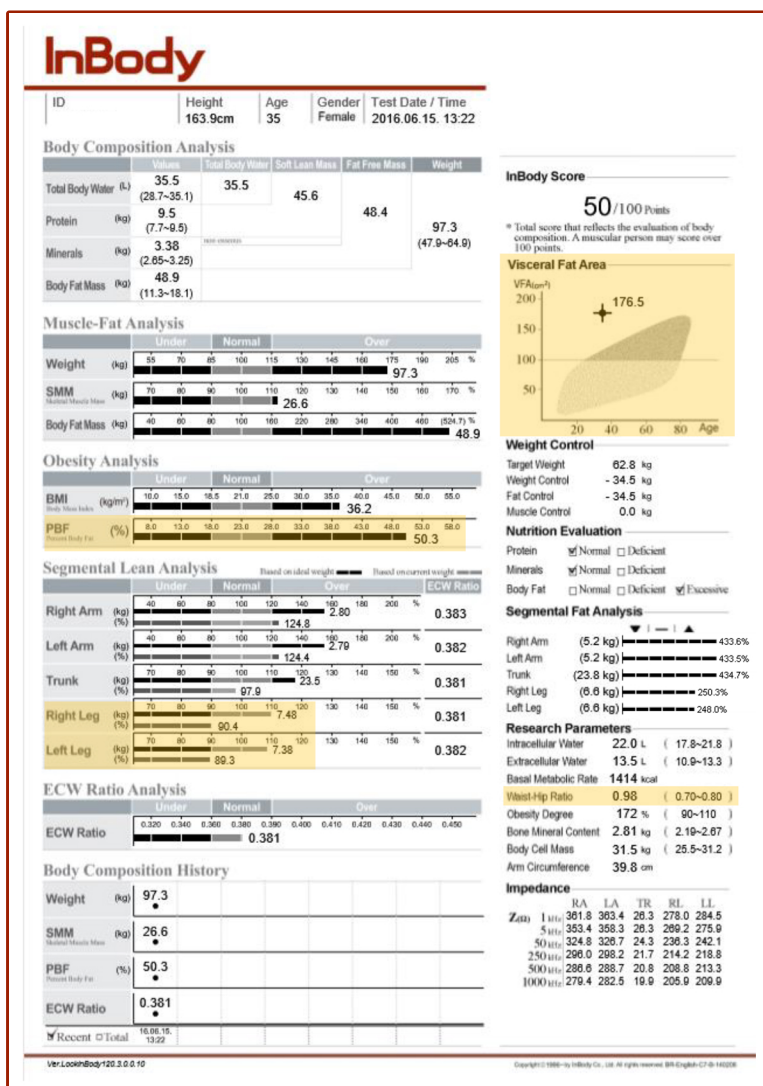
Vzhledem k tomu, že vaše WHR je na hranici normálního rozmezí, je většina vašeho tělesného tuku v břišní oblasti, nikoliv v jiných částech těla. Proto Vám doporučujeme věnovat se cvičení zaměřenému na posílení břišního svalstva. Užívání Oktakosanolu během cvičení může pomoci zlepšit svalovou sílu a vytrvalost.

Pokud čas od času intenzivně cvičíte, může se zvýšit oxidační aktivita, což je hlavní klíčový faktor stárnutí a proto Vám doporučujeme před a po cvičení užívat antioxidační látky a vitamíny, jako jsou vitamín C, E, Selen a Koenzym Q10, což zmírňuje oxidační stres a neutralizuje reaktivní formy kyslíku.



Žena středního věku 35 roků s vysokým rizikem metabolického syndromu.

Stav: Vysoké % tělesného tuku a viscerálního tuku (úroveň 17).
Nízké množství svalové hmoty na nohou.



DOPLNĚNÍ

(Vysoké PBF, Vysoký VFL (úroveň 17)). Měla byste věnovat zvýšenou pozornost celkovému složení vašeho těla. Ve vašem případě je procento tělesného tuku, WHR a také hladina viscerálního tuku nad hranicí normálního rozmezí a měla byste s tím začít ihned něco dělat. V opačném případě mohou tyto faktory vést k onemocněním typu diabetu, hyperlipidémie a hypertenze. **V první řadě byste měla snížit hodnotu celkového tělesného tuku.** Pokud koncentrace lipidů v krvi překročí limit, může to způsobit hyperlipidémii a vést ke kornatění tepen. Elasticita krevních cév se zhoršuje a způsobuje tím krevní sraženiny, proto je zvýšené i riziko kardiovaskulárních chorob. Jako prevenci před onemocněním doporučujeme omega-3 a kyselinu gama-linolenovou (GLA), které pomáhají zlepšovat krevní oběh.

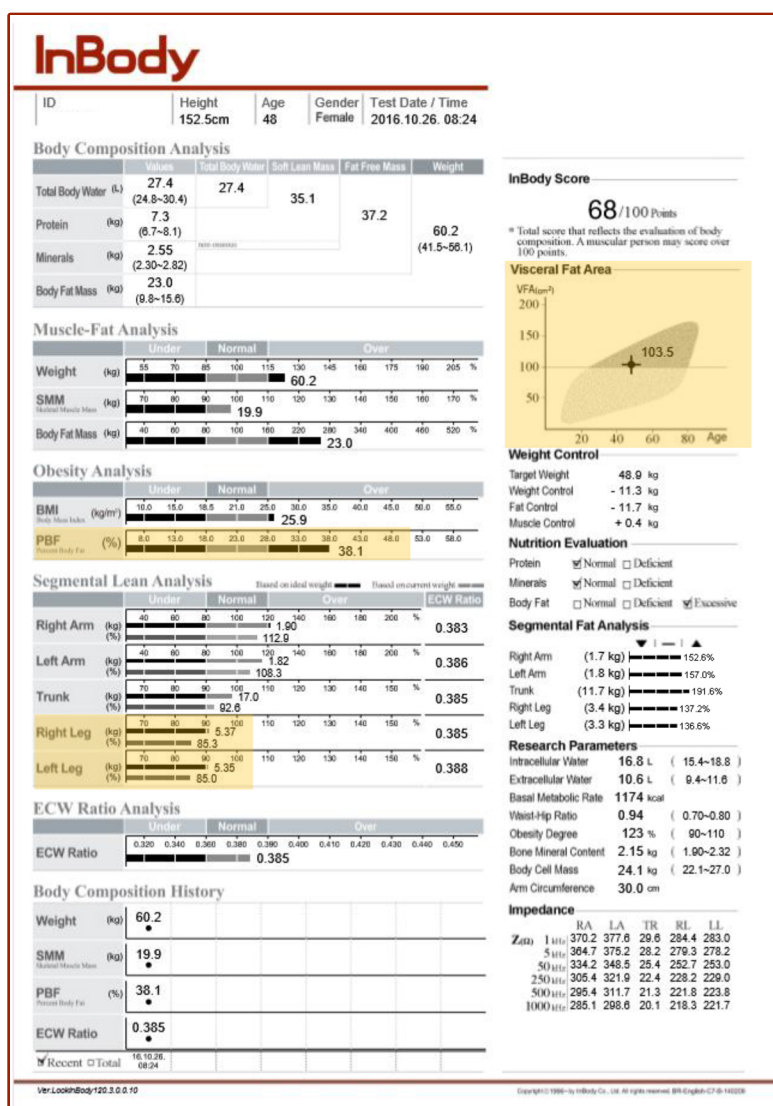
(Nízká úroveň svalové hmoty na nohou). Při kontrole svalové hmoty bylo zjištěno, že množství svalů na nohou je pod hranicí normálního rozmezí. Vzhledem ke složení vašeho těla máte vysoké riziko metabolického syndromu. Pokud svaly na nohou nejsou dostatečně silné, schopnost kontrolovat hladinu cukru v krvi klesá, což způsobuje vysoké riziko diabetu. Svalová hmota nohou může absorbovat více než 75 % cukru v krvi a tvoří 30 % celkového množství tělesné svalové hmoty. Proto je potřeba nohy cvičit, což Vám umožní regulovat hladinu cukru v krvi. Pokud trpíte poruchou glukózové tolerance nebo diabetem, doporučujeme užívat hořčik a zinek pravidelně, pomáhají snižovat inzulínovou rezistenci.



Žena 48 roků, která se připravuje na zdravý průběh menopauzy.

Stav: Nízké množství svalové hmoty na nohou.

Vysoké % tělesného tuku a viscerálního tuku (úroveň 10).



DOPLNĚNÍ

(Nízké množství svalové hmoty na nohou). Vaše celková kosterní svalová hmota je v normálním rozmezí, ale není dostatečná v oblasti dolních končetin. V důsledku nedostatku svalů na nohách jsou přetěžována kolena a snadno může dojít ke vzniku artritidy. Kromě toho, máte-li bolesti a potíže s koleny, je vysoce pravděpodobné, že budete omezovat pohyb, což by mohlo vést ke snížení svalů na nohách a zvýšení tělesného tuku. Pro zdraví kloubů doporučujeme užívat glukosamin, NAG, olej extrahovaný ze zelených mušlí.

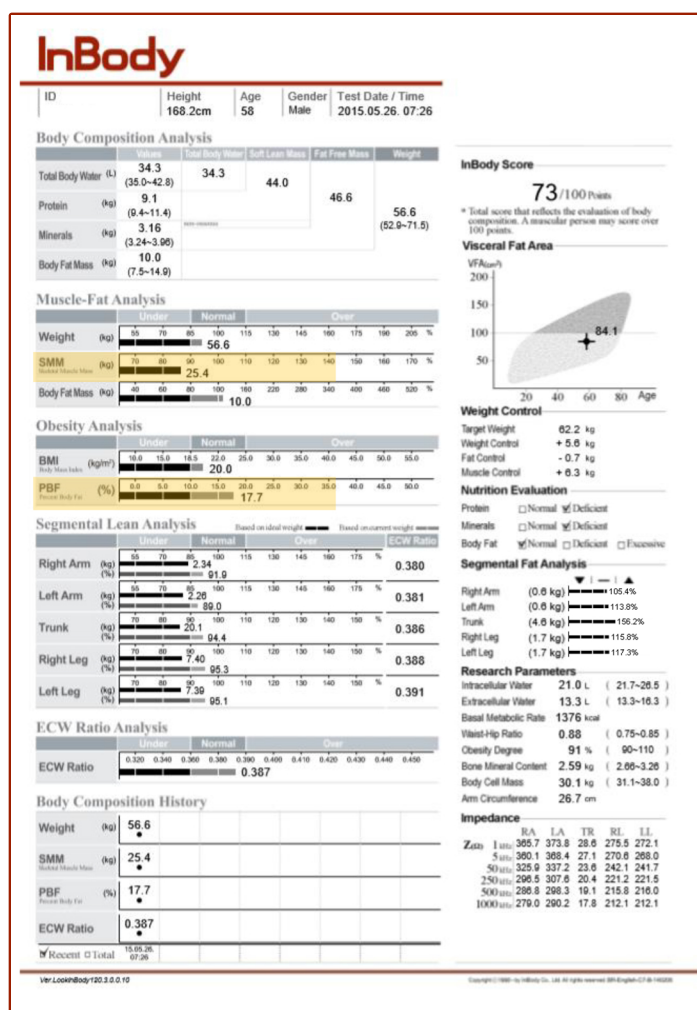
(Vysoké % tělesného tuku, vysoký viscerální tuk (úroveň 10)). Poměr celkového tělesného tuku je hodně vysoký. Většina tuku se soustřeďuje v oblasti břicha a viscerální tuk přesahuje hranici normálního rozmezí. Viscerální tuk mezi orgány poškozuje zdraví cév, zhoršuje krevní oběh a zvyšuje hladinu krevních lipidů a cholesterolu. Přidáním vhodné aerobní aktivity, může dojít ke snížení celkové tukové hmoty.

Doposud nedošlo k menopauze? Jakmile k menopauze dojde je produkce ženských hormonů výrazně snížena, což může dále vést ke zvýšenému riziku kardiovaskulárních chorob. Je důležité starat se o zdraví krevního oběhu a cév, proto doporučujeme zvýšení pohybové aktivity, pravidelnou stravu a také doplňky stravy, jako Omega-3, Kyselina gama-linolenová (GLA), která zlepšuje krevní oběh a Spirulin, který příznivě ovlivňuje hladinu cholesterolu.



Muž na okolo 60 roků, který vypadá na pohled zdravě, ale měl by se lépe starat o složení svého těla.

Stav: Nízké množství kosterního svalstva, zvýšené % tělesného tuku.



DOPLNĚNÍ

Vypadáte zdravě. Vaše svalová hmota je ale pod hranicí normálního rozmezí a vaši tukovou hmotu je třeba průběžně kontrolovat, i když je aktuálně na úrovni normálního rozsahu. Důvodem, proč hodnoty tělesné vody, bílkovin a minerálů nejsou v normálním rozmezí, je nedostatek svalové hmoty. Jako celek tyto tři parametry tvoří beztukovou tělesnou hmotu. Hodnotu tukové tělesné hmoty zjistíme, když od váhy těla odečteme beztukovou hmotu. Když vám řekneme, že máte dostatečné množství svalové hmoty, myslíme tím, že máte dostatek beztukové tělesné hmoty. Složení vašeho těla není ve správném poměru. Poměr tělesné vody, bílkovin a minerálů není v normálním rozmezí, protože máte nedostatek svalové hmoty.

Analýza beztukové tělesné hmoty naznačuje, že je Vaše svalová hmota dostatečná, vzhledem k Vaší celkové tělesné hmotnosti. S ohledem na vaši výšku se ale naopak jeví jako nedostatečná. Z toho důvodu je dobré zařadit pravidelné cvičení, pro udržení kondice a aktivaci svalů, a také lepší funkci krevního oběhu. V tuto chvíli by nejspíše výsledky krevního testu neprokázali žádné zvláštnosti, protože hodnoty tělesného tuku a viscerálního tuku jsou v normálním rozmezí. Nicméně, vzhledem k vašemu věku doporučujeme zvýšený příjem Omega-3, který je prospěšný pro krevní oběh a může pomoci předcházet kardiovaskulárním problémům, které bývají u lidí v pokročilém věku časté.

Lidé, kteří mají méně svalové hmoty, mohou mít i nedostatek minerálních látek. U seniorů častěji dochází k onemocněním např. osteomalacii a osteoporóze.



PŘÍPADOVÁ STUDIE #1

Udržení si klienta
Chuze Fitness



“

Je to něco, o čem vím, že mi bude udržovat klienty, protože teď mají nástroj, který jim umožní sledovat jejich pokroky.

”

Corey Brightwell
Co-founder, Chuze Fitness

V této kapitole se dozvíte:

Jak monitorování klientů, prostřednictvím historie složení těla, přidalo významnou hodnotu stávajícím programům

Jak se výsledný list stal prostředkem pro udržení klientů

Jak výsledný list umožnil nové strategie udržení klientů, jako jsou např. soutěže, výzvy

To, co začalo jako jednoduchá potřeba sledovat výsledky, se stalo něčím mnohem větším.

Byznys Chuze Fitness byl na rozkvětu. Týmové tréninkové kurzy se rychle staly jedním z nejpopulárnějších lákadel klientů. Nicméně, tento nový objem klientů představil Cory Brightwellovi, spoluzakladateli Chuze Fitness nový problém: **jak spolehlivě sledovat pokrok u všech těchto klientů?**

Chuze se již vědomě rozhodl odstoupit od tradičních vah. Brightwell chtěl přerušit fixaci lidí na tělesnou hmotnost a odstranit to, co může být odrazující překážkou k motivaci lidí.

Nabídl těmto klientům InBody 570. Výsledky byly okamžité!

„InBody pro nás byl jednoduchý, snadno použitelný nástroj pro klienty. Jediné, co se musí udělat, je přijít ve svém cvičebním oblečení, odložit si boty a ponožky, postavit se na pár minut na přístroj a „bum“, mají výsledky a je vše hotovo,“ řekl Brightwell.

Sledování pokroku klientů v Chuze se stalo hračkou i zábavou a podrobné informace výsledného listu InBody se ukázaly jako zajímavé lákadlo pro klienty. Chuzeho klienti začali chtít vědět, jaký vliv měla jejich těžká práce v Chuze na jejich tělesné složení.

Zda redukovali tělesný tuk, tak jak plánovali? Kolik svalové hmoty získali za poslední měsíc?

Tyto otázky udržely klienty v jejich fitness centrech a vraceli se zpět do Chuze každý měsíc.

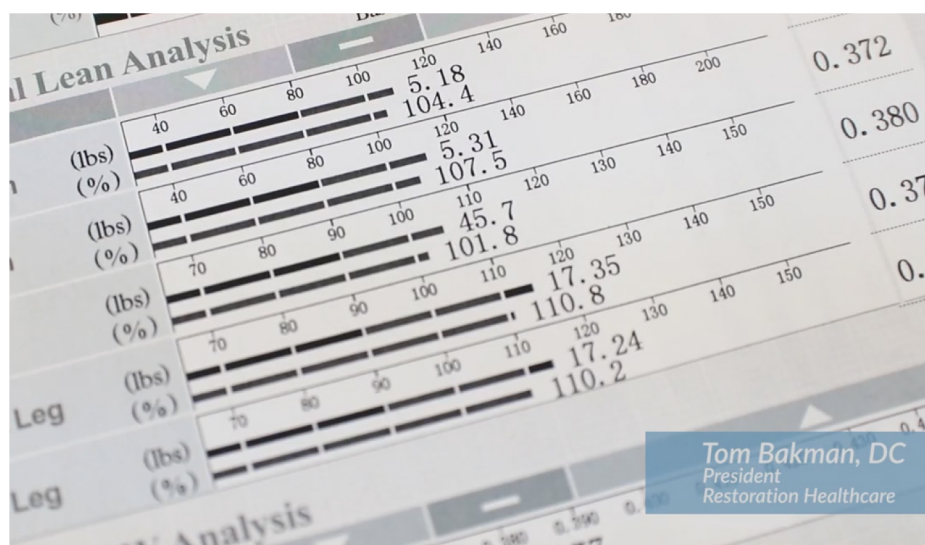
„Je to vynikající nástroj k dlouhodobému udržení vašich klientů. Je to něco, co vím, že tam bude držet klienty, protože mají nyní nástroj, který jim umožní neustále sledovat svůj pokrok, a to je ohromný,“ poznamenal Brightwell.

Avšak schopnost sledovat pokrok se ukázala být pouze součástí lákadla. V průběhu času Brightwell přišel s dalším motivem, který má schopnost udržet klienty zaangažované s jeho zařízením InBody a tím jsou výzvy k lepšímu složení těla. Podobně jako jsou tradiční výzvy na hubnutí, vytvořil Brightwell program, jehož cílem bylo vyzvat klienty, aby vylepšili složení svého těla v soutěžích, které se staly známé jako „Chuze to Lose“.

Zapojení klientů do takových výzev mělo pozitivní vliv na dlouhodobé udržení klientely, což se ukázalo jako zásadní krok pro rozvoj Chuze Fitness, který umožnil otvírat další nové pobočky. Pokud jsou někde tréninky týmů, Brightwell zajistí, že tam bude InBody, aby sledoval a posouval své klienty směrem kupředu k jejich cílům.

PŘÍPADOVÁ STUDIE #2

Ověřování služeb s rozhodováním založeným na datech
Obnovení péče o klienta



“ Začal jsem své myšlenky realizovat do obchodního modelu. Pokud by tato data pomohla lidem rozhodnout se, fungovalo by to pro nás lépe. Kdyby jim to pomohlo udržet se v pohodě, bylo to pro nás lepší. ”

Dr. Tom Bakman
President, Restoration Healthcare

V této kapitole se dozvíte:

Jak mohou údaje o složení těla odhalit příčiny vzniku složitých problémů
Jak sledování údajů oblasti útrobního tuku a fázového úhlu může zlepšit zdraví klientů
Jak rozhodování na základě dat potvrzuje a upevňuje lékařskou praxi

Pokud jde o lékařskou péči, **pacienti se starají jen o jednu věc: výsledky.** Chtějí mít pocit, že jim jejich lékař rozumí a že předpisy a programy, které poskytují, mají pozitivní dopad na jejich potřeby a zdraví.

Dr. Tom Bakman tuto poptávku rozhodně uznává. "Lidé chtějí vědět pravdu. Ve světě, ve kterém nyní žijeme, chtějí být schopni založit rozhodnutí na něčem, co je pravdivé a založené na datech," říká Bakman. "Čím více údajů jim poskytneme a pomůžeme jim porozumět, umožňujeme jim činit lepší rozhodnutí, pokud jde o jejich zdravotní péči."

Bakman používá InBody 770 ve funkční lékařské skupině, kterou založil, Restoration Healthcare. Původně věřil, že ho použije pouze pro hubnutí. "Ted," říká Bakman, "ho používáme pro každého pacienta, který přichází do ordinace."

Údaje o složení těla, které výsledný list Bakmanovi poskytuje, mu umožňují najít kořeny a příčiny problémů, aby mohl správně předepsat léčbu. Když sportovci, zejména běžci, přijdou za Bakmanem s problémy, spoléhá se na segmentální analýzu svaloviny, aby zjistil případnou nerovnováhu beztukové hmoty (LBM). Pokud výsledky odhalí, že jedna noha je méně rozvinutá než druhá, Bakman může předepsat vhodnou terapii, aby ji napravil.

Bakman také zjistil významnou hodnotu v údajích o vnitřním tuku a fázovém úhlu, poskytnutých výsledným listem InBody 770. Vzpomněl si na konkrétního pacienta, který k němu přišel s celou řadou problémů, včetně úzkosti. Když testoval svého pacienta a ukazoval mu výsledky, byla to pro něj „trpká realita“, jak to Bakman uvedl.

„Oblast jeho viscerálního tuku byla mimo graf, byla velmi zvýšená. Jeho fázový úhel byl nízký. Jeho tělo disponovalo 35 % tělesného tuku,“ vzpomíná Bakman. Po identifikaci těchto problémů zjištěných na InBody, Bakman poslal svého pacienta na biologický program hormonální terapie a poradil mu změny životního stylu, které by mohl udělat. Když o tři měsíce později znovu otestoval svého pacienta, údaje odhalily, že Bakmanovy předpisy fungují: získal více jak 4 kg beztukové hmoty (LBM), tělesný tuk zredukoval o 5 % a o 40 % zredukoval oblast útrobního tuku.

„Myslíš, že je ten chlap šťastný?“ Řekl Bakman. „Je neuvěřitelně šťastný a nebyl, až do té doby, než jsme dostali data, která jsme mu ukázali.“

Tato řešení založená na datech, vytvořila dobrou pověst společnosti Bakman na vysoce konkurenčním trhu v oblasti Jižní Kalifornie. Bakman používá data InBody ke spolupráci se svými pacienty a ukazuje dopad, který mají jeho předpisy. To upevnilo jeho roli a pomohlo jeho praxi růst.

PŘÍPADOVÁ STUDIE #3

Growing Your Membership
NASA Johnson Space Center/Starport Services



“

Přístroj se osvědčil. Z hlediska důvěryhodnosti prošel zkouškou NASA.

”

Evan Thoman

Employee Wellness Manager, NASA Johnson Space Center

STARPORT

NASA EXCHANGE - JSC

V této kapitole se dozvíte jak NASA JSC:
Vytvořila akci pro firemní wellness program
Vytvořením této akce jen za použití výsledného listu InBody
viděli 48,6% nárůst zápisu v jednom roce

Firemní wellness program NASA Johnson Space Center se nazývá „Starport Services“. Jejich ústředním posláním je podporovat zdraví a wellness 11 000+ klientů pracovní síly NASA Johnson Space Center, které obsahuje vládu, zaměstnance a dodavatele NASA.

Aby bylo možné získat více lidí, kteří se přihlásili do služby Starport Services, manažer pro zaměstnance Wellness Evan Thoman potřeboval, aby jeho zaměstnanci byli nadšeni zlepšením své fyzické zdatnosti. To byl okamžik, kdy vstoupil do hry **výsledný list InBody**. Avšak, než dokázal u jeho pracovníků vzbudit nadšení, musel je nejprve vzdělat.

Thoman zahájil sérii kampaní „**Know Your Numbers**“ pro zaměstnance, kde se učili důležité parametry složení těla, jako je procento tělesného tuku, beztuková hmota, kosterní svalová hmota, hodnota bazálního metabolismu atd.

Jakmile byli jeho pracovníci schopni porozumět základům složení těla a tomu, jak se na ně vztahují, tak dále musel dostat lidi k testování a vytištění jejich výsledného listu.

Jakmile několik lidí mělo své výsledné listy, zprávy se šířily jako požár v Johnson Space Center. Výsledný list se stal součástí kampaně „**word-of-mouth**“, rozšiřoval se znovu a znovu a získával více lidí nadšených k tomu, aby se testovali a zapojili se do programu.

„Lidé, kteří nikdy neplánovali podstoupit testování... všichni najednou viděli list s výsledky, který jim jejich spolupracovníci posílali stále dokola a když viděli všechny údaje, které prezentoval, tak pak se najednou začali zajímat a chtěli začít sledovat parametry svého těla,“ řekl Thoman.

S pomocí jeho InBody vzrostl zápis Starport Services z 2.800 4.ledna, na 4.280 v prosinci - nárůst o 48,6 % za pouhý jeden rok. Thoman zjistil, že čím více vzdělanými se jeho zaměstnanci stali tím více lidí se chtělo otestovat a tím více lidí bylo motivovaných k povzbuzení i svých přátel, aby přišli také na InBody test. To mu pomohlo k růstu wellness programu.

PŘÍPADOVÁ STUDIE #4

Ahoj, jmenuji se Yveta a v brzké době oslavím své padesátiny :-).

Již více jak 20 let podnikám v oblasti tvarování postavy a redukce hmotnosti. Začala jsem kosmetickým salonem s lymfodrenáží, vacupressem, roleticem, kavitací, vibrační plošinou aj. Zkraje svého podnikání jsem všechny jídelníčky musela počítat než mi přišla do cesty instantní potravina, která je obohacená o vitamíny, minerály, stopové prvky a vlákninu. Tato potravina je jak rychlejší na přípravu tak na redukci hmotnosti a hlavně je chuťově mňam. **Aby moji klienti přesně věděli z čeho redukují, tak jsem cca před 10-ti lety začala uvažovat o koupi prvního přístroje InBody.**

Byť jezdím na motocyklu Harley Davidson (což je pro nás motorkáře jahůdka na dortíku) tak mě cena za InBody celkem zaskočila. Na základě ceny jsem se začala pít proč, pro mě „obyčejná“ váha je za takovou raketu. **Pro jeho koupi jsem se rozhodla z důvodu přesnosti měření oproti jiným vahám a zároveň jednoduchosti prezentace výsledků. Postupem času jsem zjistila, že si bez tohoto pomocníka neumím představit žádnou svoji poradnu.**

V současné době mám již sedm poraden zaměřených na redukci hmotnosti a hlavně na udržení úbytku tuku, kde disponuji váhami od InBody. Z „obyčejné“ váhy se stala má pravá ruka a největší dělník. Jelikož mnoho lidí má tendenci lhát sami sobě, každý hned vždy zjihne a vyklopí pravdu po předložení podrobné analýzy jejich těla. S přibíhajícím poradnami ve mně **stoupla touha mít ty nejlepší přístroje InBody a já děkuji moc za to, že již máme tři váhy nejvyšší kvality (InBody 770),** což samozřejmě nemyslím tak že InBody 230 je nějak špatná, i touto disponuji a jsem za ni vděčná. Za velký benefit považuji, že majitelé InBody reagují velice rychle na jakýkoli problém či radu a dokonce nám jsou ochotni poskytnou všeobecné školení co se týká naší problematiky. Proto není důvodem o této firmě mluvit jinak než v pozitivěch.



Mějte se a smějte se. S úsměvem na rtu, vaše Yvet.



YVETA SKALICKÁ





POMŮŽEME VÁM SE VZESTUPEM VAŠEHO BYZNYSU

Řekněme si.

Můžete svou firmu vylepšit zlepšením svých služeb a motivovat své současné klienty, aby vám byli loajální a budovat tak svou reputaci?

S InBody získáte nejen nejlepší produkt na trhu, ale také oddaného partnera, který vám bude pomáhat při dosahování vašich obchodních cílů, stejně jako vy pomáháte svým klientům dosáhnout těch jejich.

WWW.INBODY.CZ

© Jaroslav Dědek

