



InBody

Hadi vücudumun yapısını inceleyelim ?

Vücudumun çoğunu oluşturan	Vücut Suyu		
Kaslarım gelişmiş mi ?	Protein		
Kemiklerim nasıl ?	Mineral		
Yedek enerji depolarım	Vücut Yağı		

Vücut gelişiminin dengede olup olmadığını inceleyelim ?

		Düşük			Normal			Yüksek			
Bütün Vücut	Ağırlığım	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mükemmel bir vücut yapısı için	Kaslarım	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vücut yağım fazla mı?	Vücut Yağım	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Büyümem iyimi ?



El işaretli kol kaslarının durumunu gösterir



Ayak işaretli bacak kaslarının durumunu gösterir.

Biraz Tombulsun

Biraz daha büyürsen çok iyi olacak

Vücudun çok iyi gelişmiş

İyi !

Kaslarını Güçlendirmelisin

Zayıf Görünüyorsun

Zayıf olmana rağmen vücut gelişimin iyi

Yeterince İyi

Kasların Zayıf

Çok Zayıf Görünüyorsun

Kasların tıpkı bir atlet gibi

Çok İyi !

Kasların Vücuduna göre zayıf

Kasların Vücuduna göre iyi ancak zayıf görünüyorsun

Vücudum Dengelimi ?

Kollar	Dengeli	Denge Hafif Bozuk	Denge Bozuk
	Dengeli	Denge Hafif Bozuk	Denge Bozuk
Bacaklar	Dengeli	Denge Hafif Bozuk	Denge Bozuk
	Dengeli	Denge Hafif Bozuk	Denge Bozuk
Kollar & Bacaklar	Dengeli	Denge Hafif Bozuk	Denge Bozuk
	Dengeli	Denge Hafif Bozuk	Denge Bozuk

Boyumu ve Kilomu 100 Tane Arkadaşım ile karşılaştırınca ben neredeyim ?

Boy ve Kilo arttıkça değer yükselir

Ben Neredeyim ▲



İdeal Ağırlığım nedir ?

Hedef Kas Ağırlık Değişimim

Hedef Yağ Ağırlık Değişimim

İdeal Kilom

İdeal ağırlığım ne olmalı ?



Vücudumun değerlendirilmesi

BMI Beden Kitle İndeksi	normal	düşük	yüksek	çok kilolu
PBF Vücut Yağ Oranı	normal	düşük	tombul	çok kilolu
OD Obezite Oranı	normal	zayıf	biraz kilolu	çok kilolu
BMR Bazal Metabolik Hız	normal	düşük	yüksek	

Büyümem kaç puan ?



Not :

BIOSPACE | 0212 444 0 651

Vücut Kompozisyon Analizi hakkında faydalı bilgiler

İnsan vücudu 4 bileşenden oluşur. Su , Protein , Mineral ve Yağ



Vücut Suyu > Toplam vücut ağırlığının %50-%70 kadarı sudan oluşur. Aslında vücudumuz bir su torbası gibidir. Vücut suyu besin maddelerinin hücrelere ulaşmasında ve hücre atıklarının vücudumuzdan atılmasında önemli bir rol oynar.



Protein >> Vücudumuzdaki Proteinlerin büyük bir bölümü kaslarımızda bulunur. Sağlıklı bir vücuda sahip olmak için kas miktarımızı takip etmeliyiz.



Yağ >>> Vücudumuz yediğimiz besinleri küçük parçalara ayırır ve daha sonra vücut gelişiminde kullanabilmek için depolar. Eğer yeterli egzersiz yapmazsak ve içinde çok fazla kalori bulunan abur cubur yiyecekler yersek vücudumuz çok fazla yağ depolar.



Mineral >>>> Vücudumuzda bulunan minerallerin büyük bir bölümü kemiklerimizin dayanıklılığını sağlar. Bir heykel hayal edin , heykeli şekillendirebilmek için öncelikle sağlam bir iskeleti olmalıdır. İşte vücudumuzdaki mineraller , vücudumuzu şekillendiren kemiklerimizin dayanıklılığını sağlar. Mineraller vücudumuzun dayanıklılığı için vazgeçilmez maddelerdir.

Büyüme Puanı Nedir ?

Büyüme puanı sadece vücut kompozisyonu ile belirlenmez. Puan hesaplanırken boy ve kilo da çok önemlidir. Aşağıda puanların anlamlarını bulabilirsin ...

▶ 100 puan ve üzeri.	Çok güçlü , sağlam , dengeli ve şekilli bir vücuda sahipsin.
▶ 100 puan.	Şekil ve kompozisyon açısından ideal bir vücudun var.
▶ 90'ın üzeri ama hala 100'ün altında.	Eğer boyun çok uzunsa kasların biraz zayıf olabilir. Ama vücut kompozisyonun iyi ise o zaman sanırım biraz boyun kısa. Egzersiz yapmaya devam et ve kendini Inbody testi ile takip et. 100 puana ulaşacaksın..
▶ 70 - 90 puan arası.	İyi büyüyebilmen için beslenmene dikkat etmeli ve düzenli egzersiz yapmalısın . Biraz dengesiz besleniyor olabilirsin dengeli beslenmelisin.
▶ 70 Puan altı.	Hayat tarzını değiştirmelisin . Vücudunun sağlıklı olması için egzersiz miktarını arttırmalı , besinlerine çok dikkat etmelisin.

Benim InBody Testim

InBody Testi!

Büyümen ne durumda hiç merak ettin mi ?

Inbody testi , vücudunun nelerden oluştuğunu ve vücut bileşenlerinin ne derece dengeli olduğunu gösterir.

Inbody testi ile büyümeni takip etmelisin...



Çocuk vücudu sürekli bir değişim içerisinde. Bu değişim sadece büyüme değildir. Büyümenin yanısıra içeride de birçok değişim olur. Kötü bir beslenme tarzı ve yetersiz egzersiz büyüme engelleyebilir.

