



## Sportkártya – Testösszetétel mérés

EREDMÉNY

---

**Név:** Haszpra Olivér

**E-mail cím:** haszprus@gmail.com

**Dátum:** 2016.09.13.

### ALAP paraméterek mérése

- ✓ testmagasság: 178 cm
  
- ✓ testsúly: 82,4
  
- ✓ BMI (testtömeg-index): 26
  
- ✓ testzsír százalék: 21,8
  
- ✓ visceralis zsír (30 fokozatú skálán): 8
  
- ✓ vázizomzat-százalék: 38,2

Segítség a fenti adatok értékeléséhez:

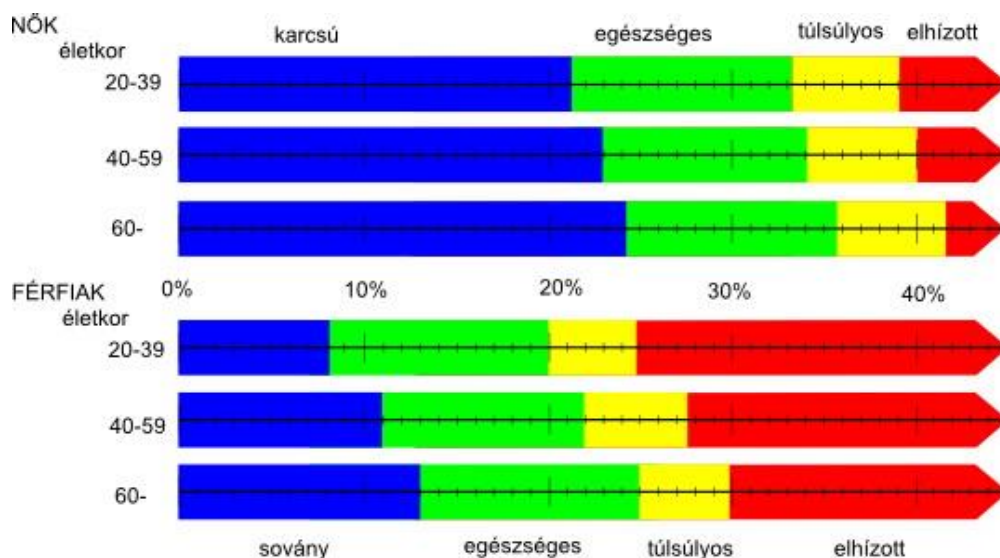
BMI index:

BMI Testtömeg (kg)	Magasság (cm)																									
	150	154	154	156	158	160	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180	182	184	186	188	190	192	194	196	198	200
60	27	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	17	17	17	17	16	16	16	16	16	16
62	28	27	26	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	16	16	16	16	16
64	28	28	27	26	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	19	19	19	18	18	17	17	17	16	16	16	16
66	29	29	28	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	17	16
68	30	30	29	28	27	26	26	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18	18	17	17	17
70	31	30	30	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	21	21	20	20	20	19	18	18	18	18	17
72	32	31	30	30	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	20	20	20	19	19	19	19	18
74	33	32	31	30	30	29	28	27	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	20	19	19	19
76	34	33	32	31	30	30	29	28	27	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	20	19	19
78	35	34	33	32	31	30	30	29	28	27	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	21	20	20	19
80	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	27	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	22	21	21	20	20
82	36	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	27	27	26	26	25	25	24	23	23	22	22	22	21	21	20
84	37	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	23	23	22	22	22	21	21
86	38	37	36	35	34	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	23	23	23	22	22	21
88	38	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	23	23	23	22	22	21
90	40	39	38	37	36	36	34	33	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23	22
92	41	40	39	38	37	36	36	34	33	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	23	23
94	42	41	40	39	38	37	36	36	34	33	32	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24	23
96	42	42	41	40	38	38	37	36	36	34	33	32	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	24
98	44	43	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	32	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24
100	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	32	32	31	30	29	28	28	27	26	26	25	25	25
102	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	34	33	32	31	31	30	29	28	28	27	26	26	25
104	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	34	34	33	32	31	31	30	29	29	28	28	27	26	26
106	47	46	45	44	42	41	41	39	38	38	37	36	36	34	33	33	32	31	31	30	29	29	28	28	27	26
108	48	47	46	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	33	32	31	31	30	29	29	28	28	27
110	49	48	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	32	32	31	31	30	29	29	28	28
110 +	49+	48+	46+	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	32	32	31	31	31	29	29	28	28

**A színek jelentése:**

- Alultáplált
- Normális
- Túlsúlyos
- Elhízott
- Erősen elhízott

Testzsír százalék:



**Viscerális zsír:**

A viscerális zsír a has és a szervek között felhalmozódó zsírszövet. Fontos egészségügyi kérdés, mert szoros összefüggés áll fenn a magas viscerális zsír értékek és a kardiovaszkuláris megbetegedések, úgymint szívbetegség, magas vérnyomás és cukorbetegség előfordulása között. 30-as skálán mérjük, az eredmény 10-ig megfelelő.

**Mi a vázizom?**

Az izmokat két csoportra oszthatjuk, a belső szervekben levő és a test mozgásáért felelős, a csontokhoz tapadó izmokra. A vázizmok tömegét testmozgás és egyéb tevékenységek révén növelhetjük.