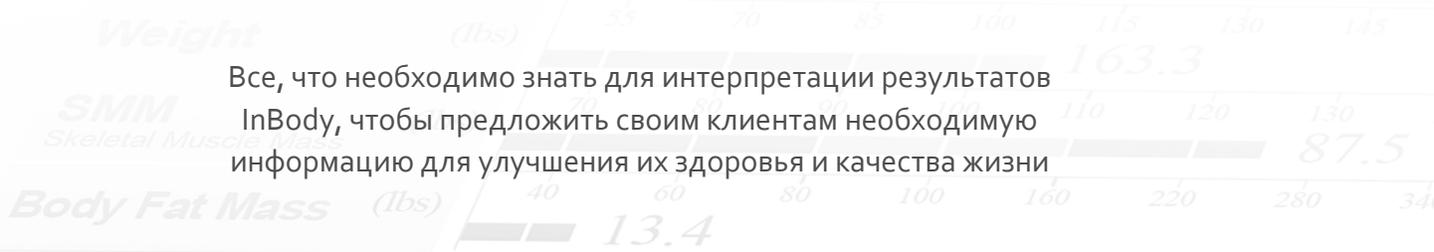




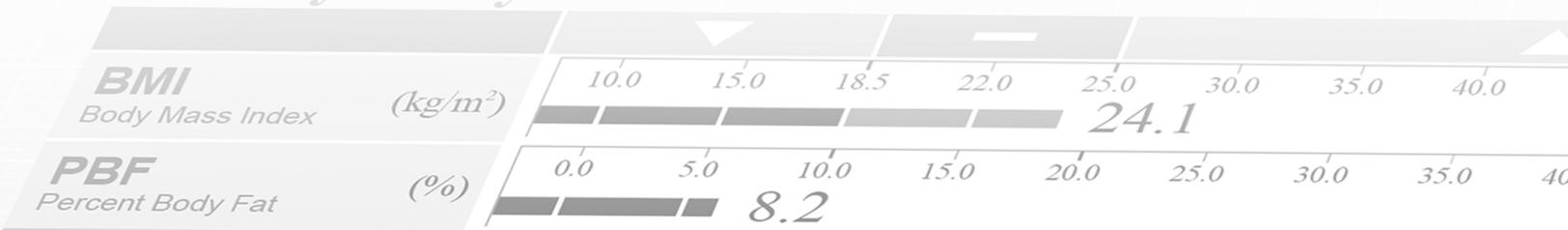
РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

ЛИСТ РЕЗУЛЬТАТОВ INBODY

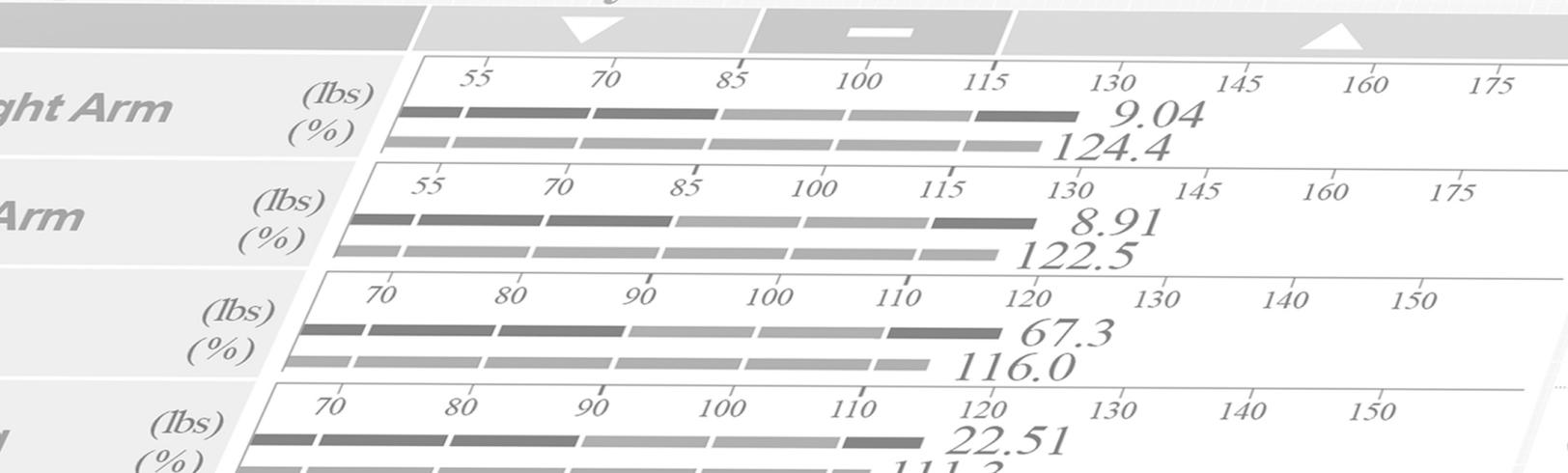
Все, что необходимо знать для интерпретации результатов InBody, чтобы предложить своим клиентам необходимую информацию для улучшения их здоровья и качества жизни



Obesity Analysis



Segmental Lean Analysis



СОДЕРЖАНИЕ

3	ВВЕДЕНИЕ Лист результатов InBody
5	ГЛАВА 1 Анализ состава тела
9	ГЛАВА 2 Мышцы, жировая ткань и риск ожирения
22	ГЛАВА 3 Сегментарный анализ тощей массы тела и водный баланс: ваше увеличительное стекло
30	ГЛАВА 4 Настраиваемые выходные данные
36	ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Интерпретация результатов диагностики состава тела InBody – это умение доносить до своих клиентов достоверную информацию, которая необходима им для улучшения их здоровья и качества жизни.

Лист результатов диагностики InBody при его правильном использовании может быть одним из самых мощных инструментов, которые есть в вашем распоряжении. Для направления, обучения и заботы о ваших клиентах таким образом, который прежде не был возможным. Однако для использования возможностей листа результатов InBody в полном объеме вам необходимо ознакомиться со способом подачи информации и, что ещё более важно, научиться применять эту информацию в своей работе. В этом и заключается предназначение этого материала.

Лист результатов анализатора InBody включает информацию о здоровье и фитнесе, которая абсолютно необходима любой организации, занимающейся здоровьем и заботящейся о самочувствии своих клиентов или сотрудников, если они желают иметь репутацию настоящих профессионалов в этой области.

Если после прочтения у вас остались какие-либо вопросы, вы можете обратиться к нам в любое время по адресу info@inbody-ru.ru и наши специалисты будут рады ответить на любые вопросы.

Итак, перейдем к листу результатов!

* Информация, представленная в настоящем документе предназначена для использования только в учебных/информационных целях и не представляет медицинские рекомендации. Только сертифицированные медицинские работники могут ставить диагнозы пациентам и оказывать консультационную помощь.



Ниже представлен лист результатов нашей флагманской модели InBody 770. Хотя не у всех моделей InBody будут такие же выходные данные как показанные ниже, понимание этого листа результатов поможет вам понять любой лист результатов InBody.

ГЛАВА 1

ГЛАВА 2

ГЛАВА 3

ГЛАВА 4

InBody

[InBody770]

www.inbody-ru.ru

тел.: +7 499 130-29-86

ID	Рост	Возраст	Пол	Дата/Время проверки
Петров Алексей	194,1 см	34	Мужской	15.09.2018 13:33

Анализ состава тела

Показатель	Результат	Общая величина воды в организме	Тощая масса	Безжировая масса	Вес
Общее количество воды в организме (L)	64,6 (46,6~57,0)	64,6	83,0 (59,8~73,2)	88,3 (63,4~77,5)	103,4 (70,5~95,3)
Протеин (kg)	17,3 (12,5~15,3)	неизвестный			
Минералы (kg)	6,36 (4,31~5,27)				
Содержание жира в теле (kg)	15,1 (10,0~19,9)				

Анализ Соотношения Мышцы-жир

Показатель	Недостаток	Норма	Превышение
Вес (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %		103,4
Масса скелетной мускулатуры (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		50,4
Содержание жира в теле (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %		15,1

Анализ ожирения

Показатель	Недостаток	Норма	Превышение
ИМТ (кг/м ²)	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0		27,4
Процентное содержание жира (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0		14,6

Анализ тощей массы по сегментам

Сегмент	Основано на расчетном весе			Соотношение ВКЖ/ОКЖ
	Недостаток	Норма	Превышение	
Правая Рука (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %		5,39 128,1	0,375
Левая Рука (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %		5,40 128,5	0,374
Туловище (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %		114,2 38,3	0,379
Правая Нога (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %		117,3 13,72	0,377
Левая Нога (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %		116,3 13,60	0,379

Анализ Соотношения ВКЖ/ОКЖ

Показатель	Недостаток	Норма	Превышение
Соотношение ВКЖ/ОКЖ	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450		0,378

История состава тела

Показатель	11.02.18 10:34	12.03.18 19:06	13.04.18 09:04	13.05.18 12:29	12.06.18 16:30	14.07.18 08:56	11.08.18 08:16	15.09.18 13:33
Вес (kg)	101,7	102,2	102,8	102,5	102,4	100,0	104,6	103,4
Масса скелетной мускулатуры (kg)	50,7	50,3	50,7	50,7	50,3	50,1	51,3	50,4
Процентное содержание жира (%)	12,6	13,5	13,9	13,5	13,8	12,8	13,5	14,6
Соотношение ВКЖ/ОКЖ	0,380	0,380	0,376	0,378	0,379	0,374	0,383	0,378

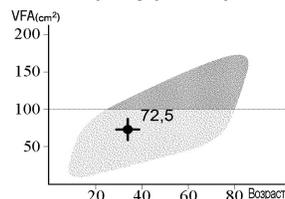
Исследование Измерение

Оценка InBody

98/100 Балл

* Это общая оценка отражает состав тканей тела и телосложение. Человек с развитой мускулатурой может набрать более 100 баллов.

Область жира внутренних органов



Контроль Веса

Идеальный Вес	103,4 kg
Контроль Веса	0,0 kg
Контроль Жира	0,0 kg
Контроль Мышц	0,0 kg

Анализ жировой массы по сегментам

Правая Рука (0,5 kg)	71,9%
Левая Рука (0,5 kg)	69,7%
Туловище (8,7 kg)	165,9%
Правая Нога (2,0 kg)	95,5%
Левая Нога (2,0 kg)	94,4%

Параметры исследования

Внутриклеточная вода	40,2 L (28,9~35,3)
Внеклеточная вода	24,4 L (17,7~21,7)
Уровень базального метаболизма	2277 kcal (2079~2458)
Индекс соотношения талии-бедра	0,87 (0,80~0,90)
Активная масса клеток	57,6 kg (41,4~50,6)
SMI	kg/m ²

QR-код интерпретации результатов

Чтобы просмотреть подробную интерпретацию результатов, сканируйте QR-код.



Полный фазовый угол тела

φ (°) 50 kHz | 6,5°

Импеданс

Z(Ω)	1 MHz	5 MHz	50 MHz	250 MHz	500 MHz	1000 kHz
ИР	286,0	285,5	21,2	238,6	240,4	
ЛР	277,5	277,1	20,3	232,4	234,7	
ТУ	237,5	237,0	16,8	202,7	204,2	
ПН	211,5	210,4	13,6	182,1	183,3	
ЛН	203,8	202,6	12,9	177,6	178,5	
	199,1	197,4	11,6	174,0	174,7	

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Обращайте внимание на эту колонку. Здесь указаны практические применения для раздела, которые помогут вам понять как использовать эти данные.





ГЛАВА ПЕРВАЯ

АНАЛИЗ СОСТАВА ТЕЛА



АНАЛИЗ СОСТАВА ТЕЛА

В этом разделе вы узнаете:

- Как понять разбивку состава тела
- Как определить, действительно ли произошел рост мышц

В верхней части листа результатов вашего клиента находится основная разбивка состава тела.

В зависимости от модели InBody, которую вы используете, разбивка может выглядеть по-иному, но во всех моделях слева начинаются самые маленькие категории и постепенно увеличиваются в большие, вплоть до общей массы тела, находящейся справа.

	Результат	Общее количество воды в организме	Тощая масса	Безжировая масса	Вес
Общее количество воды в организме (L)	64,6 (46,6~57,0)	64,6	83,0 (59,8~73,2)	88,3 (63,4~77,5)	103,4 (70,5~95,3)
Протеин (kg)	17,3 (12,5~15,3)				
Минералы (kg)	6,36 (4,31~5,27)	некостный			
Содержание жира в теле (kg)	15,1 (10,0~19,9)				

Общее количество воды (ОКЖ) в организме состоит из Внутриклеточной жидкости и Внеклеточной жидкости (ВКЖ).

Внутриклеточная жидкость - сумма жидкости, находящейся в клетках тела.

Внеклеточная жидкость - вода вне клеток.

Важно понимать, что ОКЖ по InBody не учитывает ОЦК (объем циркулирующей крови) и воду, находящуюся в жире.

Вода - самая главная среда, в которой протекают жизненно важные процессы. Она входит в структуру всех органов, тканей и клеток, поэтому без нее невозможно представить человека.

В скобках указаны границы нормы для лиц того же роста и пола.



После показателя Общего количества воды находится показатель **Протеин**. Протеины - это общее количество белка в организме.

Анализ состава тела					
	Результат	Общее количество воды в организме	Тощая масса	Безжировая масса	Вес
Общее количество воды в организме (L)	64,6 (46,6~57,0)	64,6	83,0 (59,8~73,2)	88,3 (63,4~77,5)	103,4 (70,5~95,3)
Протеин (kg)	17,3 (12,5~15,3)				
Минералы (kg)	6,36 (4,31~5,27)	некостный			
Содержание жира в теле (kg)	15,1 (10,0~19,9)				

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Увеличение показателя **Протеин** может свидетельствовать с большей вероятностью о том, что ваш клиент нарастил мышечную массу, т.к. мышцы главным образом состоят из белка.

Далее под показателями общего количества воды и массы белка находится показатель **Минералы**. Они подразделяются на костные и некостные (содержащиеся в мягких тканях и межклеточном пространстве).

Минералы составляют 5-6% от общего веса тела и не являются источниками энергии, но являются базовыми элементами, определяющими состояние организма. В основном они сконцентрированы в костях и зубах, за исключением небольшого количества, растворенного в воде организма.

Анализ состава тела					
	Результат	Общее количество воды в организме	Тощая масса	Безжировая масса	Вес
Общее количество воды в организме (L)	64,6 (46,6~57,0)	64,6	83,0 (59,8~73,2)	88,3 (63,4~77,5)	103,4 (70,5~95,3)
Протеин (kg)	17,3 (12,5~15,3)				
Минералы (kg)	6,36 (4,31~5,27)	некостный			
Содержание жира в теле (kg)	15,1 (10,0~19,9)				

ОБЪЯСНЕНИЕ

Для жизнедеятельности человека минералы играют более важную роль чем витамины. Но внимания им уделяется меньше, поэтому появляется множество негативных симптомов. Минералы влияют на обменные процессы, ферментативную и гормональную деятельность, регулируют напряжение системы нервов и ткани мышц.

Следующий пункт - **Содержание жира в теле**, включающий в себя как подкожный, так и висцеральный жир.



Сложив Общее количество жидкости, Протеин и Некостные минералы (минералы, растворенные внутри клетки), вы получаете Тощую массу тела (ТМТ), показанную в третьем столбце справа. ТМТ — это вес всего тела, без жира и костей.

Анализ состава тела					
	Результат	Общее количество воды в организме	Тощая масса	Безжировая масса	Вес
Общее количество воды в организме (L)	64,6 (46,6~57,0)	64,6	83,0 (59,8~73,2)	88,3 (63,4~77,5)	103,4 (70,5~95,3)
Протеин (kg)	17,3 (12,5~15,3)	некостный			
Минералы (kg)	6,36 (4,31~5,27)				
Содержание жира в теле (kg)	15,1 (10,0~19,9)				

ОБЪЯСНЕНИЕ

В большинстве случаев, увеличение ТМТ может свидетельствовать об увеличении мышечной массы, однако люди, у которых не сохраняется нормальное соотношение жидкостей тела могут иметь увеличенный ТМТ из-за отека, вызванного определенными нарушениями здоровья.

Безжировая масса тела (БЖМ) - все то, что не содержит жир: внутренние органы, кости, связки, сухожилия, мышцы, мозг, нервы и вода.

Анализ состава тела					
	Результат	Общее количество воды в организме	Тощая масса	Безжировая масса	Вес
Общее количество воды в организме (L)	64,6 (46,6~57,0)	64,6	83,0 (59,8~73,2)	88,3 (63,4~77,5)	103,4 (70,5~95,3)
Протеин (kg)	17,3 (12,5~15,3)	некостный			
Минералы (kg)	6,36 (4,31~5,27)				
Содержание жира в теле (kg)	15,1 (10,0~19,9)				





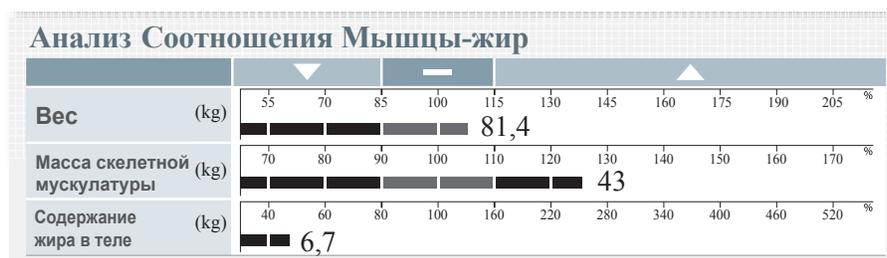
ГЛАВА ВТОРАЯ

МЫШЦЫ, ЖИРОВАЯ ТКАНЬ И РИСК ОЖИРЕНИЯ

АНАЛИЗ СООТНОШЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ И ЖИРОВОЙ ТКАНИ

В этом разделе вы узнаете:

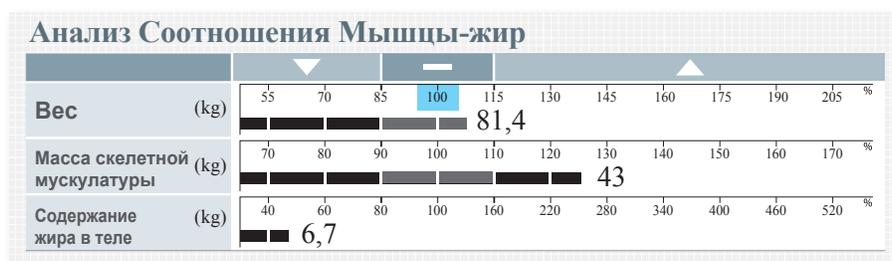
- Как быстро определить общий состав тела
- Основные типы фигур
- Рекомендации для клиентов



Данный раздел Листа результатов является основополагающим для интерпретации диагностики состава тела InBody. Он позволяет легко категоризировать разные типы тела. Этот раздел поможет вам легко предоставить клиентам хорошую общую информацию о текущем составе их тела и о том, какие изменения им необходимы.



ЧТО ОЗНАЧАЮТ ЦИФРЫ В ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ:



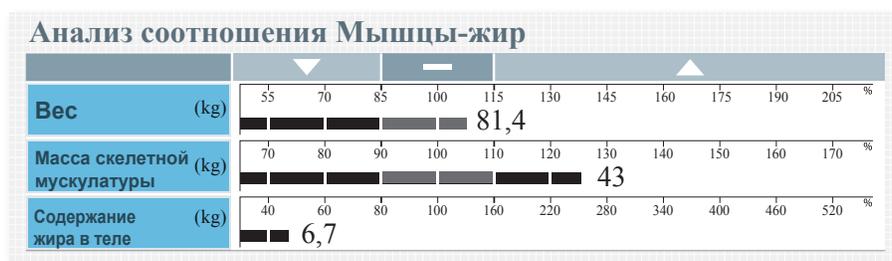
Отметка 100%, а также отметки процентного соотношения основаны на показателях, являющихся нормальными для лиц с конкретным ростом, который они указывают при тестировании. Отметки над гистограммой позволяют сравнивать значения вашего клиента со значениями других лиц того же роста и пола.

В то время как диапазон здоровых значений меняется, как было указано выше, отметка 100% обозначает среднее значение для лиц одного и того же роста и пола. Таким образом, если строка веса продлена до 130%, то это будет означать, что значение человека, которого вы тестируете, на 30% выше среднего при его росте. Точно так же, если строка веса вашего клиента продлена до 70%, то это будет означать, что масса вашего клиента на 30% меньше оптимального значения при его росте.

ОБЪЯСНЕНИЕ

Данный график позволяет вам продемонстрировать клиенту его состав тела по сравнению с людьми того же пола и возраста.

АНАЛИЗ МЫШЕЧНОЙ И ЖИРОВОЙ ТКАНИ ИМЕЕТ ТРИ КОМПОНЕНТА:



| ВЕС

Общая масса тела

| Масса скелетной мускулатуры (МСМ)

Общий вес скелетных мышц вашего клиента. Это мышцы, которые можно увеличить и развить с помощью упражнений. В отличие от значения ТМТ (Тощая масса тела), которое включает в себя всё, что не является жировой тканью, вы можете рассматривать увеличение МСМ как фактический прирост мышц.

| Содержание жира в теле

Это значение, показывающее количество жировой ткани у вашего клиента, которое сочетает в себе и поверхностную и внутреннюю жировую ткань.

Анализ мышечной и жировой ткани рассказывает о том, имеет ли ваш клиент здоровый баланс МСМ и жировой массы тела относительно своего веса.

ОБЪЯСНЕНИЕ

Эта графа позволяет в целом понять общий состав тела вашего клиента, быстро взглянув на значения. Посмотрев на длины каждой из строк и на то, как они соотносятся друг с другом, вы сможете лучше понять, как помочь клиенту в достижении его целей.



ОСНОВНОЙ ТИП ФОРМЫ: "С"

Три значения, представленные в листе анализа мышечной и жировой ткани, организованы таким образом, чтобы можно было легко и быстро ознакомиться с составом тела вашего клиента.

Это делается посредством рисования одного из трех "типов формы", когда вы соединяете конечные точки значений в строках веса, МСМ и ЖМТ.



Человек, у которого получается С-форма, имеет более короткую графу МСМ по сравнению с графами веса и ЖМТ. Хотя это характеристика людей с лишним весом или тучных людей, все же вы также можете увидеть эту форму у людей с нормальным весом или с недостатком веса.

ОБЪЯСНЕНИЕ

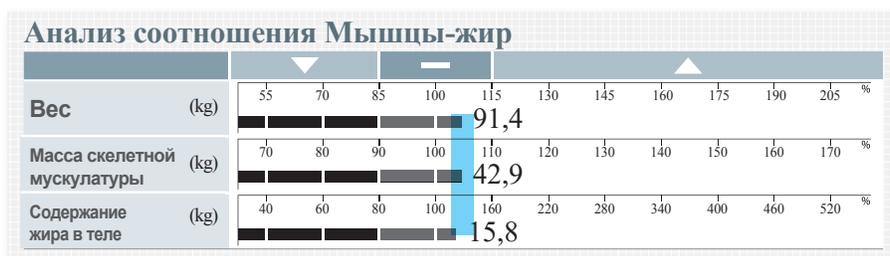
Клиенту с С-формой советуем увеличить значение МСМ. При этом жировая масса пойдёт в расход, как источник энергии. Цель состоит в том, чтобы помочь клиенту улучшить показатели до I-формы, а в конечном итоге, до D-формы.



ОСНОВНОЙ ТИП ФОРМЫ: "I"

Лица, у которых получается I-форма, имеют сбалансированный состав тела, значения граф "Вес", "Масса скелетной мускулатуры" и "Жировая масса тела" формируют примерно прямую линию.

Хотя лица с таким составом тела часто имеют здоровый вес и процентное содержание жировой ткани, они все же имеют риск проблем со здоровьем при наличии у них слишком большого количества жировой ткани.



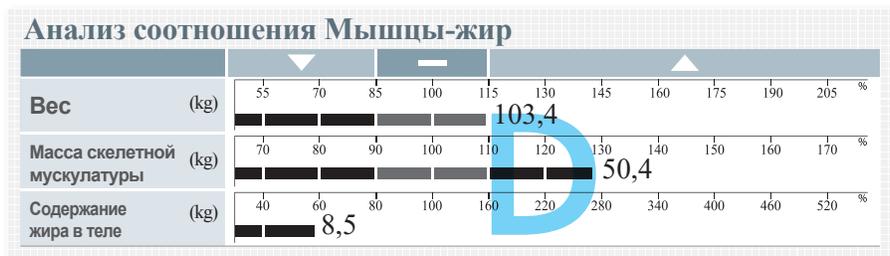
ОБЪЯСНЕНИЕ

Если вы работаете с клиентом, полученные значения у которого образуют I-форму состава тела, то вам необходимо узнать о пожеланиях такого клиента касательно его здоровья, прежде чем начать давать рекомендации.

Обычно люди с I-формой не находятся в зоне риска для здоровья. Таким образом они обладают хорошим потенциалом для увеличения мышечной массы при одновременном уменьшении жировой ткани с целью улучшения общих показателей стройности.

ОСНОВНОЙ ТИП ФОРМЫ: "D"

Лица, у которых получается D-форма, имеют более длинную графу МСМ, по сравнению с графами веса и жировой массы тела. Это говорит об атлетическом телосложении и считается идеальной формой состава тела.



Если вы работаете с клиентом, который имеет подобный тип телосложения, то необходимо учитывать, что у таких лиц обычно имеются определённые фитнес-цели, и ваша работа состоит в том, чтобы помочь им достичь таких целей.

ОБЪЯСНЕНИЕ

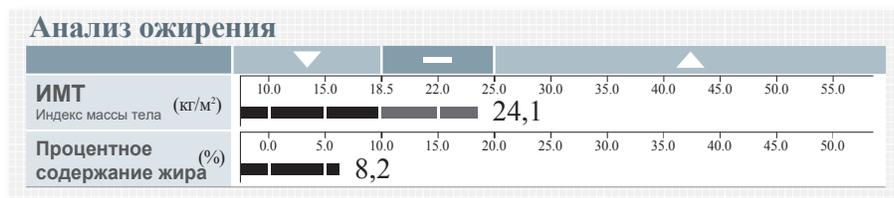
Возможно, ваш клиент пожелает увеличить силу и размер мышечной массы. В таком случае, вам необходимо мониторить графы МСМ и ЖМТ, чтобы убедиться, что значение МСМ увеличивается без существенного увеличения значения ЖМТ.

Другие клиенты, возможно, пожелают поработать над стройностью и потерять некоторое количество жировой массы. Для клиентов с такими целями необходимо контролировать ЖМТ и не допускать значительного снижения значения МСМ. Если потери значения МСМ становятся слишком резкими, то необходимо принять корректировочные меры.

АНАЛИЗ СТЕПЕНИ ОЖИРЕНИЯ

В этом разделе вы узнаете:

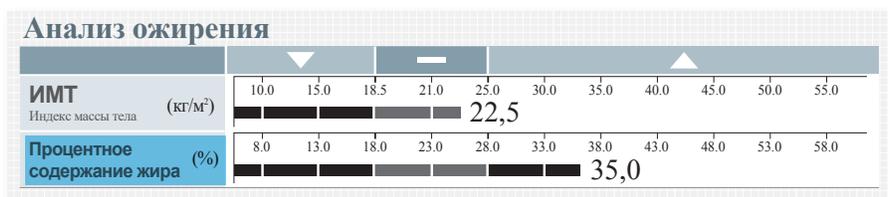
- Как оценить процентное содержание жировой ткани в теле вашего клиента
- Говорят ли значения веса и ИМТ (индекс массы тела) вашего клиента о риске для его здоровья из-за лишней жировой ткани



Для анализа степени ожирения мы рассматриваем главную метрику любого анализа состава тела: процент содержания жира (ПСЖ) - результат деления жировой массы тела на общий вес. Это лучший индикатор риска ожирения, чем Индекс Массы Тела (ИМТ). Благодаря диагностике InBody можно увидеть недостатки ИМТ, сравнивая его с ПСЖ.



В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ ИМТ И ПСЖ?



В листе результатов анализатора InBody вы увидите диапазон значений для ИМТ и ПСЖ. Согласно Всемирной Организации Здравоохранения значения от 18,5 до 25 кг/м² представляют собой нормальный диапазон. Этот нормальный диапазон представлен в листе результатов.

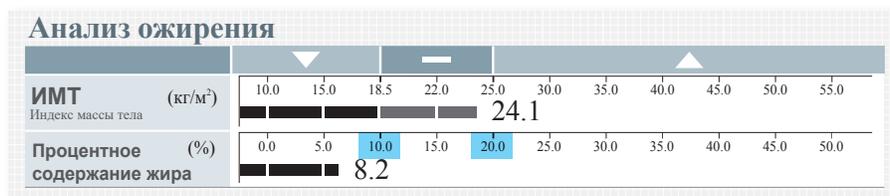
Что касается ПСЖ, то данный диапазон варьируется для мужчин и женщин, так как у женщин имеется тенденция к наличию большей жировой массы, чем у мужчин, из-за их репродуктивной системы и генетики. Вышеуказанный пример представляет собой графу, представляющую значения лица женского пола, а нормальный диапазон для женщин установлен в пределах 18-28% при среднем значении 23%.

ОБЪЯСНЕНИЕ

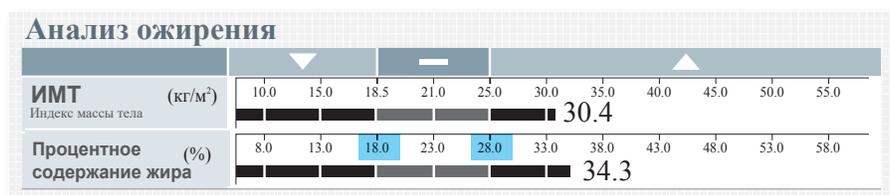
Показав своему клиенту значение процентного содержания жира, вы поможете ему лучше узнать состояние его здоровья и форму, в которой он находится. Значение ИМТ использовать не следует. Согласно ВОЗ значение ИМТ – это измеритель уровня в популяции, а также грубое значение для отдельных лиц.

ДИАПАЗОН НОРМАЛЬНЫХ ЗНАЧЕНИЙ

Для мужчин здоровый диапазон составляет 10-20%



Для женщин здоровый диапазон составляет 18-28%

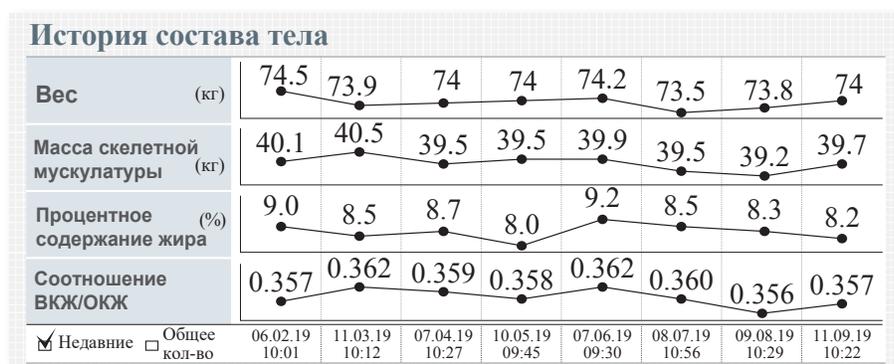


Если вы хотите получить больше информации о том как InBody устанавливает диапазоны ПСЖ для мужчин и женщин, напишите на info@inbody-ru.ru

ИСТОРИЯ СОСТАВА ТЕЛА

В этом разделе вы узнаете:

- Как распознать тенденции в изменении состава тела
- Как определить благоприятные или неблагоприятные изменения в составе тела относительно веса

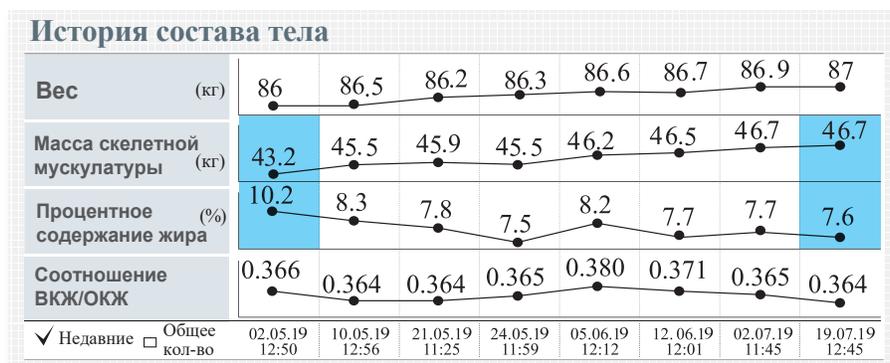


В нижней части листа результатов находится История состава тела, которая автоматически отслеживает некоторые наиболее важные показатели состава тела.

Это существенно облегчает выявление тенденций с течением времени. Возьмем, к примеру, результаты выше. Это результаты атлета, человека с типом состава тела «D», целью которого было нарастить мышечную массу и сжечь жир.



ОТСЛЕЖИВАНИЕ ПОЗИТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ



Как видно, программа, которой придерживался этот человек, была явно успешной. За чуть более чем два месяца его вес увеличился только на 1 кг, в то время как он нарастил 3.5 кг мышечной массы и снизил процентное содержание жира на 2.6%. По любым меркам это будет свидетельствовать о большом успехе!

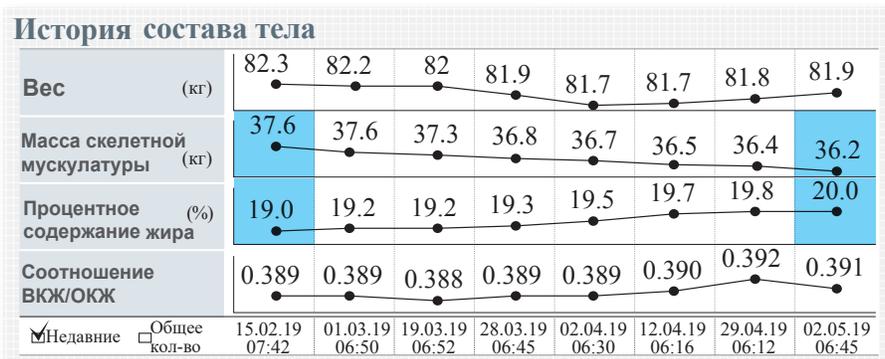
ОБЪЯСНЕНИЕ

Если результаты вашего клиента выглядят как в примере выше, то текущие упражнения и/или режим диеты, которые он использует, по всей видимости, являются эффективными. Возможно необходимо незначительное изменение диеты или упражнений, но вы должны продолжать внимательно мониторить тенденции.



ОТСЛЕЖИВАНИЕ НЕГАТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

История состава тела также позволяет легко выявить поводы для опасений, когда происходят негативные изменения в составе тела, особенно когда они маскируются, казалось бы, под «положительными» изменениями, заключающиеся в снижении веса.



Если у вас есть клиент, чей график выглядит также, то проверив его состав тела и посмотрев на общую тенденцию, вы сможете увидеть, что большая часть этой потери веса связана с медленной потерей мышечной массы, что приводит к увеличению процентного содержания жира.

ОБЪЯСНЕНИЯ

Такой график может быть настоящим откровением для клиента, потому что он показывает, что негативные изменения в составе тела могут произойти, если его или ее вес остается неизменным или даже уменьшается по неправильной причине.

Этому человеку необходимо скорректировать план питания и тренировок для сохранения мышечной массы и достижения позитивного прогресса.



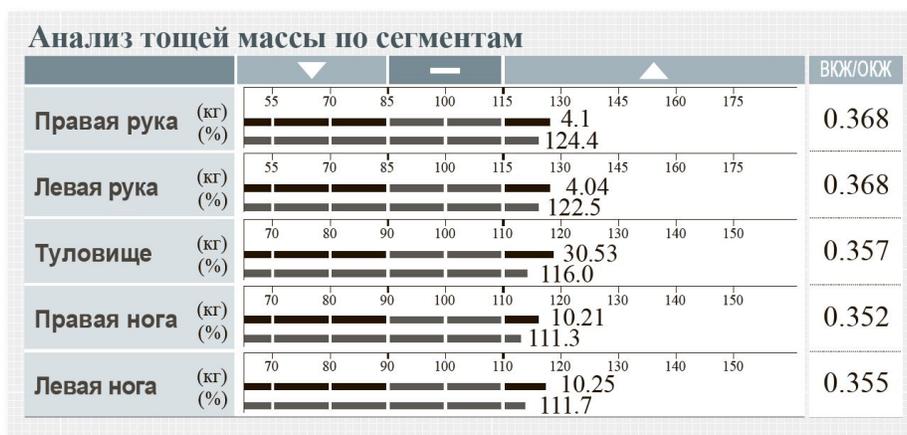
ГЛАВА ТРЕТЬЯ

СЕГМЕНТАРНЫЙ АНАЛИЗ ТОЩЕЙ МАССЫ ТЕЛА И ВОДНЫЙ БАЛАНС : ВАШЕ УВЕЛИЧИТЕЛЬНОЕ СТЕКЛО

СЕГМЕНТАРНЫЙ АНАЛИЗ ТОЩЕЙ МАССЫ

В этом разделе вы узнаете:

- Как обнаруживать проблемные области в развитии вашего клиента
- Как сравнивать показатели клиента с показателями других лиц
- Как определить, достаточно ли развито тело вашего клиента во всех зонах
- Как узнать, что у клиента не сбалансированно соотношение мышечной массы
- Как выявить дисбаланс жидкости



Анализ тощей массы по сегментам при правильном использовании, возможно, является самым полезным разделом в листе результатов.

ТОЩАЯ МАССА ПО СРАВНЕНИЮ С МЫШЕЧНОЙ МАССОЙ

Для того чтобы полностью понять этот раздел, вы должны полностью осознавать разницу между тощей массой и массой скелетной мускулатуры. Информация, представленная в Сегментарном анализе тощей массы тела, показывает, сколько тощей массы тела содержится в каждом сегменте, а не то, сколько «мышц» в каждом сегменте.

Тощая масса тела - это сумма ОКЖ (общего количества жидкости), общего белка и не костных минералов.

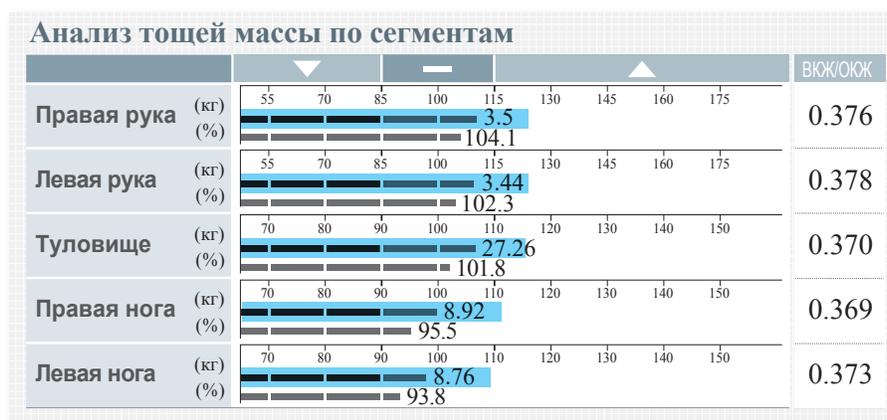
Хотя увеличение скелетных мышц в сегменте тела действительно будет отражено как увеличение в диаграмме Сегментарного анализа тощей массы тела, всё же не каждое увеличение значения в тощей массы тела может быть объяснено изменением мышечной массы. Это происходит потому, что при расчёте тощей массы тела также учитывается жидкость, содержащаяся в организме. Это делает диаграмму полезной не только для отслеживания мышечной массы, но также и для контроля травм и болезненных состояний.



ВЕРХНИЕ И НИЖНИЕ ГРАФЫ

Прибор InBody разделяет тело на 5 сегментов: две руки, две ноги и туловище, которое может рассматриваться как область между шеей и ногами. Информация по каждому сегменту тела приводится в виде двух граф.

ВЕРХНЯЯ ГРАФА



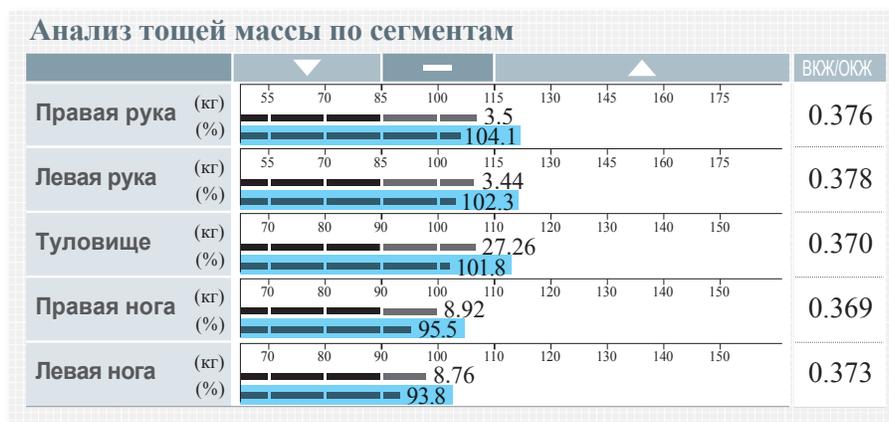
В верхней графе показано, сколько Тощей массы тела, выраженной в килограммах, имеется в данном сегменте. Аналогично, как и с графой мышечной и жировой массы, верхняя графа Сегментарного анализа тощей массы позволяет сравнить количество килограммов Тощей массы тела со средним ожидаемым значением Тощей массы тела для лица такого роста.

Ваши клиенты всегда должны заботиться о том, чтобы значение составляло 100% или выше.



НИЖНЯЯ ГРАФА

Нижняя графа отличается. Число, указанное на нижней графе, представляет собой процентное выражение и способствует быстрому пониманию того, на сколько близко (или далеко) к 100% простирается каждая графа.



Что же показывает данная графа? Она сравнивает значение Тощей массы тела вашего клиента с его измеренным весом. Здесь указано, достаточное ли количество Тощей массы тела имеет ваш клиент, чтобы поддерживать собственный вес тела, где 100% является достаточным значением.

ОБЪЯСНЕНИЕ

В примере выше, 3 верхних сегмента выше 100%, но сегменты нижней части тела — нет.

Если вы работаете с таким клиентом, то следует сделать упор на упражнения, которые нацелены на развитие тощей массы тела на ногах. Это поможет ему достичь лучшего баланса состава тела и может иметь другие положительные эффекты, такие как уменьшение жира.



КАКИЕ КЛИЕНТЫ ПОПАДАЮТ В ЗОНУ РИСКА НЕДОСТАТОЧНОГО РАЗВИТИЯ?

Теоретически, любой человек может иметь недоразвитость мышечной массы в каком-либо сегменте тела, что может оказаться сложным для установления без использования Сегментарного анализа тощей массы тела. Однако несколько групп клиентов могут оказаться в зоне большего риска, чем другие. Ниже перечислены три категории таких людей.

1. Взрослые, ведущие сидячий образ жизни

Сидячие взрослые, которые не выполняют никаких упражнений, обычно имеют менее 100% Сегментарной тощей массы тела, особенно в ногах, в первую очередь из-за работы, которая требует от них сидения в течение большей части дня.

2. «Тощие толстые» люди (саркопеническое ожирение)

Это люди типа «С» с небольшим количеством тощей массы тела. Вместе с этим они имеют больше жировой ткани, чем её нужно для здорового организма. Это сочетание способствует набору нездорового веса тела и может привести к значениям тощей массы ниже 100% в одном или нескольких сегментах тела.

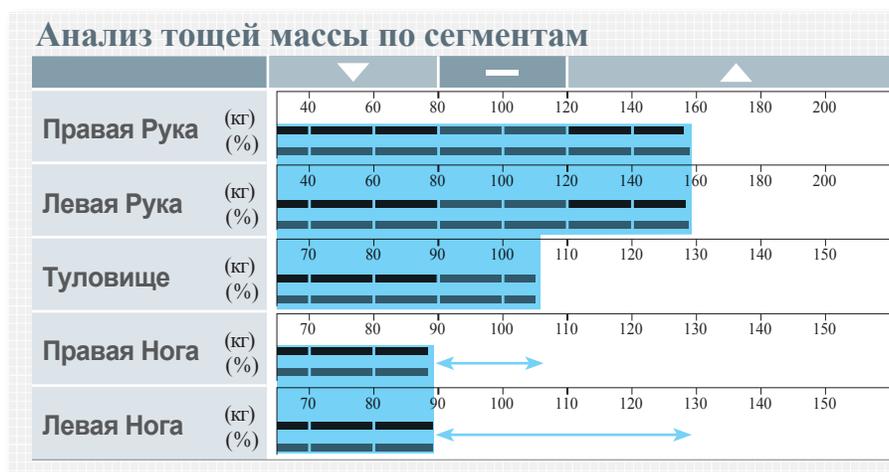
3. Пожилые люди

Пожилые люди находятся в зоне особого риска недостаточно развитой тощей массы тела из-за их тенденции терять мышечную массу в результате увеличения бездеятельности. Это влияет на их способность заботиться о себе, так как они стареют, и ставит их в зону высокого риска падения и переломов костей.



ДИСБАЛАНС МЫШЦ ВЕРХНЕЙ И НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

Дисбаланс мышц верхней и нижней части тела является достаточно частым явлением в наше время из-за сидячего образа жизни; и вы, вероятно, столкнётесь со случаями, когда верхняя часть тела развита, а нижняя – нет, как в примере ниже.

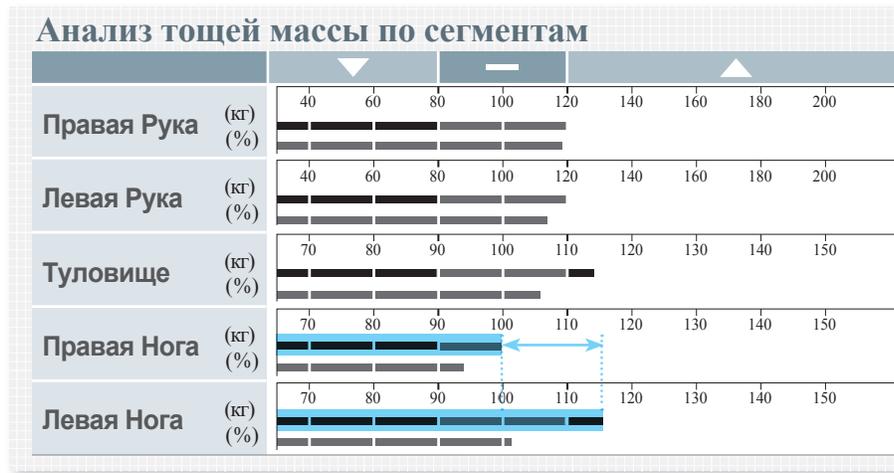


ОБЪЯСНЕНИЕ

Если у вашего клиента подобные результаты, то ему необходимо увеличить ТМТ в ногах. Даже если верхняя часть тела достаточно развита, всё же нижняя будет находиться в зоне риска получения травмы из-за низкого количества тощей массы тела. Такой клиент, несмотря на его верхнюю часть тела, рискует получить проблемы со здоровьем, если не начнёт над собой работать.

ДИСБАЛАНС МЕЖДУ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ ЧАСТЬЮ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ

Ещё одним дисбалансом, который может открыться в результате проведения Сегментарного анализа тощей массы тела, является дисбаланс между мышечной массой правой и левой руки и/или ног.



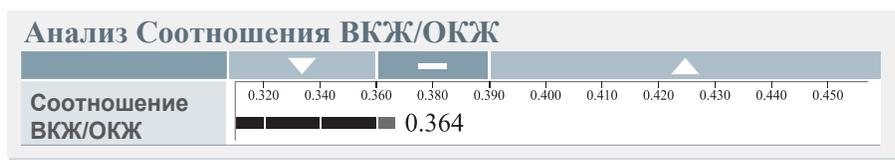
Хотя данный клиент имеет сбалансированную верхнюю часть тела, всё же у него серьёзный дисбаланс между правой и левой ногами. Существует много причин такой ситуации: например, травма, которая спровоцировала отёчность и увеличивает значения ТМТ.

ОБЪЯСНЕНИЕ

Если у вашего клиента подобные результаты, то полезным будет лучше ознакомиться с его медицинской картой, чтобы определить, является ли дисбаланс результатом отёчности или недоразвитости ТМТ.

АНАЛИЗ СООТНОШЕНИЯ ВКЖ/ОКЖ

Анализ соотношения ВКЖ/ОКЖ сравнивает отношение Внеклеточной жидкости к Общему количеству жидкости организма. У большинства здоровых людей среднее соотношение будет около 0.380, причем приемлемый диапазон составляет 0.360 - 0.390. Все выше 0.390 может означать отек.



ОБЪЯСНЕНИЕ

Данный график позволяет быстро понять, есть ли у вашего клиента какой-либо отек в теле, либо в конкретной области (как в случае травмы), либо по всему телу (часто наблюдается у людей с ожирением).

Небольшие колебания ВКЖ/ОКЖ ваших клиентов - это нормально.

Вы также можете использовать этот показатель при Анализе Тощей массы по сегментам. Значительное превышение Тощей массы в совокупности с высоким уровнем ВКЖ/ОКЖ может свидетельствовать только о наличии избыточной жидкости тела - а не о росте мышц.

Внутриклеточная жидкость (ИЖ) и Внеклеточная жидкость (ВКЖ) являются основными компонентами общей жидкости организма. Их соотношение (ВКЖ/ОКЖ) является важным показателем для диагностики отеков и воспалений.

Параметры исследования

Внутриклеточная вода	40,2 L	(28,9~35,3)
Внеклеточная вода	24,4 L	(17,7~21,7)

Оба этих параметра по своему полезны, но именно мониторинг Внеклеточной жидкости имеет много актуальных применений для работников здравоохранения.

Если вы заметили увеличение Внеклеточной, а не Внутриклеточной жидкости, то это может означать наличие внутреннего отека или воспаления.





ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

НАСТРАИВАЕМЫЕ ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ

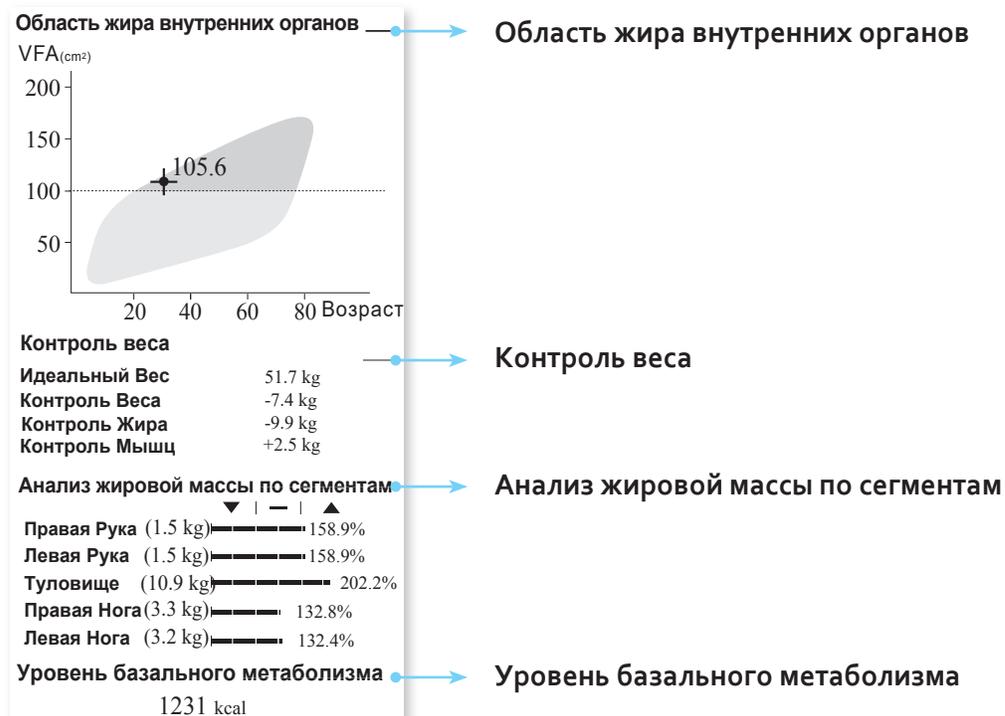
НАСТРАИВАЕМЫЕ ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ

В этом разделе вы знаете:

- Как отслеживать висцеральную и сегментарную жировую ткань
- Как вернуть клиента в его средний вес
- Как использовать Уровень базального метаболизма для составления плана питания

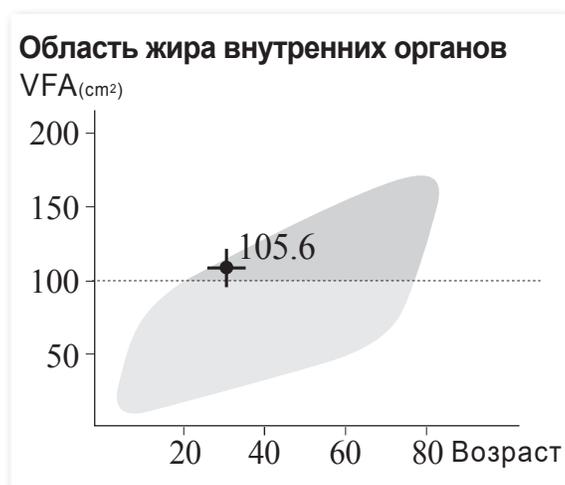
На правой стороне листа результатов будет серия дополнительных выходных данных, которые вы можете комбинировать и сопоставлять с учетом ваших потребностей. В зависимости от модели InBody, которую вы используете, доступные выходные данные могут отличаться.

На следующих страницах вы узнаете о выходных данных, которые используются чаще всего. Все они доступны в InBody 770. Это:



ОБЛАСТЬ ЖИРА ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

Как вам, наверное, известно, существует два основных типа жира: подкожный и висцеральный. Графа «Уровень висцерального жира» позволяет определить, сколько у клиента имеется вредной висцеральной жировой ткани.



Число 105,6 является примерной оценкой площади висцерального жира человека по пупочному срезу. За единицу принят 1 см². Т.е. у данного клиента около 105,6 см² внутреннего (скрытого) жира по пупочному срезу.

Вы должны посоветовать вашему клиенту оставаться ниже этой линии для оптимального здоровья и уменьшения рисков для здоровья.

ОБЪЯСНЕНИЕ

В результате исследования было установлено, что на висцеральную жировую ткань, в частности, воздействуют кардиотренировки. Стимулирование клиента к более интенсивным кардиотренировкам может улучшить состояние его здоровья посредством потери массы висцеральной жировой ткани.

КОНТРОЛЬ ВЕСА

Этот раздел создан чтобы сделать постановку целей для вашего клиента невероятно простой. Он спроектирован, чтобы помочь вашему клиенту достичь идеального состава тела.

Контроль Веса	
Идеальный Вес	51.7 kg
Контроль Веса	- 7.4 kg
Контроль Жира	- 9.9 kg
Контроль Мышц	+ 2.5 kg

В зависимости от текущего баланса мышечной и жировой ткани вашего клиента, этот раздел листа результатов будет рекомендовать корректировать жировую и/или мышечную массу с целью достижения идеального веса.

Если ваш клиент излишне полон, InBody будет рекомендовать снизить на определенное количество кг жировую массу и поддерживать или наращивать мышечную. InBody никогда не порекомендует снизить мышечную массу.

ОБЪЯСНЕНИЕ

Данные рекомендации считаются общими советами для помощи клиентам в обеспечении их оптимального состояния здоровья. Однако ваши клиенты могут иметь собственные цели, о чём следует с ними побеседовать до начала планирования обычных действий для достижения таких целей.



АНАЛИЗ ЖИРОВОЙ МАССЫ ПО СЕГМЕНТАМ

Посегментный анализ жировой массы - расчётный параметр, основанный на общих данных по составу тела и предоставляется в консультационных целях.



В примере выше у человека 1.5 килограмма жира в левой руке. Для такого роста и пола это составляет 158.9% или на 58.9% больше жира чем у среднего человека с тем же ростом и того же пола.

ОБЪЯСНЕНИЕ

Данный раздел можно использовать для отслеживания улучшений в составе тела у вашего клиента, а также для отслеживания изменений в количестве жировой массы в долгосрочном периоде. Если исследования показали, что вы не можете точно воздействовать на жировую массу с помощью упражнений, то вы можете использовать данный раздел для стимулирования клиентов и предоставления им более подробного и измеримого отчёта об улучшениях.

ПАРАМЕТРЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В зависимости от модели анализатора, Параметры исследования различаются:

Параметры исследования		
Внутриклеточная вода	40,2 L	(28,9~35,3)
Внеклеточная вода	24,4 L	(17,7~21,7)
Уровень базального метаболизма	2277 kcal	(2079~2458)
Индекс соотношения талия-бедра	0,87	(0,80~0,90)
Активная масса клеток	57,6 kg	(41,4~50,6)

Параметры исследования	
Безжировая масса	37.3 kg
Уровень базального метаболизма	1176 kcal
Рекомендуемый приём калорий	1397 kcal



Уровень базального метаболизма - это количество калорий, которое человеческий организм сжигает в состоянии покоя, то есть энергия затрачиваемая для обеспечения всех жизненных процессов (дыхания, кровообращения и т.д.). Базовый обмен зависит от многих факторов: пола, веса тела, соотношения мышечной, жировой, костной тканей и др.

Наряду с базовым метаболизмом InBody показывает рекомендуемый приём калорий, исходя из состава тела и намеченной цели.

Активная масса клеток – общая масса всех клеточных элементов, образующих метаболически-активные ткани тела. Они включают Внутриклеточную жидкость и белки. Активная масса клеток не включает Внеклеточную жидкость, поэтому может использоваться для определения мышечного статуса у пациентов с отеком.

Идеальный Индекс соотношения талия-бедра - это 0,75-0,85 для женщин и 0,8-0,9 для мужчин. Хорошее соотношение талия-бедра повышает привлекательность, умственные способности и либидо, снижает риск заболеваний (рак, бесплодие, диабет.)

ФАЗОВЫЙ УГОЛ

Полный фазовый угол тела	
$\phi (^{\circ})$ 50 kHz	6,5 °

Характеризует ёмкостные свойства клеточных мембран, жизнеспособность биологических тканей, состояние клеток организма, уровень общей работоспособности, активности обмена веществ.

Помогает подвести спортсменов на пике их формы к соревнованиям и помогает определить их перетренерованность (фазовый угол обычно снижается). Фазовый угол снижается после употребления алкоголя, антибиотиков и после болезни. При фазовом угле 3 градуса и меньше, обычно в организме протекают неизлечимые заболевания, или человек находится при смерти. В медицине фазовый угол позволяет контролировать состояние пациентов находящихся в реанимации.



МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ ВАШЕМУ БИЗНЕСУ РАСТИ

ДАВАЙТЕ ПОГОВОРИМ.

Вы можете улучшить свой бизнес, улучшая свои услуги, вдохновляя своих нынешних клиентов оставаться с вами и повышать свою компетенцию.

С InBody вы получите не только лучший продукт на рынке, но и преданного партнера, который поможет вам достичь ваших бизнес-целей, точно так же, как вы помогаете своим клиентам достичь их.

СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ

www.inbody-ru.ru

info@inbody-ru.ru

Тел.: +7 499 130-29-86