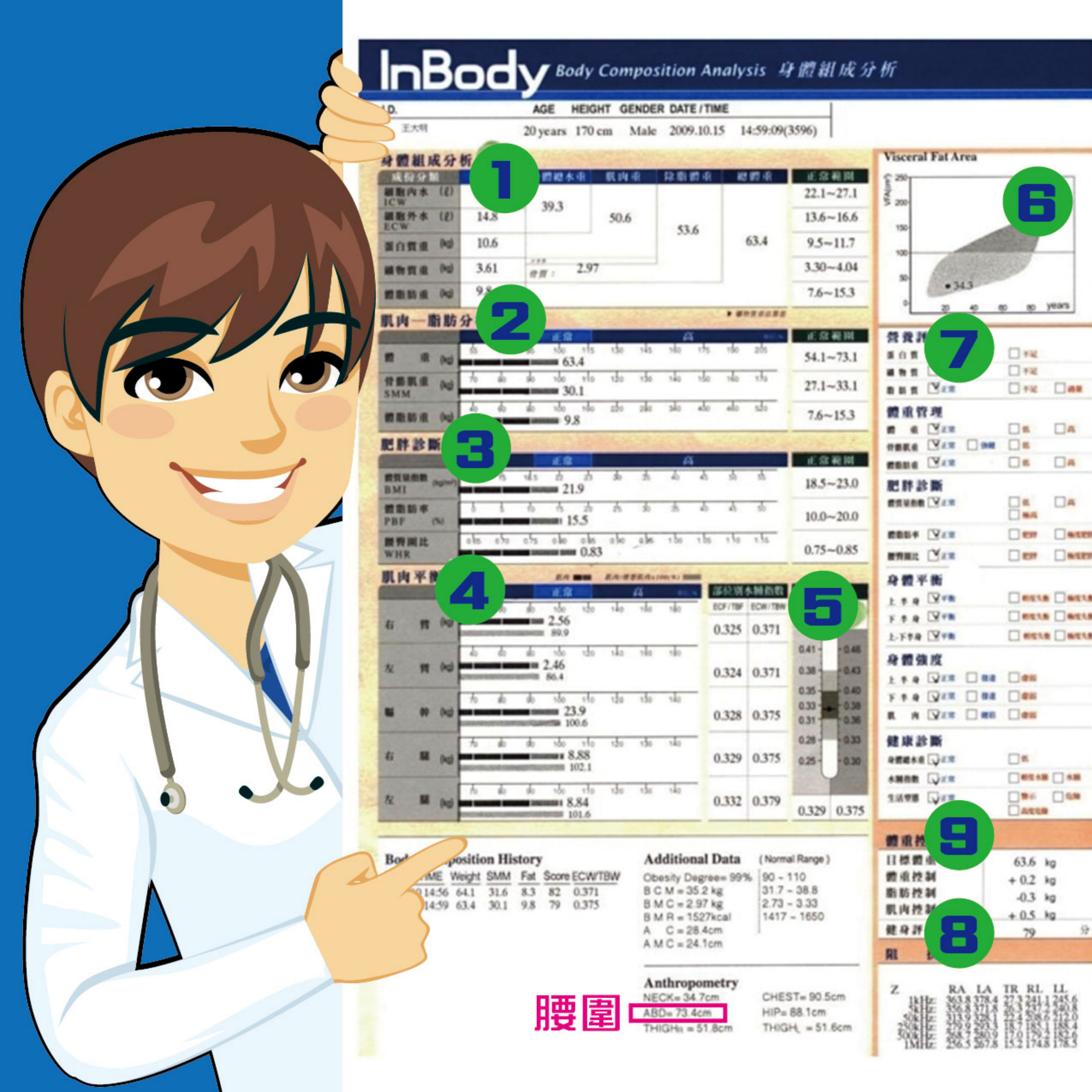




認識身體組成 如何看圖？

步驟一：檢視所得的數據是否落在淺藍色的正常範圍中。
步驟二：讓我們了解各數據之涵義！

1. 身體組成分析：

呈現身體的概況，包含水量、蛋白質量、礦物質、體脂肪重。

Inbody 使用的估計方法是利用篩檢出除脂體重之後進行推算，以利參考身體的組成概況。

2. 肌肉-脂肪分析：

骨骼肌重：四肢的骨骼肌佔全身骨骼肌約70%，骨骼肌的增加，可藉由均衡飲食搭配中等費力（有點喘但可以說話）強度以上的身體活動增加。

體脂肪重：每個人身體構造不同，體脂肪分佈也不同。

3. 肥胖診斷：

身體質量指數(BMI)=體重(公斤)÷身高(公尺)的平方
，是否過重必須與體脂肪率一起評估。

成人正常BMI範圍應介於 18.5 -23.9
如果BMI過高，但體脂肪率正常，代表你是健美的精實型身材，不是肥胖唷！

體脂肪率：

依據性別與年齡，會有不同的標準範圍，請依照檢查報告後方的正常值判斷。

腰臀圍比：

腰圍÷臀圍所得出的比值
男生腰圍應小於90公分，女生應小於80公分，代謝症候群不纏身唷！

4. 肌肉平衡：

指的是四肢與軀幹的肌肉分佈，上下有兩條線，黑色線是實際的肌肉重量，灰色線是實際肌肉量÷此身高所應有的理想肌肉量，低於100 代表還可以努力讓肌肉強壯些，超過100 則是代表此部份的肌肉很發達喔！

5. 水腫指數：

只要黑點落在墨綠色的範圍之內，都是正常的唷！

6. 內臟脂肪面積：

X軸是年齡，Y軸是內臟脂肪量，淺灰色區塊是正常範圍，當星星落在淺灰色的範圍內，就不用擔心囉！

若體脂肪率高於 30% 且星星落在深灰色區時要小心，可能是代謝疾病的高危險群唷！

7. 整體評估：

這些勾勾均源自左邊的數據，以打勾的方式讓你容易了解自己的健康狀況，
身體平衡：當出現失衡的狀況時，分為兩種
【1】輕度失衡：先看是否由於某半身較發達造成，若是，則可加強鍛鍊較虛弱的半身。或因為慣用側較發達造成的。

【2】極度失衡：可觀察脊椎是否有側彎的狀況唷！

8. 健身評估：

身體概況的分數，可分為三型：
低於70 虛弱型
介於70 - 90 正常型
高於90 選手型

9. 體重控制：

目標體重：是可以努力的範圍。
體重控制：等於脂肪控制與肌肉控制數值的相加。
例如，大明的體重控制標示他還需增加0.2公斤，這0.2公斤其實是要減掉0.3公斤的脂肪，加上0.5公斤的肌肉而來的喔！
減重要減掉體脂肪，增加肌肉，才是持續且正確的作法喔！