



ANOVATOR

HEALTH ANALYSIS REPORT

91

Wynik zdrowia

40

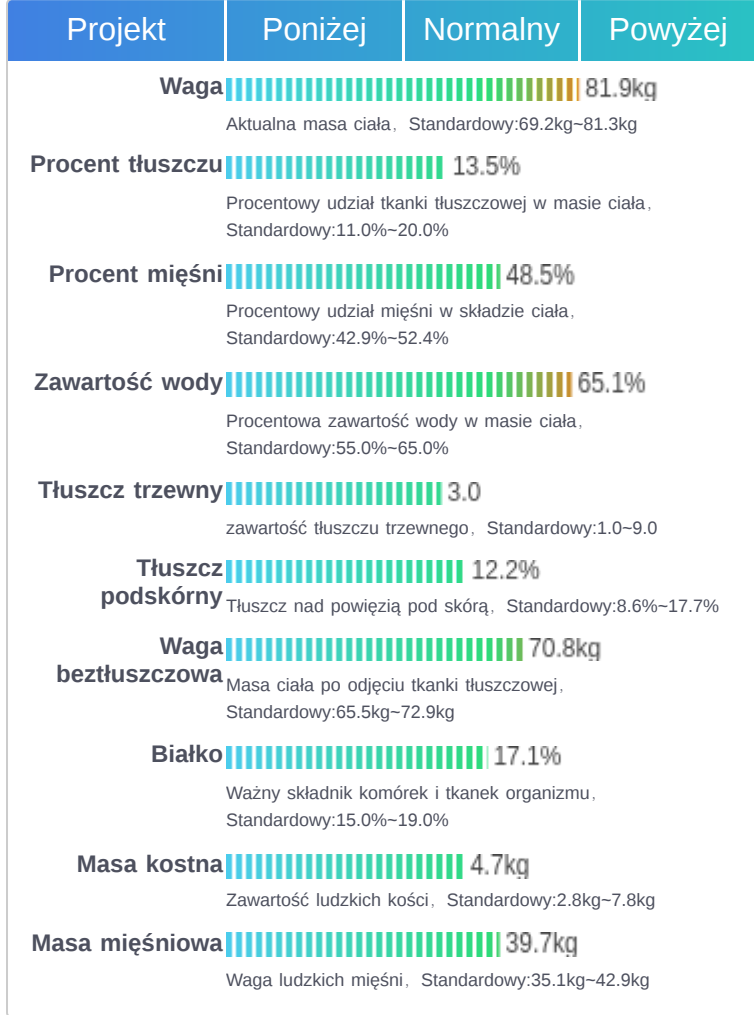
Wiek ciała

standardowy

Ocena typu ciała

ID: 6372 Imię: 6372 Wiek: 43 Płeć: Mężczyzna Wzrost: 186 cm

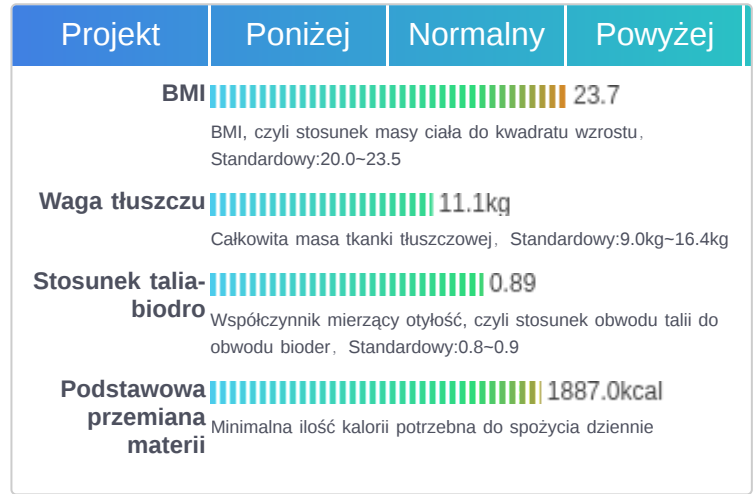
Analiza składu ciała



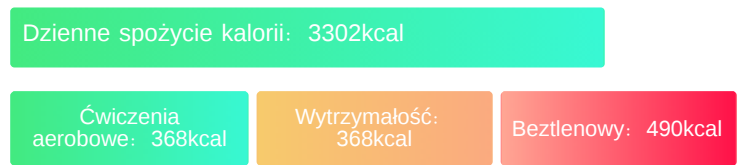
Sugestie dotyczące kontroli wagi



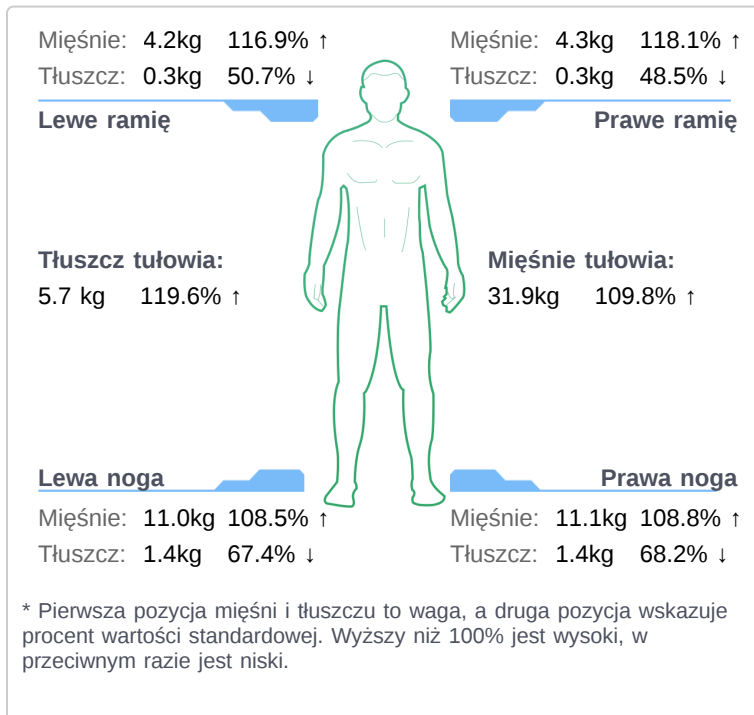
Analiza stopnia otyłości



Codzienne zalecenia dotyczące kalorii



Analiza segmentacji ciała



segmentowe dane bioimpedancji

Z(Ω)	20 kHz	100 kHz	250 kHz
Prawe ramię	275.5	240.5	192.4
Lewe ramię	277.8	246.8	202.4
Tułów	22.4	18.6	14.5
Prawa noga	248.8	218.5	194.5
Lewa noga	247.8	218.8	196.9

Najnowsze trendy w wadze

Data	waga(kg)	Tłuszcz ciała(%)
22/05/2026	81.9	13.5

Ocena ryzyka postawy przodem

Przeźródźń potyliczna 15.26 cm

Odnosi się do odległości od najbardziej zewnętrznego punktu ramienia do boku ucha.

Obwód ramienia 33.91 cm

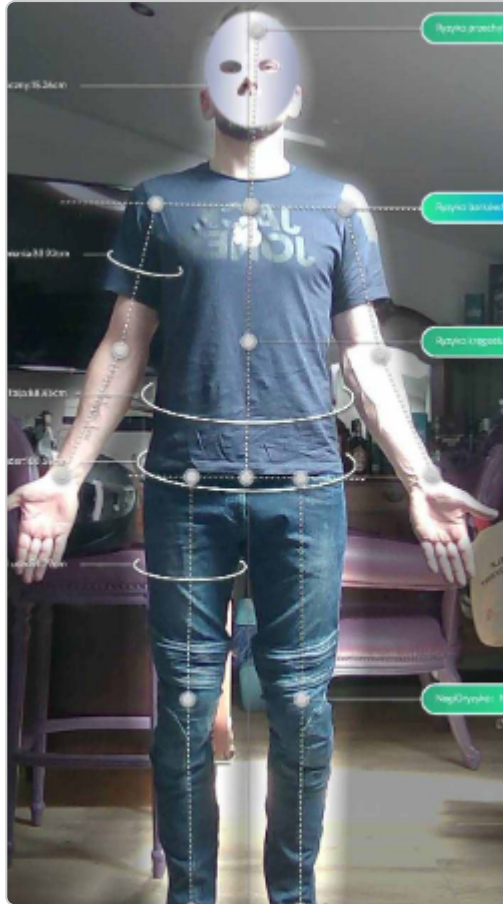
Odnosi się do obwodu w najgrubszym miejscu ramienia, kiedy ręce są swobodnie opuszczone.

Obwód talii 88.83 cm

Odnosi się do obwodu wzdłuż linii poziomej przez środek pępka.

Wymiar uda 54.79 cm

Odnosi się do obwodu w najgrubszej części mięśnia na wewnętrznej stronie uda lub obwodu uda przez punkt pachwinowy.



Szerokość ramion 48.04 cm

Odnosi się do odległości prostej między punktami szczytowymi lewego i prawego ramienia.

Rozpiętość ramion 187.44 cm

Odnosi się do długości dłoni, z ramionami wyciągniętymi na boki, gdy są równoległe do podłoża.

Obwód bioder 100.35 cm

Odnosi się do obwodu w najbardziej wystającym miejscu bioder ku tyłowi.

Stosunek talia-biodro 0.89

Odnosi się do stosunku obwodu talii do obwodu bioder, co jest ważnym wskaźnikiem oceny rozmieszczenia tkanki tłuszczowej i stanu zdrowia.

Projekt

Przesunięcie

Wskazówka dotycząca ryzyka



0.9 cm

Wysokie i niskie ramiona: Lekki

Różnica między lewym a prawym ramieniem wynosi Wysoko 0.9 centymetrów, nierówność ramion odnosi się do różnicy w wysokości ramion, zwykle spowodowanej nieprawidłową postawą i niewłaściwym użyciem siły. Korekta zwykle obejmuje dostosowanie nieprawidłowej postawy ciała, wzmocnienie mięśni ramion i pleców po słabszej stronie oraz rozwijanie prawidłowych nawyków siedzenia i używania siły.



Lewa noga 1.9°
Prawa noga 0.6°

Ryzyko X/O w nogach: Bardzo niski

Kąt wygięcia lewej nogi w Na zewnątrz wynosi 1.9°, a kąt wygięcia prawej nogi w Na zewnątrz wynosi 0.6°, ryzyko nóg X/O odnosi się do kształtu nóg spowodowanego nieprawidłową postawą podczas wzrostu. To ryzyko można zmniejszyć poprzez korektę postawy podczas chodzenia i biegania, wzmocnienie mięśni nóg oraz poprawę siły i elastyczności mięśni i stawów biodrowych, kolanowych i skokowych.



0.9 cm

Ryzyko skoliozy: Bardzo niski

Różnica między środkiem ramion a środkiem bioder wynosi około 0.90 centymetrów, skolioza to trójwymiarowa deformacja kręgosłupa, obejmująca nieprawidłowości w płaszczyźnie czołowej, strzałkowej i osiowej. Kręgosłup u normalnej osoby powinien być prosty, patrząc od tyłu, a tułów symetryczny po obu stronach.



2.0°

Ryzyko pochylenia głowy: Bardzo niski

Przechylenie głowy w kierunku Lewo wynosi około 2.0°, ryzyko przechylenia głowy: Bardzo niski, odnosi się do nieprawidłowej postawy, w której podstawa czaszki powoduje brak równowagi, co prowadzi do przechylenia głowy na jedną stronę. Zwykle linia środkowa głowy i twarzy powinna być wyrównana z linią środkową tułowia.

Ocena ryzyka postawy bokiem

Długość głowy 25 cm

Odnosi się do pionowej odległości od najwyższego punktu głowy do najniższego punktu brody

Długość górnej połowy ciała 86.84 cm

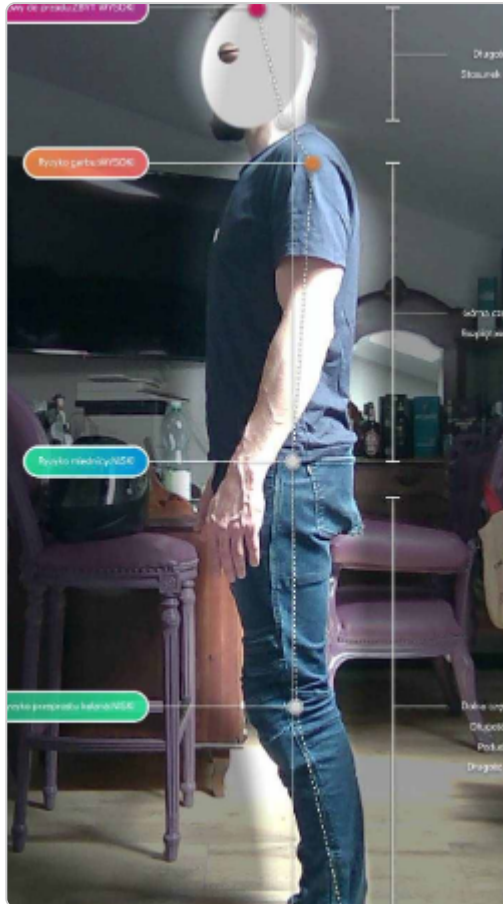
Odnosi się do odległości od wierzchołka głowy do stawu biodrowego.

Długość dolnej połowy ciała 99.16 cm

Odnosi się do odległości od stawu biodrowego do ziemi; im dłuższa dolna połowa ciała, tym lepsza sylwetka.

Długość łydki 56.44 cm

Odnosi się do odległości od środka kolana do środka kostki.



Współczynnik głowy 7.54

Odnosi się do proporcji długości głowy do wzrostu osoby.

Wskaźnik noga-ciało 0.53

Odnosi się do stosunku między długością dolnej części ciała (tj. długością nóg) a całkową wysokością ciała

Długość uda 42.72 cm

Odnosi się do odległości od stawu biodrowego do środka kolana.

Długość stopy 26.57 cm

Odległość od pięty do końca najdłuższego palca (zazwyczaj pierwszego lub drugiego palca) stopy

Projekt

Przesunięcie

Wskazówka dotycząca ryzyka



19.6°

ryzyko garbusa:
Wysokość

Krzywizna tułowia wynosi 19.6°, garb odnosi się do deformacji krzywizny ramion i tułowia, prowadzącej do przesunięcia środka ciężkości ciała do przodu i wysunięcia głowy. Ten problem można rozwiązać poprzez rozciąganie mięśni ramion i pleców oraz dostosowanie nawyków chodzenia i postawy siedzącej.



4.5°

ryzyko miednicy:
Lekki

Przodopochylenie miednicy w stosunku do płaszczyzny pionowej ciała wynosi 4.5°, przodopochylenie miednicy odnosi się do przesunięcia bioder w stosunku do płaszczyzny pionowej ciała. Przodopochylenie miednicy zazwyczaj przesuną środek ciężkości ciała, zwiększając obciążenie mięśni brzucha i zwiększając ryzyko urazów podczas intensywnego wysiłku. To ryzyko można zmniejszyć poprzez wzmocnienie mięśni brzucha i korektę nieprawidłowej postawy.



1.2°

Ryzyko
hiperrozszerzenia:
Bardzo niski

Kąt między kolanami, biodrami i kostkami wynosi 1.2°, przeprost kolan odnosi się do nadmiernego rozciągnięcia kolana podczas chodzenia lub stania, gdy kąt wyprostu kolana jest większy niż 5°. Zwykle, patrząc z boku, kolana, biodra i kostki powinny być wyrównane w pionie.



18.3°

Przewód głową do przodu:
Bardzo wysoki

Przodopochylenie głowy wynosi 18.3°, odnosi się do zmniejszenia lub zaniku naturalnej krzywizny fizjologicznej kręgow szyjnych, prowadząc do wysunięcia głowy do przodu. Często występuje u osób, które mają nawyk długotrwałego utrzymywania szyi w pozycji zgięcia do przodu, co powoduje przedłużone napięcie mięśni karku i górnej części pleców. Można to skorygować poprzez ćwiczenia takie jak opieranie się plecami o ścianę, trening postawy siedzącej i jogę.

Ocena stanu zdrowia w sporcie



Relatywnie wysoki



Relatywnie niski

RR (ciśnienie rozkurczowe) : odnosi się do wartości ciśnienia wytwarzanego, gdy tętnice cofają się elastycznie podczas rozkurczu, znanego również jako niskie ciśnienie. Normalny zakres rozkurczowego ciśnienia krwi dla dorosłych wynosi: 60 mmHg do 90 mmHg (12 kpa)

RS (skurczowe ciśnienie krwi) : odnosi się do wartości ciśnienia wewnętrznej ściany tętnic podczas skurczu serca, znanego również jako wysokie ciśnienie krwi. Normalny zakres skurczowego ciśnienia krwi u dorosłych wynosi: 90 mmHg do 140 mmHg (12 kpa)

Ocena zdolności motorycznych



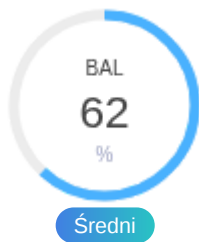
RHR (statyczne tętno) : odnosi się do liczby uderzeń serca na minutę w cichym stanie czuwania i bezczynności. W stanie spokoju normalne tętno osoby dorosłej wynosi od 60 do 100 uderzeń na minutę, a idealne tętno powinno wynosić od 55 do 70 uderzeń na minutę (tętno sportowców jest wolniejsze niż u zwykłych dorosłych, zwykle około 50 uderzeń na minutę)

Zalecane jest tętno podczas ćwiczeń aerobowych. : 144bpm-153bpm

Zalecana wytrzymałość fizyczna tętno : 153bpm - 160bpm

Zalecane tętno beztlenowe o wysokiej intensywności : 160bpm-167bpm, Czas ćwiczeń na tym etapie jest kontrolowany w ciągu 5 minut)

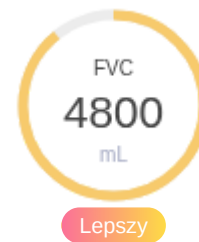
Ocena zdolności równowagi



Średni

BAL (Zdolność Równowagi) : odnosi się do zdolności do utrzymywania postawy ciała, zwłaszcza na mniejszych powierzchniach nośnych, zdolności do kontrolowania środka ciężkości ciała. Umiejętność równowagi to podstawowa umiejętność wszystkich czynności statycznych i dynamicznych.

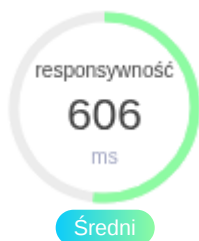
ocena pojemności płuc



Lepszy

FVC (Pojemność płuc) : odnosi się do ilości gazu, którą dana osoba może wydychać po głębokim wdechu, co reprezentuje jednocześnie maksymalną aktywność funkcjonalną płuc. Pojemność płuc to maksymalna wentylacja na jeden oddech, co w pewnym sensie odzwierciedla potencjalną pojemność respiratora., Standardowy:3100.0ML~4300.0ML

Zwinna ocena odpowiedzi

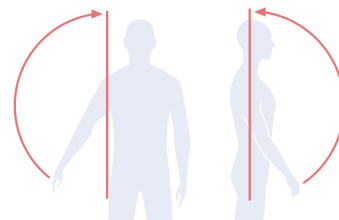


Średni

responsywność odnosi się do zdolności organizmu ludzkiego do szybkiego reagowania na bodźce zewnętrzne, w tym zdolności mózgu do reagowania na bodźce zewnętrzne oraz zdolności organizmu do reagowania na polecenia mózgu (takie jak szybkość, siła i koordynacja)., Standardowy:550.0MS~650.0MS

Ruchliwość prawego stawu barkowego

zasięg: 176°

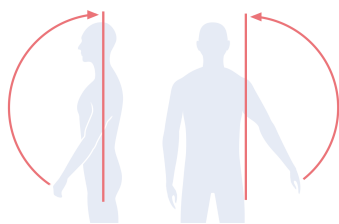
wyboczenie:
161°

normalna

Zakres ruchu lub zdolność prawego stawu barkowego ocenia się mierząc zakres ruchu stawu barkowego we wszystkich kierunkach.

Ruchliwość lewego stawu barkowego

wyboczenie:
173°



zasięg: 178°

normalna

Zakres ruchu lub zdolność lewego stawu barkowego ocenia się mierząc zakres ruchu stawu barkowego we wszystkich kierunkach.

Wskazówki i porady trenera
