

# 건강하고 튼튼한 미래를 위해

# 인바디검사 하세요!

인바디검사는 올바른 성장을 위한 필수검사로 적절한 운동, 고른 영양섭취를 할 수 있도록 도와줍니다.

**인바디검사**
**InBody**

I.D.(고2)	연령	신장	체중	성별	측정일시	[InBody J30]
0017	17	168.8cm	65.4kg	남	2016.01.21/20:25	

**내 몸은 무엇으로 이루어져 있을까요?**

우리 몸을 이루고 있는	체수분	37.7	kg	영양평가	단백질	<input checked="" type="checkbox"/> 양호 <input type="checkbox"/> 부족
근육을 만들어 주는	단백질	10.1	kg		무기질	<input checked="" type="checkbox"/> 양호 <input type="checkbox"/> 부족
뼈를 튼튼하게 해주는	무기질	3.48	kg		지지방	<input checked="" type="checkbox"/> 양호 <input type="checkbox"/> 부족
남는 에너지를 저장해 놓은	체지방	14.1	kg			<input type="checkbox"/> 부족 <input type="checkbox"/> 많음

**건강하게 균형 잡힌 몸인지 알아 볼까요?**

나의 체중	25 40 55 70 85 100 115 130 145 160 175 190	UNIT:kg
맞진 몸매를 만드는 근육	50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160	
비만의 주범인 체지방	0 20 40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460	

체중, 근육, 체지방의 그래프 끝을 연결했을 때 근육쪽이 볼록할 수록 좋아요. 그래프를 보니  
**평가** 체중, 근육, 체지방이 모두 정상이지만 끝을 이어보면 근육쪽이 오목해요. 학업이 바쁠 때지만  
 골고루 먹고 적당한 활동을 해 주세요.

**나의 신장과 체중은 몇 등일까요?**

신장 25%~50%

체중 50%~75%

신장과 체중이 50%선과 만나는 학생들은 같은 성별과 연령의 학생들 중 중간에 속한다는 뜻입니다. 친구들에 비해 신장이 작네요, 그런데 체중은 신장에 비해 많이 나가는 편이라 동종해 보일 수 있습니다.

**내 몸의 평가**

내 체성분에 알맞은	체중	62.0	kg	<b>B M I</b>	23.0	kg/m²	<input type="checkbox"/> 마름 <input checked="" type="checkbox"/> 정상 <input type="checkbox"/> 과체중
조절해야 할	체중	- 3.4	kg	체 지방 량	21.6	%	<input type="checkbox"/> 경도비만 <input type="checkbox"/> 고도비만
조절해야 할	근육량	+ 1.4	kg	소아 비만도	109	%	<input type="checkbox"/> 허약 <input type="checkbox"/> 과체중
조절해야 할	체지방량	- 4.8	kg	기초대사량	1478	Kcal	<input type="checkbox"/> 표준이하 <input type="checkbox"/> 표준이상

**매모강**

Impedance Z	RA	LA	TR	RL	LL
5kHz	356.5	358.9	29.7	249.6	241.9
50kHz	318.8	321.7	25.6	221.3	215.1
250kHz	286.1	289.8	20.6	197.8	192.1

☐마름 ☒정상 ☐과체중

☐경도비만 ☐고도비만

☐허약 ☐과체중

☐표준이하 ☐표준이상

## 내 몸은 무엇으로 이루어져 있을까요?

인체는 체수분, 단백질, 무기질, 체지방으로 구성되어 있으며, 이 4가지 성분의 합이 체중입니다. 이들을 균형있게 유지하는 것은 건강 유지에 도움을 줍니다.

## 건강하게 균형 잡힌 몸인지 알아 볼까요?

근육과 체지방의 그래프 길이를 비교해 보세요. 근육 그래프 길이가 체지방의 그래프 길이 보다 길면 더 강인한 몸상태를 의미합니다.

## 내 몸은 골고루 잘 성장하고 있을까요?

상체와 하체, 신체 좌우의 균형상태와 함께 각 부위별 근육발달을 확인할 수 있습니다.

## 내 몸의 성장점수는?

인바디검사 결과를 토대로 근육량, 체지방량, 체수분 등의 체성분 상태와 성장 상태를 고려하여 숫자로 나타낸 인바디만의 종합 점수입니다.

## 나의 신장과 체중은 몇 등일까요?

같은 연령과 성별의 친구들 중 자신의 신장과 체중이 어느 정도 발달했는지 그래프를 통해 확인할 수 있습니다.

## 내 몸의 평가

내 몸에 맞는 최적의 체성분 상태를 만들기 위해 조정해야 하는 체중, 근육량, 체지방량을 토로 표시했습니다. 또 BMI, 체지방률, 소아비만도를 체크하여 꼭꼭 숨어있는 비만까지 찾아내세요.

# InBody

(주)인바디 TEL. 02-501-3939 FAX. 02-501-3978 고객센터 080-501-3939 Homepage [www.inbody.com](http://www.inbody.com)

Copyright © 1996~2007 by InBody Co., Ltd. All rights reserved.BP-KOR-C5-B-160607