

**Jihočeská univerzita**  
**Pedagogická fakulta**

**Změny tělesné konstituce v průběhu tréninkového  
roku v závislosti na tréninkovém zatížení  
u triatlonistů**

**Bakalářská práce**

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jan Schuster, Ph.D

Vypracoval: Petra Krejčová

3.ročník

Výchova ke zdraví

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Jana Schusetra, Ph.D. Uvedla jsem veškeré použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Českých Budějovicích dne 23. 12. 2022

## Anotace:

Autor: Petra Krejčová

Název: Změny tělesné konstituce v průběhu tréninkového roku v závislosti na tréninkovém zatížení u triatlonistů

Typ práce: bakalářská práce

Klíčová slova: celoroční trénink, triatlon, InBody.

*„Sport je dobrý, když je dramatický a když se nikdo nefláká.“ (Ivan Hlinka)*

## Obsah

1.	Úvod.....	8
2.	Teoretická část .....	9
2.1	Charakteristika triatlonu .....	9
2.1.1	Plavání.....	11
2.1.2	Cyklistika .....	12
2.1.3	Běh .....	12
2.2	Roční tréninkový cyklus.....	12
2.2.1	Složky sportovního tréninku .....	14
2.2.2	Životospráva.....	16
2.2.3	Tělesná konstituce .....	16
3.	Vlastní práce.....	19
3.1	Cíl výzkumu .....	19
3.2	Metodika.....	19
3.2.1	Výzkumné otázky.....	19
3.2.2	Výzkumný vzorek .....	19
3.2.3	Souhrn získaných dat .....	19
3.3	Analýza a interpretace výsledků.....	48
4.	Seznam zkratk .....	49
1	Úvod.....	50
5.	Teoretická část .....	53
6.1	Trénink plavání.....	53
7.1	Trénink cyklistiky.....	57
8.1	Trénink běhu.....	60
6.	Praktická část – individuální proces sledování sportovců.....	63
6.1	Subjekt č. 1 .....	65
6.2	Subjekt č. 2 .....	65



6.3	Subjekt č. 3 .....	65
6.4	Subjekt č. 4 .....	65
6.5	Subjekt č. 5 .....	66
6.6	Subjekt č. 6 .....	66
6.7	Subjekt č. 7 .....	66
6.8	Subjekt č. 8 .....	66
6.9	Subjekt č. 9 .....	67
7.	Výsledky měření .....	68
8.	Závěr .....	80
9.	Seznam zdrojů .....	82

## **Abstrakt**

Cílem této bakalářské práce je díky teoretickým poznatkům přiblížit charakteristiku triatlonu, tréninkového zatížení u těchto sportovců a také nastínit důležitost životosprávy i tělesné konstituce. Na základě získaných výsledků z výzkumného šetření zmapovat podílejší se procesy, a zanalyzovat změny tělesné konstituce v průběhu tréninkového roku v závislosti na tréninkovém zatížení u triatlonistů.

## **Klíčová slova**

triatlon, běh, cyklistika, plavání, tréninkový cyklus, životospráva, konstituce

## **Abstract**

The aim of this bachelor thesis is to introduce the characteristics of triathlon, training load in these athletes and also to outline the importance of diet and body constitution. Based on the results obtained from the research survey, to map the participating processes and analyze the changes in body constitution during the training year depending on the training load in triathletes

## **Keywords**

triathlon, running, cycling, swimming, training cycle, lifestyle, constitution

## 1. Úvod

Cílem této bakalářské práce je zmapovat změny tělesné konstituce v průběhu roku v závislosti na tréninkovém zatížení a to konkrétně u sportovců věnujících se triatlonu. Teoretická část se opírá o odbornou literaturu a je věnována jednak stručné charakteristice triatlonu, popisu jeho disciplín, ale také přiblížení a seznámení se s ročním tréninkovým cyklem. Zmapovány nebudou jen jednotlivé složky tréninku, ale také bude brán zřetel na teoretické poznatky v oblasti životosprávy a tělesné konstituce, jelikož tyto oblasti v životě sportovce zaujímají důležitou roli a mají své patřičné místo ve sportovní přípravě. U triatlonu zvláště, vzhledem k tomu, že se jedná o sport, který kombinuje spolu tři náročné disciplíny na sebe volně navazující.

Praktická část je založená na analýze ze získaných dat triatlonistů. Jedná se o poskytnuté záznamy sportovních aktivit a stravování za určité časové období. Tyto údaje jsou následně zpracovány a vyhodnoceny.

## 2. 2 Teoretická část

### 1.12.1 Charakteristika triatlonu

První zmínka o spojení plavání, běhu a cyklistiky pochází z Francie, kdy 4. září 1921 běžecký Peittit Paviion klub v Marseille uspořádal jeden z prvních triatlonů na světě. V českých zemích se triatlon objevil roku 1980 (21. 6. 1980), kdy se uskutečnil první československý závod v Přední Hluboké. Členem Evropské triatlonové unie a Mezinárodní triatlonové unie je i Český svaz triatlonu. ČSTT pořádá mistrovství republiky, pohárové soutěže a spolupracuje při vyhlašování triatleta roku. Od roku 1984 Československý triatlonový vytyčil jasný směr, krátký triatlon, coby fyzicky méně náročnou formu triatlonu přístupnou širší sportovní veřejnosti. Triatlon „Přední Hluboká“ je jeden z nejstarších závodů, který bez přestávky funguje až do dnešních dnů. V roce 1984 bylo v Československu pořádáno 16 závodů „Železných mužů“ v distancích 1 – 100 – 10 km. Právě založený Československý koordinační výbor vytyčil jasný směr – krátký triatlon 1,5 – 40 – 10km (Formánek, Horčic, 2003). Za otce československého triatlonu je považován Václav Vítovec. V roce 1984 startoval jako první Čech na havajském Ironmanu. Je spoluzakladatel ETU (Evropská triatlonová unie) a ITU (Mezinárodní triatlonová unie), zasloužil se rovněž o oficiální přijetí do ČSTV. ETU byla založena roku 1984, ITU po několika neúspěšných pokusech až roku 1989.

Důležitými mezníky v rozvoji triatlonu byla dvě klíčová rozhodnutí Mezinárodního Olympijského výboru (MOV). První ze dne 18. července 1991, kdy byl triatlonu udělen statut Olympijského sportu a druhé 5. září 1994, což znamenalo, zařazení triatlonu do programu LOH 2000 v Sydney (Formánek, Horčic, 2003).

Triatlon je sportovní disciplína, která spojuje dohromady tři nejběžnější pohyby pro člověka. Kombinace plavání, cyklistiky a běhu testuje sportovcovi dovednosti a rychlost v jednotlivých disciplínách. Je to velmi všestranný a komplexní sport, který je mnohými odborníky považován za královskou disciplínu vytrvalostních sportů (Vabroušek, 2017).

Závod začíná plaveckou částí, po které bezprostředně následuje cyklistika a běh. Závod probíhá bez přerušení a čas se měří od startu plavání po konec běžecké části. Triatlon klade vysoké nároky na vytrvalost a sílu sportovce. Ve svém vrcholovém pojetí vyžaduje talentované a vysoce trénované sportovce. Pro amatérské sportovce triatlon umožňuje ideální rozvoj všestranné sportovní připravenosti. Tato disciplína vyžaduje

schopnost udržet nasazené tempo při rostoucí únavě. Triatlon je individuální sport (vytrvalostní víceboj), kde závodník musí absolvovat plaveckou, cyklistickou a běžeckou část v tomto uvedeném pořadí v co nejkratším čase. Během závodu se střídají různé teplotní prostředí. Posloupnost jednotlivých sportovních disciplín má své zdůvodnění. U plavání a cyklistiky hrozí při vysokém stupni únavy větší riziko poškození (utonutí, úrazy) než při běhu. Proto je nejméně riziková disciplína až v poslední části triatlonu, kdy už se dostavuje velká únava. (Bartůňková, Novotný in Heller, 1996).

Dle různých délek rozeznáváme pak i kategorie závodů triatlonu. Nejznámější formou triatlonového závodu je Olympijský triatlon. Tento druh triatlonu můžeme spatřit na Olympijských hrách, kde se poprvé objevil v roce 2000 v Australském Sydney. Závod se odehrává na tratích o délce 1,5 km plavání volným stylem na otevřené vodě, což je většinou rybník, koupaliště či jezero. Tento plavecký úsek je vždy rozdělen do dvou okruhů. Cyklistická část na silničním kole měří 40 km a může být rozdělena do libovolného počtu okruhů. Závěrečný běh o délce 10 km je většinou rozložen do 2 okruhů po 5 km nebo do 4 kol po 2,5 km. Tento druh triatlonu, se kterým se setkáváme snad v každé zemi světa, trvá okolo 2 hodin a rozdíl mezi první ženou a mužem je přibližně 15 minut. O trochu lehčí formou Olympijského triatlonu je tzv. Sprint triatlon. Je to typ závodu, který se objevuje především u mládežnických kategorií, jakou jsou například dorostenci či junioři. Je zde pouze jeden faktor odlišující Sprint triatlon od toho olympijského, a to délka tratí. Ta je u Sprint triatlonu přesně poloviční. Tedy 750 m plavání většinou v jednom plaveckém okruhu, 20 km cyklistického úseku a 5 km závěrečného běhu, který je převážně rozdělen do 2 okruhů. Délka Sprint triatlonu je od 50 minut do jedné hodiny v závislosti na profilu trati. Dlouhý triatlon, neboli Ironman, je nejnáročnější formou triatlonu vůbec. Ne nadarmo se říká, že je to nejnáročnější závod jednotlivců na světě. Tohoto závodu se nemůže zúčastnit každý, jak je to tomu u Sprint triatlonu. Příprava na tento extrémně těžký závod se neodehrává v řádu měsíců, trvá roky, teprve pak je triatlet schopen absolvovat tento závod. Trať tohoto závodu jsou 3,8 km plavání na volné vodě, následuje 180 km dlouhá cyklistická trať a na závěr běžecká část, která má délku jako maratón tudíž 42,2 km. Celou trať musí závodník absolvovat do časového limitu sedmnácti hodin, jinak je automaticky diskvalifikován. Nejnovější a tudíž nejmladší odnoží je Xterra triatlon. Tento druh závodu vznikl v roce 1996 na Havajských ostrovech jako kombinace klasického triatlonu a horského kola. Plave se na otevřené vodě v moři, jezeře nebo dokonce i tekoucí řece. Cyklistická trať na horském kole vyžaduje fyzickou zdatnost a výbornou technickou dovednost. Trať šplhá po úpatí

sopek, kamenitých či písčitých kopců, odkud se pak řítí prudkými sjezdy zpět dolů. Závěrečná běžecká část vede v kopcovitém terénu s extrémními výběhy a strmými seběhy. Jako jiný název se pro Xterru používá Offroad triatlon. Distance této v současné době nejpoblárnější formy triatlonu jsou 1,5 km plavání, 30 km na horském kole a závěrečný desetakilometrový běh. (Friel, 2014)

Vzhledem k tomu, že triatlon je spojením tří biomechanicky a fyziologicky odlišných sportů, jak již bylo zmíněno výše a s ohledem na střídání různých tepelných prostředí v průběhu závodu, existují pro něj některé specifické odlišnosti. Posloupnost jednotlivých sportovních disciplín tak, jak je známe, má své opodstatnění. U plavecké a cyklistické části by hrozilo při vysokém stupni únavy větší riziko směrem k zdravotnímu stavu (utnutí, úrazy) než při běhu. Celkové podchlazení při plavání by se při vyčerpání energetických rezerv mnohem hůře snášelo a termoregulační mechanismy by byly méně účinné, kdyby bylo zařazeno až na konec samotného triatlonu. Triatlon se řadí mezi jeden z objemově nejnáročnějších sportů. Vytrvalost má obrovskou výhodu v tom, že její míra trénovanosti je přenositelná z jedné do druhé sportovní činnosti (např. trénink v běhu se může odrazit lepší výkonností v cyklistické přípravě). Nesmíme zapomínat, že pro zlepšení celkové výkonnosti triatlonisty je zapotřebí praktikovat specifické tréninky, protože na výkonnost má vliv nejen všeobecná vytrvalost, ale hlavně ta specifická pro plavání, kolo a běh. (Formánek, Horčic, 2003)

Tabulka č. 1 - Kategorie závodů

<b>Závod</b>	<b>Plavání</b>	<b>Jízda na kole</b>	<b>Běh</b>
Sprint triatlon	750 m	20 km	5 km
Xterra triatlon	1,5 km	30 km	10 km
Krátký (olympijský) triatlon	1,5 km	40 km	10 km
Střední triatlon (Half Ironman)	1,9 km	90 km	21,1 km
Dlouhý triatlon	4 km	120 km	30 km
Ironman	3,8 km	180 km	42,2 km (maraton)

Zdroj: vlastní zpracování

### 1.1.1 2.1.1 Plavání

Samotný triatlon začíná plaváním. Plavání je ve většině případů konstituováno na volnou vodu. Start je vždy hromadný minimálně pro danou kategorii. Standardním vybavením jsou plavky, plavecké brýle, plavecká čepice. Odlišností oproti bazénovému plavání je, že při teplotě vody pod 20 stupňů celsia pro dospělé a pod 22 stupňů celsia pro ostatní, jsou povoleny plavecké neoprény. Tyto plavecké obleky mají velkou výhodu pro

slabší plavce, jelikož nadnášejí a tím většinou stírají vyšší odstupy mezi silnějšími a slabšími plavci. Plavecká část je vytyčena bójkami. Při rozbořech špičkových triatlonových závodů vědci z Německa zjistili, že pro konečné pořadí po plavecké části je nejvíce určujících a nejdůležitějších prvních 400 metrů závodu. Důležité je zřejmě, vytvořit si co možná nejlepší pozici a posléze ustálit plavecké tempo. (Formánek, Horčic, 2003)

#### 2.1.1 2.1.2 Cyklistika

Druhou disciplínou je cyklistika. Jedná se o vytrvalostní sport. Stejně jako u plavání, tak i v cyklistice je technické provedení a koordinace velmi důležitým faktorem. Technické provedení ale není tak zásadní jako u plavecké části. Nejdůležitějším faktorem je kondice sportovce. Existují důkazy, že sportovci zažívají velmi významné metabolické úspory, které mohou ovlivnit běžnou část triatlonového závodu. Nižší energetický výdej zase umožňuje sportovcům vyvinout vyšší rychlost při stejné relativní intenzitě cvičení a vylepšení fáze běhu. Při stejné rychlosti dochází k úsporám nákladů na kyslík a metabolických požadavků. (Bentley et al., 2002)

#### 3.1.1 2.1.3 Běh

Zlepšení výkonu v běhu závisí na mnoha faktorech. Běžecký trénink má obzvlášť dobrý vliv na cévy, dýchací systém a srdce. Velmi důležitým faktorem v běhu je držení těla. Chybné držení těla je velmi silným prediktorem plýtvání energií a špatných časů v závodě. Dalším důležitým faktorem je kadence běhu. V triatlonu se spousta sportovců snaží zrychlit tím, že při nízké kadenci prodlouží krok na své maximum. Aby sportovci mohli udělat dlouhý krok, musí až o několik centimetrů zvednout své těžiště a to má za důsledek tzv. „skákáni“. Tento proces nám ale nezlepší výkon. K rychlejšímu běhu se tedy dostaneme přes vyšší kadenci. „Zvýšením kadence minimalizujete vertikální pohyb; díky tomu přijdete častěji do kontaktu se zemí, kdy působí horizontální síla. Také to sníží riziko zranění, protože budete dopadat s větší lehkostí“. (Friel, 2014)

#### 2.1.2.2 Roční tréninkový cyklus

„Roční tréninkový cyklus se jako nejtypičtější mikrocyklus všeobecně považuje



za základní jednotku dlouhodobě organizované sportovní činnosti. Vychází se z kalendářní časové periodicity roku i z reálné dynamiky sportovní výkonnosti, z faktu, že výraznější změny trénovanosti vyžadují delší časový úsek a nelze je očekávat v krátkodobém horizontu. Jeho stavba pak směřuje k tomu, aby maximální sportovní výkonnost kulminovala v požadovaném čase.“ (Dovalil a kol., 2012)

O principu cykličnosti či periodizace by se s lehkou nadsázkou dalo mluvit jako o základním stavebním kamenu stavby a plánování tréninku. Pomáhá nejen dobře a systematicky plánovat trénink, ale též respektovat fungování adaptačních procesů našeho těla na zátěž. Základem je Roční tréninkový cyklus (RTC). Nejde o kalendářní rok, ale o dvanáct měsíců, které počítáme od chvíle zahájení přípravy na nadcházející sezonu, v triatlonu obvykle od půlky září až půlky října. RTC se člení na období. V triatlonu, který patří mezi vytrvalostní sporty, používáme většinou jednoduchou periodizaci. To znamená, že se soustředíme na jeden vrchol sezony. V tomto případě RTC rozdělíme na přechodné období, přípravné období I., přípravné období II., předzávodní období a závodní období. Každé z těchto období má z pohledu tréninku svůj obsah a délku trvání.

Přechodné období by mělo trvat dva až tři týdny u špičkových sportovců, tři až čtyři týdny u výkonnostních a hobby sportovců, u dětí i déle. V první půlce bychom měli přerušit veškerou sportovní činnost a věnovat se aktivní regeneraci pohybového aparátu za využití lázní, jednotlivých procedur, na které si můžeme zajít například po práci, nebo procedur, které zvládneme doma, jako je automasáž, vodní procedury, cvičení (strečinková, dechová, nápravná). V druhé půlce přechodného období přidáme lehkou pohybovou aktivitu nespecifického charakteru (badminton, lezecká stěna, kanoe atd.). (Formánek, 2003)

### **Přípravné období I**

Věnujeme ho rozvoji vytrvalosti, nespecifické přípravě, odstraňování technických nedostatků. V prvních čtyřech týdnech zatížení postupně po týdnech zvyšujeme, abychom následující týdny již mohli absolvovat naplno. PO I trvá přibližně do konce ledna až února.

### **Přípravné období II**

V přípravném období II využíváme hlavně specifické tréninkové prostředky se zaměřením na rozvoj tempa a zlepšení funkčních parametrů.

### **Předzávodní období**

V předzávodním období absolvujeme kontrolní starty, zaměřujeme se na přechodové tréninky, nezapomínáme na technický nácvik, jako je například naskakování a seskakování z kola, svlékání neoprenu atd. Z kondičního pohledu navazujeme na PO II. Zařazujeme tempové tréninky na úrovni anaerobního prahu.

### **Závodní období**

V závodním období absolvujeme plánované starty a snažíme se udržovat výkonnost, případně ji zlepšovat směrem k vrcholu, tedy závodu, na kterém si přejevíme nejvíce uspět. O obsahu přípravy v závodním období velmi rozhoduje četnost startů a samozřejmě délka distancí, na nichž závodíme.

RTC dále členíme na zcela pravidelné, čtyřtýdenní úseky, kterým říkáme mezocykly (MZC). Do RTC se jich vejde 13 a umožňují nám velmi systematicky plánovat a vyhodnocovat náš trénink. Logicky jsou MZC obsahem i jednotlivých období. Změna tréninkových prostředků probíhá mezi obdobími, ale i mezi jednotlivými mezocykly postupně. Ty, které v daném období preferujeme, zařazujeme asi dvakrát až třikrát týdně. Ostatní používáme jako udržovací. Do jednoho MZC se nám vejdu čtyři týdenní tréninkové cykly, kterým říkáme mikrocykly (MIC). Jejich obsahem jsou pak jednotlivé tréninkové dny (denní cykly), v nichž je jedna až čtyři tréninkové jednotky. (Formánek, 2003 )

#### 4.1.1      2.2.1 Složky sportovního tréninku

Dle Formánka (2003) lze sportovní trénink triatlonistů rozdělit na čtyři složky. Tyto složky sportovního tréninku jsou sice určitým teoretickým rozdělením sportovní přípravy, ale stále uvědomování si tohoto členění napomáhá komplexnímu přístupu k tréninku, zvláště z dlouhodobého hlediska. Složky jsou členěny na kondiční, technickou, taktickou a psychologickou přípravu, které se navzájem prolínají.

Kondiční příprava má za úkol zvyšovat všestrannost, rozvíjet odpovídajícím způsobem funkční systémy organismu a pohybové schopnosti se zaměřením na triatlon. Jde nám o to, abychom se v tréninku zaměřovali i na jiné projevy pohybových schopností (síla, obratnost, rychlost, pohyblivost) než jen na vytrvalost, která je pro triatlon typická.

Technická příprava je velmi důležitá, často ne důsledně naplňovaná složka. Spolu s kondiční přípravou je nejdůležitějším článkem přípravy sportovce a měla by být

součástí každé tréninkové jednotky. Základem technické přípravy je rozvoj koordinačních schopností, ty jsou nezbytné pro osvojení pohybových dovedností.

Taktická příprava je nedílnou součástí sportovního tréninku. Základem je znalost sportovního prostředí triatlonu, a to nejen po stránce praktické, ale také teoretické. Součástí taktické přípravy je osvojování si taktických vědomostí, osvojování a zdokonalování variant řešení typických soutěžních situací, rozvoj a schopnost výběru optimální varianty řešení situace, rozvoj tvůrčích schopností a taktického myšlení v rámci strategických plánů. Do taktické přípravy se promítají i vlastní zkušenosti z triatlonových závodů a přejaté zkušenosti jiných. Dobrá taktická příprava na závod má v triatlonu velký význam. Napomáhá k výběru optimální taktické varianty před závodem (např. strategie startu z hlediska výběru místa, rozložení rychlosti plavání dle kvalit soupeřů, práce v depu co do délky a uspořádání, jízdy na kole a běhu dle profilu a podkladu tratě, přizpůsobení taktiky dle počasí, taktika doplňování tekutin a živin, atd.). Taktická příprava napomáhá také k optimálnímu řešení konkrétních soutěžních situací.

Poslední nedílnou součástí a velmi důležitou složkou je psychologická příprava, která představuje významnou roli. Má své místo v přípravě triatlonisty, jelikož závodní výkon často vyvolává reakce, které bychom u sebe nečekali a které nejme schopni v danou chvíli ovlivnit. Nepřiměřenost jednání, kterým může být např. úzkost svazující nohy nebo naopak pocit určité agresivity, pocity nevolnosti, ospalosti, nervozity, se následně negativně promítají do výkonu, během něhož nás mohou navíc ovlivňovat i jiné, pro náš výkon negativní stavy. Pocit marnosti, nesoustředěnost, neadekvátní únava, ale i agresivita. Psychologická příprava nám pomáhá tyto stavy nejen rozpoznávat, ale cíleně se s nimi vyrovnávat, regulovat je. Psychologická příprava také obsahuje rozvoj motivací pro závodění, rozvoj vůle, regulaci emocí vytvořených soutěží, ale i tvorbu vědomostního základu uvědomělého jednání, rozvoj cílevědomosti, vytrvalosti, trpělivosti, formování charakteru a sociální role sportovce. Pro dosažení optimalizace psychických stavů sportovce je třeba přiměřeného, cíleného a citlivého působení trenéra, rodiny a především pozitivní přístup sportovce k této složce přípravy. V praxi využíváme pro regulaci psychických stavů technik autogenního tréninku, jógy apod. V případě potřeby lze ke spolupráci přizvat i sportovního psychologa. Pro odstranění předstartovních stavů stačí často znalost jednoduchých praktik regulace. Při nadměrné nervozitě několik hlubokých vdechů a výdechů, při útlumu naopak pomůže postupné rozcvičení před závodem.

S vývojem výkonnosti sportovce se mění postavení složek a jejich vzájemné proporce. U dětí a mládeže převažuje kondiční a technická příprava prováděná na

principu všestrannosti. S postupujícím věkem se zvyšuje i podíl taktické přípravy. Psychologická příprava se prolíná vývojem sportovce za použití prostředků přiměřených jeho věku. (Formánek, 2003)

#### 5.1.1      2.2.2 Živospráva

V mnohých aspektech se výživa sportovce liší od výživy běžné populace. Jedním z aspektů je pokrytí zvýšeného energetického výdeje v souvislosti s fyzickou zátěží. Odvíjí se od typu zátěže, intenzity a délky. (Radvanský, 2011)

Obecně platí, čím vyšší je intenzita a čím delší je zatížení, tím jsou nároky na energetický výdej vyšší. U sportovce může vzniknout 5x až 10x vyšší energetický výdej než u člověka, který není fyzicky aktivní. Nejvíce energeticky náročné jsou sporty vytrvalostního typu, kdy sportovci absolvují dlouhé tréninky za účelem kvalitnějšího výsledku v závodě. Mezi tyto patří běhy na delší vzdálenosti, běh na lyžích, cyklistika, plavání a na naši pozornost zaměřený triatlon. Zvýšeným příjmem sacharidů doplňují sportovci vyšší výdej, ale i příjmem tuků, které jsou rovněž velmi bohaté na energii. Běžnou součástí výživy při fyzických výkonech jsou výživové doplňky, které jsou snadněji použitelné při samotném výkonu a nejsou příliš velkou zátěží pro trávicí soustavu.

Dalším rozdílným a velmi důležitým aspektem výživy běžné populace a sportovce jsou tekutiny. V souvislosti s fyzickým výkonem dochází ke ztrátám tekutin v podobě potu, proto je nutný vyšší příjem tekutin. Kvalitní sportovní výkon je přímo úměrný dostatečnému příjmu tekutin. (Formánek & Horčic, 2003)

#### 6.1.1      2.2.3 Tělesná konstituce

Tělesné složení je jedním z nejdůležitějších ukazatelů vývojového stupně v průběhu ontogeneze, dále úrovně zdraví, tělesné zdatnosti a výkonnosti a stavu výživy. Studie tělesného složení se v současné době soustřeďují na změny složení těla v průběhu růstu, vývoje a stárnutí, změny pod vlivem tělesné zátěže a sportovního tréninku, a dále při obezitě a jejím léčení. Tělesné složení je jedním z nejdůležitějších ukazatelů vývojového stupně v průběhu ontogeneze člověka, dále úrovně zdraví, tělesné zdatnosti a výkonnosti a stavu výživy. (Pařízková, 1998)

Opakované sledování tělesného složení je v současné době velmi využíváno

především u profesionálních sportovců, dle změn v průběhu tréninkového procesu mohou tak vyhodnotit efektivitu tréninkového cyklu. Nejvariabilnější komponentou tělesného složení je tuk, který je hlavním faktorem inter- i intra individuální variability tělesného složení v průběhu celého vývoje. Je lehce ovlivnitelný výživovým režimem a pohybovou aktivitou. Tuk je významným faktorem vzniku a průběhu celé řady nemocí. Tělesné složení je poměrně z velké části ovlivněno genetikou. Také ale faktory jako celkový zdravotní stav organismu, pohybovou aktivitu, nebo výživové faktory. (Riegerová a kol., 2006)

Složení těla je v současné době chápáno z hlediska pěti modelů: atomového, molekulárního, buněčného, tkáňového a celotělového (Pařízková, 1998).

Atomický model vychází z hlediska jednotlivých prvků vyskytujících se v organismu. 98% tělesné hmotnosti je kryto šesti prvky, tj. O, C, H, N, Ca, P. Zbývající 2% jsou představována dalšími 44 prvky. K rekonstrukci více než zmíněných 98% tělesné hmotnosti představované různými atomy a prvky lze v současné době použít technik neutronové aktivační analýzy (Heymsfield et al., 1991).

Molekulární model a jeho úroveň je konceptuálním základem pro vyšší úroveň tělesného složení. Molekuly, které představují více než 100 000 chemických sloučenin tvořících lidské tělo, tvoří 11 nejvíce zastoupených prvků v lidském těle (kyslík, uhlík, vodík, dusík, vápník, fosfor, síra, draslík, sodík, chlór, hořčík). Nejsledovanějšími komponenty jsou lipidy, voda, proteiny, minerály a glykogen. Hmotnost těla = voda + proteiny + glykogen + minerální látky + lipidy + ostatní (1 % z celkové tělesné hmotnosti) Voda, nejhojnější chemická sloučenina v lidském těle, představuje 60 % hmotnosti těla. Proteiny jsou skupinou, která obvykle zahrnuje téměř všechny sloučeniny obsahující dusík, od jednoduchých aminokyselin až po složité nukleoproteiny. Glykogen se nachází v cytoplazmě většiny buněk, jako zásobní forma glukózy. Jeho hlavní distribuce je v kosterních svalech a játrech. (Pařízková, 1998) Minerální látky jsou kategorií anorganických sloučenin obsahujících množství kovových prvků (např. vápník, sodík, draslík) a nekovových prvků (např. kyslík, fosfor, chlór). Nejvíce zastoupeným prvkem je zde vápník, který je z 99 % uložen ve formě hydroxyapatitu v kostech, kde je také z 86 % uložen fosfor. Lipidy jsou tradičně definovány jako skupina různorodých organických látek, které jsou nerozpustné ve vodě a rozpustné v organických rozpouštědlech nebo diethyletheru. V lidském organismu je rozpoznáno okolo 50 druhů lipidů, které jsou dále děleny do pěti kategorií: jednoduché lipidy, složené lipidy, steroidy, mastné kyseliny a terpeny. (Pařízková, 1998)

Buněčný model. Spojení molekulárních komponent v buňky je dalším stupněm v tvorbě lidského organismu. Koordinovaná funkce a interakce mezi buňkami je proto v centru pozornosti výzkumu lidské fyziologie i patologie včetně tělesného složení. Extracelulární tekutina (ECT = plasma + intersticiální tekutina IT) tvořená z 94 % vodou je často sledovanou komponentou tělesného složení. Extracelulární pevné látky (ECPL), jak organické tak neorganické, jsou další komponentou.

Tkáňově-systémový model. Komponenty celulárního modelu jsou dále organizovány do různých tkání, orgánů a systémů. 75 % hmotnosti je představováno třemi tkáněmi, t. j. kostní, svalovou a tukovou tkání. Z hlediska systémů je lidský organismus definován: Hmotnost těla = muskuloskeletální + kožní + nervový + oběhový + respirační + zažívací + vyměšovací + reprodukční systém. Tkáňově-systémový model je značně komplexní a představuje propojení s řadou specializací, jako je lidská biologie, dále histologie a histochemie, anatomie a fyziologie. Většina informací pochází ze studia mrtvol. Zatím je velmi málo in vivo přímých metod ke sledování komponent na tkáňově-systémové úrovni, např. axiální počítačová tomografie nebo magnetická rezonance. Nepřímo lze svalovou masu sledovat pomocí měření 24 hodinového vylučování kreatininu nebo podle obsahu K a Ca neutronovou aktivační analýzou.

Ke sledování v rámci celotělového modelu se používá antropometrických měření jednotlivých ukazatelů jako je výška, hmotnost, index tělesné hmotnosti (BMI), obvodové, délkové, šířkové rozměry, kožní řasy a objem těla, který umožňuje výpočet denzity těla ( $\text{g/cm}^3$ ). Z hodnot denzity lze dále vyhodnotit nepřímou depotní tuk a tukuprostou, aktivní hmotu (Pařízková, 1998).

### 3. 3 Vlastní práce

#### 3.1 [3.1 Cíl výzkumu](#)

Cílem bakalářské práce je

#### 4.1 [3.2 Metodika](#)

##### 7.1.1 [3.2.1 Výzkumné otázky](#)

##### 8.1.1 [3.2.2 Výzkumný vzorek](#)

Výzkumný vzorek tvoří sportovci, kteří se aktivně věnují triatlonu.

##### 9.1.1 [3.2.3 Souhrn získaných dat](#)

## Sportovec PK leden 2021

Jméno a příjmení	Měsíc	Den v týdnu	Den	Aktivita	Vzdálenost	Doba trvání minut	Spálené kcal	Poznámka k aktivitě
PK	leden	pá	1.1.					nemoc
	leden	so	2.1.					nemoc
	leden	ne	3.1.					nemoc
	leden	po	4.1.					nemoc
	leden	ut	5.1.					nemoc
	leden	st	6.1.					nemoc negativní antigenní test na covid
	leden	čt	7.1.					nemoc
	leden	pá	8.1.					nemoc
	leden	so	9.1.					nemoc
	leden	ne	10.1.					nemoc
	leden	po	11.1.					nemoc
	leden	ut	12.1.					nemoc
	leden	st	13.1.			120		běžky
	leden	čt	14.1.					nemoc
	leden	pá	15.1.			180		běh, běžky
	leden	so	16.1.			360		hřebenovka
	leden	ne	17.1.			210		běžky
	leden	po	18.1.			90		rotoped, běh
	leden	ut	19.1.			90		rotoped, jóga
	leden	st	20.1.			120		běh, rotoped
	leden	čt	21.1.			160		běh, rotoped, strečink
	leden	pá	22.1.			225		běh, jóga, kolo
	leden	so	23.1.			360		hřebenovka



	leden	ne	24.1.			150		běžky
	leden	po	25.1.			120		běh, rotoped
	leden	ut	26.1.			185		běh, běžky
	leden	st	27.1.			185		běh, běžky

Strava leden 2021

<b>Jméno a příjmení</b>	<b>Datum</b>	<b>Přijaté kcal/den</b>	<b>Vydané kcal/den</b>	<b>Rozdíl Příjem-Výdej</b>	<b>Přijaté tekutiny/den</b>	<b>Poznámka</b>
PK	25.1.21	1 149	912	237	2,6	
PK	26.1.21	2 443	1 509	934	2,8	
PK	27.1.21	1 012	1 879	-867	2,6	
PK	28.1.21	1 397	1 178	219	2,6	
PK	29.1.21	1 238	1 042	196	2,1	
PK	30.1.21	1 440	1 940	-500	2,2	
PK	31.1.21	1 171	2 264	-1 093	2,1	
<b>Průměrné hodnoty</b>		<b>1 407</b>	<b>1 532</b>	<b>-125</b>	<b>2,4</b>	

## Sportovec PK aktivita únor 2021

Jméno a příjmení	Měsíc	Den v týdnu	Den	Aktivita	Vzdálenost	Doba trvání minut	Spálené kcal	Poznámka k aktivitě
PK	únor	01.02.2021	1	Běh	10	60		
PK	únor			Cyklistika		90		rotoped
PK	únor	02.02.2021	2	Běh	10	60		
PK	únor			Cyklistika		60		rotoped
PK	únor			Strečink a jóga		15		
PK	únor	03.02.2021	3	Běh	10	60		
PK	únor			Cyklistika		120		bike
PK	únor	04.02.2021	4	Běh	10	60		
PK	únor			Běžky		90		
PK	únor	05.02.2021	5	Běh	10	60		
PK	únor			Míčové hry		120		
PK	únor	06.02.2021	6	Běh	10	60		
PK	únor			Cyklistika		150		bike
PK	únor	07.02.2021	7	Chůze - turistika		240		volný den - Knžecí Stolec
PK	únor	08.02.2021	8	Běh	11	65		
PK	únor			Cyklistika		90		rotoped
PK	únor	09.02.2021	9	Běh	10	60		
PK	únor			Cyklistika		90		rotoped
PK	únor			Strečink a jóga		30		
PK	únor	10.02.2021	10	Běh	10	60		
PK	únor			Cyklistika		90		rotoped
PK	únor	11.02.2021	11	Běh	10	60		
PK	únor			Cyklistika		90		rotoped

PK	únor			Strečink a jóga		30		
PK	únor	12.02.2021	12	Běh	10	60		
PK	únor			Cyklistika		90		rotoped
PK	únor	13.02.2021	13	Běh	10	60		
PK	únor			Chůze - turistika		300		Hřebenovka
PK	únor	14.02.2021	14	Běh	10	60		
PK	únor			Běžky		300		dovolená Horská Kvilda
PK	únor	15.02.2021	15	Běžky		300		dovolená Horská Kvilda
PK	únor	16.02.2021	16	Běžky		180		dovolená Horská Kvilda
PK	únor	17.02.2021	17	Běh	10	60		
PK	únor			Cyklistika		90		rotoped
PK	únor	18.02.2021	18	Běh	11	65		
PK	únor			Cyklistika		90		rotoped
PK	únor	19.02.2021	19	Běh	10	60		
PK	únor			Cyklistika		90		rotoped
PK	únor	20.02.2021	20	Cyklistika		180		bike
PK	únor	21.02.2021	21	Cyklistika		120		bike
PK	únor	22.02.2021	22	Běh	10	60		
PK	únor			Cyklistika		90		
PK	únor	23.02.2021	23	Běh	10	60		
PK	únor			Cyklistika		120		bike
PK	únor			Strečink a jóga		45		powerjóga
PK	únor	24.02.2021	24	Cyklistika		180		bike
PK	únor	25.02.2021	25	Běh	10	60		
PK	únor			Cyklistika		90		rotoped

PK	únor	26.02.2021	26	Běh	10	60		
PK	únor			Cyklistika		245		bike Klet'
PK	únor	27.02.2021	27	Běh	10	60		
PK	únor			Cyklistika		180		bike Kluk
PK	únor	28.02.2021	28	Chůze - turistika		120		volný den - Klet'

Popisky řádků	Součet z Vzdálenost	Součet minut	Součet z Spálené kcal	Počet aktivit za měsíc
Cyklistika	0	2 345	0	20
Běh	212	1 270	0	21
Běžky	0	870	0	4
Chůze - turistika	0	660	0	3
Míčové hry	0	120	0	1
únor	0	120	0	1
Strečink a jóga	0	120	0	4
<b>Celkový součet</b>	<b>212</b>	<b>5 385</b>	<b>0</b>	<b>53</b>

Strava únor 2021

Jméno a příjmení	Datum	Přijaté kcal/den	Vydané kcal/den	Rozdíl Příjem-Výdej	Přijaté tekutiny/den	Poznámka
PK	22.2.21	1 059	1 239	-180	1,6	
PK	23.2.21	997	1 378	-381	2,1	
PK	24.2.21	1 258	1 120	138	2,3	
PK	25.2.21	2 108	1 004	1 104	3,2	
PK	26.2.21	1 663	2 499	-836	2,3	
PK	27.2.21	1 597	1 752	-155	2,2	
PK	28.2.21	1 653	1 044	609	2,6	
<b>Průměrné hodnoty</b>		<b>1 476</b>	<b>1 434</b>	<b>43</b>	<b>2,3</b>	

## Sportovec PK aktivita březen 2021

Jméno a příjmení	Měsíc	Den v týdnu	Den	Aktivita	Vzdálenost	Doba trvání minut	Spálené kcal	Poznámka k aktivitě
PK	březen	po	1	Běh	10	60		
PK	březen	po	1	Cyklistika		240		
PK	březen	ut	2	Běh	11	70		
PK	březen	ut	2	Cyklistika		120		
PK	březen	ut	2	Strečink a jóga		30		
PK	březen	st	3	Běh	10	60		
PK	březen	st	3	Cyklistika		180		
PK	březen	ct	4	Cyklistika		120		
PK	březen	ct	4	Strečink a jóga		60		
PK	březen	pa	5	Běh	10	60		
PK	březen	pa	5	Cyklistika	40	100		rotoped
PK	březen	pa	5	Strečink a jóga		30		
PK	březen	so	6	Běh		90		
PK	březen	so	6	Cyklistika		180		Kluk
PK	březen	ne	7	Běh	11	70		
PK	březen	ne	7	Cyklistika		195		Kluk
PK	březen	po	8	Běh		60		
PK	březen	po	8	Cyklistika	50	135		rotoped
PK	březen	po	8	Strečink a jóga		15		
PK	březen	ut	9	Běh	11	70		
PK	březen	st	10	Běh		65		
PK	březen	st	10	Cyklistika	42	145		Purkarec
PK	březen	ct	11	Běh		80		

PK	březen	ct	11	Cyklistika		180		s Jančou
PK	březen	ct	11	Strečink a jóga		30		
PK	březen	pa	12	Běh		60		
PK	březen	pa	12	Cyklistika		220		Kluk
PK	březen	so	13	Běh		80		
PK	březen	so	13	Cyklistika		240		Kluk, Hosín
PK	březen	ne	14	Běh		60		
PK	březen	ne	14	Cyklistika		180		
PK	březen	po	15	Cyklistika		85		rotoped
PK	březen	po	15	Cyklistika		85		
PK	březen	st	17	Běh		60		
PK	březen	st	17	Cyklistika		135		
PK	březen	ct	18	Běh		60		
PK	březen	ct	18	Cyklistika		150		
PK	březen	pa	19	Běh		80		
PK	březen	pa	19	Cyklistika		90		rotoped
PK	březen	so	20	Běh		60		
PK	březen	so	20	Cyklistika		90		rotoped
PK	březen	ne	21	Běh		60		
PK	březen	ne	21	Cyklistika		90		rotoped
PK	březen	po	22	Běh		60		
PK	březen	po	22	Cyklistika		140		
PK	březen	ut	23	Běh		60		
PK	březen	ut	23	Cyklistika		135		
PK	březen	st	24	Běh		60		injekce koleno
PK	březen	ct	25	Cyklistika		150		
PK	březen	ct	25	Cyklistika		180		



PK	březen	pa	26	Běh		60		
PK	březen	pa	26	Cyklistika		300		
PK	březen	so	27	Běh		60		
PK	březen	so	27	Cyklistika		180		
PK	březen	ne	28	Běh		60		
PK	březen	ne	28	Cyklistika		240		
PK	březen	po	29	Běh		60		
PK	březen	po	29	Cyklistika		330		
PK	březen	ut	30	Běh		65		
PK	březen	ut	30	Cyklistika		210		
PK	březen	st	31	Běh		60		

Popisky řádků	Součet z Vzdálenost	Součet minut	Součet z Spálené kcal	Počet aktivit za měsíc
Cyklistika	132	4 825	0	29
Běh	63	1 750	0	27
Strečink a jóga	0	165	0	5
<b>Celkový součet</b>	<b>195</b>	<b>6 740</b>	<b>0</b>	<b>61</b>

Strava březen 2021

Jméno a příjmení	Datum	Přijaté kcal/den	Vydané kcal/den	Rozdíl Příjem-Výdej	Přijaté tekutiny/den	Poznámka
PK	22.3.21	1 059	1 293	-234		
PK	23.3.21	997	1 378	-381		
PK	24.3.21	1 258	1 120	138		
PK	25.3.21	2 108	1 004	1 104		
PK	26.3.21	1 663	2 499	-836		
PK	27.3.21	1 597	1 752	-155		
PK	28.3.21	1 653	1 044	609		
<b>Průměrné hodnoty</b>		<b>1 476</b>	<b>1 441</b>	<b>35</b>	<b>#DĚLENÍ_N ULOU!</b>	

## Sportovec PK aktivita duben 2021

Jméno, příjmení	Měsíc	Den v týdnu	Den	Aktivita	Vzdálenost	Doba trvání minut	Spálené kcal	Poznámka k aktivitě
PK	duben	čt	1	Běh		60		
PK	duben	čt	1	Cyklistika		230		
PK	duben	pá	2	Běh		85		
PK	duben	pá	2	Cyklistika		135		
PK	duben	ne	4	Běh		60		
PK	duben	ne	4	Cyklistika		145		
PK	duben	po	5	Běh		70		
PK	duben	po	5	Cyklistika		150		
PK	duben	út	6	Běh		60		
PK	duben	út	6	Cyklistika		90		rotoped
PK	duben	út	6	Míčové hry		60		fotbal
PK	duben	st	7	Běh		60		
PK	duben	st	7	Cyklistika		150		Kluk
PK	duben	čt	8	Běh		60		
PK	duben	čt	8	Cyklistika		135		
PK	duben	pá	9	Běh		60		
PK	duben	pá	9	Cyklistika		150		
PK	duben	so	10	Běh		60		
PK	duben	so	10	Cyklistika		120		očkování Covid - 19
PK	duben	út	13	Běh		60		
PK	duben	út	13	Cyklistika		90		rotoped
PK	duben	st	14	Běh		60		

PK	duben	st	14	Cyklistika		120		
PK	duben	čt	15	Běh		60		
PK	duben	čt	15	Cyklistika		180		
PK	duben	pá	16	Běh		60		
PK	duben	pá	16	Cyklistika		90		rotoped
PK	duben	so	17	Běh		60		
PK	duben	so	17	Cyklistika		307		Kluk, Klet', Č.Krumlov, Zlatá Koruna
PK	duben	ne	18	Běh		60		
PK	duben	ne	18	Cyklistika		310		Lomnice, Třeboň, Domanín
PK	duben	út	20	Běh		60		
PK	duben	út	20	Cyklistika		150		Purkarec, Hosín
PK	duben	st	21	Běh		60		
PK	duben	st	21	Cyklistika		120		
PK	duben	čt	22	Běh		60		
PK	duben	čt	22	Cyklistika		150		
PK	duben	pá	23	Běh		60		
PK	duben	pá	23	Cyklistika		190		
PK	duben	so	24	Běh		60		
PK	duben	so	24	Cyklistika		240		
PK	duben	ne	25	Běh		65		
PK	duben	ne	25	Cyklistika		180		
PK	duben	út	27	Cyklistika		180		
PK	duben	út	27	Strečink a jóga		30		
PK	duben	st	28	Cyklistika		225		
PK	duben	čt	29	Běh		60		

PK	duben	čt	29	Cyklistika		180		
PK	duben	pá	30	Cyklistika		180		

<b>Popisky řádků</b>	<b>Vzdálenost</b>	<b>Součet minut</b>	<b>Spálené kcal</b>	<b>Počet aktivit za měsíc</b>
<b>Cyklistika</b>	<b>0</b>	<b>4 197</b>	<b>0</b>	<b>25</b>
<b>Běh</b>	<b>0</b>	<b>1 360</b>	<b>0</b>	<b>22</b>
<b>Míčové hry</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
duben	0	60	0	1
<b>Strečink a jóga</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>(prázdné)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Celkový součet</b>	<b>0</b>	<b>5 647</b>	<b>0</b>	<b>49</b>

## Sportovec SZ aktivity leden 2021

Jméno, příjmení	Měsíc	Den v týdnu	Den	Aktivita	Vzdálenost	Doba trvání minut	Spálené kcal	Poznámka k aktivitě
SZ	leden	pátek	1.ledna	běh, chůze, kolo	46	3,5hodiny	1440kcal	
SZ		sobota	2.ledna	chůze	3	35minut	116kcal	
SZ		neděle	3.ledna	běh, kolo a jóga	34	3hodiny 10m	1405kcal	
SZ		pondělí	4.ledna					
SZ		úterý	5.ledna	běh, jóga	7	1h 45m	553kcal	
SZ		středa	6.ledna	běh	7	42m	381kcal	
SZ		čtvrtek	7.ledna	běh jóga	9	2h 8m	675kcal	
SZ		pátek	8.ledna	jóga, kolo	46	2h38m	1304kcal	
SZ		sobota	9.ledna	běžky	24	3h8m	1194kcal	
SZ		neděle	10.ledna	běžky a kolo	56,5	4h 45m	1876kcal	
SZ		pondělí	11.ledna					
SZ		úterý	12.ledna	chůze	5	32m	302kcal	
SZ		středa	13.ledna	chuze a beh	9,5	1h30m	513kcal	
SZ		čtvrtek	14.ledna	kolo běh	37	2h11m	1118kcal	
SZ		pátek	15.ledna	běh	8,5	45m	506kcal	
SZ		sobota	16.ledna	běžky	26	3h30m	1247kcal	
SZ		neděle	17.ledna	běžky, joga a kolo	46	4h50m	1755kcal	
SZ		pondělí	18.ledna					
SZ		úterý	19.ledna	joga běh	8,5	1h50m	606kcal	
SZ		středa	20.ledna	chuze	5,5	50m	348kcal	
SZ		čtvrtek	21.ledna	kolo běh	35	2h20M	1220kcal	
SZ		pátek	22.ledna	běh a chuze	11,5	1h30m	630kcal	
SZ		sobota	23.ledna	chuze	27,5	4h40m	1053kcal	
SZ		neděle	24.ledna					

SZ		pondělí	25.ledna	chuze joga	6	1h22m	472kcal	
SZ		úterý	26.ledna	chuze	13	2h40m	302kcal	
SZ		středa	27.ledna	chuze	8	1h47m	342kcal	
SZ		čtvrtek	28.ledna	chuze	10,5	2h28m	450kcal	
SZ		pátek	29.ledna	chuze joga	9	3h6m	516kcal	
SZ		sobota	30.ledna	chuze joga	3	1h38m	263kcal	
SZ		neděle	31.ledna	chuze bezky joga	5,5	2h30m	484kcal	



Strava SZ leden 2021

<b>Jméno a příjmení</b>	<b>Datum</b>	<b>Přijaté kcal/den</b>	<b>Vydané kcal/den</b>	<b>Rozdíl Příjem-Výdej</b>	<b>Přijaté tekutiny/den</b>
Simona Zlochová	25.ledna	1192 kcal	472kcal		2,511
	26.ledna	1383 kcal	302kcal		3,521
	27.ledna	1030kcal	342kcal		1,861
	28.ledna	1204kcal	450kcal		2,921
	29.ledna	1430kcal	516kcal		2,471
	30.ledna	1302kcal	263kcal		2,601
	31.ledna	1635kcal	484kcal		1,871

## Sportovec SZ aktivity únor 2021

Jméno, příjmení	Měsíc	Den v týdnu	Den	Aktivita	Vzdálenost	Doba trvání minut	Spálené kcal	Poznámka k aktivitě
SZ		pondělí	1.unor	chůze	14	3h30m	638kcal	
SZ		úterý	2.unor	jóga, chůze	12,5	4h5m	680kcal	
SZ		středa	3.unor	chůze, běh	13,5	2h25m	846kcal	
SZ		čtvrtek	4.unor	běh, jóga, chůze	27	5h38m	1405kcal	
SZ		pátek	5.unor	chůze, běh	11	1h36m	570kcal	
SZ		sobota	6.unor	chůze, jóga, kolo	37	4h2m	1055kcal	
SZ		neděle	7.unor	chůze, běh, jóga	57,5	3h55m	1675kcal	
SZ		pondělí	8.unor	chůze, jóga, běh	20,7	3h52m	1317kcal	
SZ		úterý	9.unor	chůze	8	1h30n	333kcal	
SZ		středa	10.unor	chůze, běh, jóga, kolo	35,5	3h 30m	1286kcal	
SZ		čtvrtek	11.unor	chůze + běh	17	1h 31m	906kcal	
SZ		pátek	12.unor	chůze + běh	8,5	1h5m	476kcal	
SZ		sobota	13.unor	běh, kolo, jóga	45,5	4h15m	1796kcal	
SZ		neděle	14.unor	běžky	10,5	1h40	442kcal	
SZ		pondělí	15.unor	chůze	1,5	15m	63kcal	
SZ		úterý	16.unor	chůze, běh, jóga, kolo	35	2h53m	1173kcal	
SZ		středa	17.unor					
SZ		čtvrtek	18.unor					
SZ		pátek	19.unor	běh,joga, kolo	42,5	3h25m	1394kcal	
SZ		sobota	20.unor	běh,joga, kolo	65,5	4h10m	2478kcal	
SZ		neděle	21.unor	běh	6,3	36m	374kcal	

SZ		pondělí	22.unor	chůze, joga	5	1h30m	290kcal	
SZ		úterý	23.unor	kolo, běh, joga	23,5	2h40m	1127kcal	
SZ		středa	24.unor	kolo, běh	27,7	2h2m	1194kcal	
SZ		čtvrtek	25.unor	kolo, běh, chůze	23,5	1h 57m	957kcal	
SZ		pátek	26.unor	kolo	15,3	58m	508kcal	
SZ		sobota	27.unor	běh, chůze	26,2	3h3m	1461kcal	
SZ		neděle	28.unor	běh, jóga, kolo	61,6	4h26m	2298kcal	

<b>Jméno a příjmení</b>	<b>Datum</b>	<b>Přijaté kcal/den</b>	<b>Vydané kcal/den</b>	<b>Rozdíl Příjem-Výdej</b>	<b>Přijaté tekutiny/den</b>
	22.unor	1406kcal	290kcal		2,111
	23.unor	1827kcal	1127kcal		2,251
	24.unor	2313kcal	1194kcal		2,661
	25.unor	2659kcal	957kcal		21
	26.unor	2821kcal	508kcal		2,51
	27.unor	2763kcal	1461kcal		2,31
	28.unor	1936kcal	2298kcal		2,51

## Sportovec SZ aktivity březen 2021

Jméno a příjmení	Měsíc	Den v týdnu	Den	Aktivita	Vzdálenost	Doba trvání minut	Spálené kcal	Poznámka k aktivitě
SZ		Pondělí	1.března	chůze	6,78km	1h21m	281kcal	
SZ		Úterý	2.března	běh	12,91km	1h 13m	778kcal	
SZ			2.března	joga		59m	137kcal	
SZ			2.března	kolo (v závorkách máš sečtené kcal ten den)	22,2km	1h3m	474kcal(1.389kcal)	
SZ		Středa	3.března	chůze	2,7km	29m	108kcal	
SZ			3.března	běh	11,3km	1h12m	636kcal (744kcal)	
SZ		čtvrtek	4.března	kolo	27,2km	1h47m	797kcal	
SZ			4.března	běh	10,6km	1h5m	605kcal(1.403kcal)	
SZ		pátek	5.března	chůze	1,4km	14m	54kcal	
SZ		sobota	6.března	chůze	14,45km	3h22m	600kcal	
SZ		neděle	7.března	chůze	5,03km	1h23m	211kcal	
SZ			7.března	běh	10,03km	1h1m	592kcal	
SZ			7.března	kolo	19,24km	1h28m	598kcal	
SZ			7.března	joga		1h33m	210kcal(1.611kcal)	
SZ		Pondělí	8.března	chůze	1,32km	15m	55kcal	
SZ		Úterý	9.března	běh	12,57km	1h8m	739kcal	
SZ			9.března	kolo	25,73km	1h14m	549kcal(1.288kcal)	
SZ		Středa	10.března	chůze	2,74km	32m	114kcal	
SZ			10.března	běh	12,13km	1h10m	664kcal	
SZ			10.března	kolo	22,23km	1h4m	474kcal(1.252kcal)	
SZ		Čtvrtek	11.března	chůze	1,79km	14m	99kcal	
SZ			11.března	běh	7.15km	42m	425kcal (524kcal)	
SZ		Pátek	12.března	kolo	20,24km	1h28m	638kcal	
SZ		Sobota	13.března	chůze	7,56km	1h25m	321kcal	

SZ			13.března	běh	17,53km	1h37m	1041kcal	
SZ			13.března	kolo	14,46km	1h2m	521kcal (1.883kcal)	
SZ		Něděle	14.března	chůze	6,62km	1h14m	272kcal	
SZ			14.března	běh	7,53km	49m	407kcal	
SZ			14.března	jóga		1h33m	227kcal	
SZ			14.března	kolo	22,75km	1h5m	487kcal (1.393kcal)	
SZ		Pondělí	15.března	chůze	1,42km	15m	56kcal	
SZ		Úterý	16.března	chůze	1,35km	14m	54kcal	
SZ			16.března	běh	11,77km	59m	685kcal	
SZ			16.března	jóga		47m	109kcal	
SZ			16.března	kolo	12,43km	36m	265kcal (1.107kcal)	
SZ		Středa	17.března	běh	5,13km	32m	302kcal	
SZ		Čtvrtek	18.března	něh	9,18km	54m	528kcal	
SZ			18.března	kolo	37,80km	1h48m	807kcal (1.335kcal)	
SZ		Pátek	19.března	chůze	1,32km	15m	55kcal	
SZ		Sobota	20.března	chůze	5,07km	1h8m	214kcal	
SZ			20.března	běh	9,23km	50m	541kcal	
SZ			20.března	kolo	26,25km	1h15m	561kcal	
SZ			20.března	jóga		1h12m	170kcal (1.486kcal)	
SZ		Neděle	21.března	chůze	7,03km	1h32m	297kcal	
SZ			21.března	kolo	33,88km	1h37m	724kcal (1.021kcal)	
SZ		Pondělí	22.března	chůze	6,62km	1h18m	274kcal	
SZ			22.března	běh	13,34km	1h18m	742kcal	
SZ			22.března	kolo	15,75km	45m	336kcal(1.352kcal)	
SZ		Úterý	23.března	běh	15,72km	1h44m	916kcal	
SZ		Středa	24.března	chůze	2,94km	36m	121kcal	
SZ		Čtvrtek	25.března	kolo	15,45km	55m	488kcal	

SZ			25.března	běh	12,13km	1h	718kcal	
SZ			25.března	jóga		36m	63kcal (1.269kcal)	
SZ		Pátek	26.března	kolo	30,35km	1h46m	1.035kcal	
SZ		sobota	27.března	chůze	6,68km	1h14m	273kcal	
SZ			27.března	běh	15,03km	1h31m	816kcal	
SZ			27.března	kolo	45,15km	2h9m	964kcal (2.053kcal)	
SZ		Něděle	28.března	chůze	7,73km	1h27m	319kcal	
SZ			28.března	běh	19,53km	2h	1133kcal	
SZ			28.března	kolo	4,54km	20m	128kcal	
SZ			28.března	jóga		1h14m	173kcal (1.753kcal)	
SZ		Pondělí	29.března	kolo	15,77km	1h4m	582kcal	
SZ			29.března	chůze	6,17km	1h12m	256kcal (838kcal)	
SZ		Úterý	30.března	kolo	15,25km	57m	512kcal	
SZ			30.března	běh	9,03km	51m	529kcal	
SZ			30.března	jóga		38m	97kcal (1.138kcal)	
SZ		Středa	31.března	kolo	16,47km	1h1m	560kcal	
SZ				běh	12,75km	1h23m	700kcal(1.260kcal)	

Strava březen 2021

<b>Jméno a příjmení</b>	<b>Datum</b>	<b>Přijaté kcal/den</b>	<b>Vydané kcal/den</b>	<b>Rozdíl Příjem-Výdej</b>	<b>Přijaté tekutiny/den</b>
	22.března	2.015kcal	1.352kcal		2,46l
	23.března	2.068kcal	916kcal		2,53l
	24.března	2.531kcal	121kcal		2,5l
	25.března	2.044kcal	1.269kcal		2,63l
	26.března	3.031kcal	1.035kcal		2,15l
	27.března	1.983kcal	2.053kcal		2l
	28.března	3.121kcal	1.753kcal		1,8l



## Sportovec SZ aktivity duben 2021

Jméno a příjmení	Měsíc	Den v týdnu	Den	Aktivita	Vzdálenost	Doba trvání minut	Spálené kcal	Poznámka k aktivitě
SZ		Čtvrtek	1.dubna		15,17km	59m	574kcal	kolo
SZ			1.dubna		6,13km	38m	358kcal (932kcal)	běh
SZ		Pátek	2.dubna					
SZ		Sobota	3.dubna		8,97km	1h40m	374kcal	chůze
SZ		Neděle	4.dubna		18,4km	3h24m	761kcal	chůze
SZ			4.dubna		14,13km	1h18m	843kcal	běh
SZ			4.dubna			54m	127kcal (1.731kcal)	jóga
SZ		Pondělí	5.dubna		7,81km	1h23m	330kcal	chůze
SZ			5.dubna		10,13km	53m	587kcal (917kcal)	běh
SZ		Úterý	6.dubna			8m	20kcal	jóga
SZ		Středa	7.dubna		10,61km	55m	590kcal	běh
SZ			7.dubna			1h7m	157kcal (747kcal)	jóga
SZ		Čtvrtek	8.dubna		19,22km	3h33m	777kcal	chůze
SZ			8.dubna		14,13km	1h23m	771kcal (1.548kcal)	běh
SZ		Pátek	9.dubna		9,23km	52m	547kcal	běh
SZ			9.dubna		2,06km	24m	85kcal (632kcal)	chůze
SZ		Sobota	10.dubna		19,53km	2h9m	1.082kcal	běh
SZ			10.dubna		2,36km	30m	99kcal (1.181kcal)	chůze
SZ		Neděle	11.dubna		6,79km	1h21m	281kcal	chůze
SZ			11.dubna		52,04km	2h46m	1.597kcal (1.878kcal)	kolo
SZ		Pondělí	12.dubna		7,04km	1h22m	291kcal	chůze
SZ			12.dubna		21,35km	1h1m	456kcal (747kcal)	kolo
SZ		Úterý	13.dubna		4,14km	43m	167kcal	chůze
SZ			13.dubna		10,56km	1h1m	621kcal (788kcal)	běh

SZ		Středa	14.dubna		8,37km	1h36m	344kcal	chůze
SZ			14.dubna		14,35km	1h24m	787kcal	běh
SZ			14.dubna			25m	59kcal	jóga
SZ			14.dubna		22,05km	1h3m	471kcal (1.661kcal)	kolo
SZ		Čtvrtek	15.dubna		4,07km	49m	166kcal	chůze
SZ			15.dubna		10,60km	1h6m	615kcal	běh
SZ			15.dubna			8m	20kcal (801kcal)	jóga
SZ		Pátek	16.dubna		4,99km	58m	206kcal	chůze
SZ		Sobota	17.dubna		6,53km	1h11m	266kcal	chůze
SZ			17.dubna		0,37km	2m	22kcal	běh (toto jsem šla běhat na dráhu.. :D :D :D :D :D :D, ale nějak už jsme tam nedošla)
SZ			17.dubna			1h22m	165kcal	jóga
SZ			17.dubna		33,95km	1h37m	725kcal (1.178kcal)	kolo
SZ		Něděle	18.dubna		6,57km	1h13m	265kcal	chůze
SZ			18.dubna		15,13km	1h34m	907kcal (1.172kcal)	běh
SZ		Pondělí	19.dubna					v neděli jsem to přehnala s vínem a pondělí jsem prozracela.. Počítá se to jako trénink? :D :D
SZ		Úterý	20.dubna		7,75km	37m	463kcal	běh
SZ			20.dubna		26,25km	1h15m	560kcal	kolo
SZ			20.dubna			29m	68kcal (1.091kcal)	jóga
SZ		Středa	21.dubna		17,08km	57m	509kcal	kolo

SZ			21.dubna		12,64km	1h7m	685kcal (1.194kcal)	běh
SZ		Čtvrtek	22.dubna		16,06km	56m	517kcal	kolo
SZ			22.dubna		6,33km	36m	375kcal	běh
SZ			22.dubna			30m	70kcal (962kcal)	jóga
SZ		Pátek	23.dubna		16,04km	57m	537kcal	kolo
SZ			23.dubna		1,34km	15m	54kcal (591kcal)	chůze
SZ		Sobota	24.dubna		6,59km	1h10m	264kcal	chůze
SZ			24.dubna		8,15km	56m	441kcal	běh
SZ			24.dubna		93,22km	4h6m	2.697kcal	kolo
SZ			24.dubna			20m	47kcal (3.449kcal)	jóga
SZ		Neděle	25.dubna		9,07km	50m	536kcal	běh
SZ			25.dubna		59,44km	3h18m	1.798kcal (2.334kcal)	kolo
SZ		Pondělí	26.dubna		15,4km	56m	539kcal	kolo
SZ		Úterý	27.dubna		16,03km	57m	532kcal	kolo
SZ			27.dubna		9,42km	1h1m	550kcal (1.082kcal)	to byl běh kdybys to z toho nepoznala.. :D :D :D :D
SZ		Středa	28.dubna		16,02km	56m	501kcal	kolo
SZ			28.dubna		9,25km	1h48m	379kcal (880kcal)	chůze
SZ		Čtvrtek	29.dubna		15,44km	52m	490kcal	kolo
SZ			29.dubna		12,18km	1h14m	700kcal (1.190kcal)	běh
SZ		Pátek	30.dubna		15,43km	50m	491kcal	kolo
SZ			30.dubna		9,04km	1h48m	376kcal (867kcal)	chůze

Strava duben 2021

5.13.3 Analýza a interpretace výsledků

#### 4. Seznam zkratek

ETU – Evropská triatlonová unie

ITU – Mezinárodní triatlonová unie

ČST – Český svaz triatlonů

ČSTV – Československý svaz tělesné výchovy

MOV – Mezinárodní olympijský výbor

LOH – letní olympijské hry

apod. – a podobně

RTC – roční tréninkový cyklus

MZC – mezocykly

MIC – mikrocykly

## 1 Úvod

Téma této práce jsem si zvolila proto, že triatlon je mým srdečním sportem. Triatlonu jsem se věnovala jako závodník v letech 2005–2017 a dosáhla jsem v něm určitých úspěchů. Jsem například držitelkou titulu Mistr světa v dlouhém triatlonu – Ironman Havaii 2015 v kategorii 35–39 let a Mistr ČR v dlouhém triatlonu z roku 2014, mám bronzovou medaili z ME v dlouhém triatlonu v Praze 2008 v kategorii 30–34 let. V roce 2016 jsem závodila s profesionální licenci a na ME ve Frankfurtu nad Mohanem jsem finišovala na 9. místě. Vedle toho jsem z tréninkových důvodů občas závodila v běhu na delších tratích, mám například stříbrnou medaili z MČR v maratonu v Praze z roku 2007. Sportovní základy mi dala atletika – jsem mistryně ČR dorostenců ve štafetě 4×400 m za Sokol České Budějovice. Z házené, kterou jsem hrála za Slávii Praha v eXtralize, mám titul mistrně ČR z roku 2001. Po mateřské dovolené (2002) jsem se postupně vracela ke sportu a přes lektorování spininku jsem se postupně dostala k triatlonu. Začátky ale vůbec nebyly snadné a já zjistila, že triatlon je nesmírně náročný sport – jak časově, tak i morálně – a vyžaduje silnou disciplínu a ctížadostivost.

Čím mě triatlon zaujal? Asi vším. Je to hlavně komplexní sport, který vyžaduje všestrannost. Jen málokdo je v tomto sportu vyrovnaný ve všech disciplínách, a právě to z něj dělá velmi zajímavou soutěž. Triatlon má velmi zajímavou historii. Je to vlastně „zajíček“ mezi sporty a jeho historie sahá do Francie 20. let 20. století, kdy se v rámci soutěže „Les Trois Sports“ jelo 12 kilometrů na kole, pak se běžely 3 kilometry, a nakonec se plavecky překonával kanál Marne. Následovaly další podobné víceboje, kdy se běh, cyklistika či plavání spojovaly s dalšími disciplínami, jako je veslování nebo kanoistika. Zajímavé je, že v těchto prapočátcích bylo pořadí disciplín obrácené – nejprve se běželo či jelo na kole a teprve potom se křečemi a vyčerpáním stíženě tělo ponořilo do vody k plavání na cca 500 m. Kořeny triatlonu jsou ale hlavně v americké Kalifornii v 70. letech. První závod kombinující běh společně s plaváním a cyklistikou proběhl v Mission Bay v San Diegu 25. 9. 1974. Akce navázala na starší ročníky, kdy se jen plavalo a běhalo, a její konání je považováno za oficiální datum narození moderního triatlonu. Závod se skládal z 500 yardů plavání, 5 mil cyklistiky a 6 mil běhu a dokončilo jej 46 lidí. Počátky nejpopulárnější formy triatlonu leží na Havaji v roce 1977, kdy se v jedné hospodské debatě řešilo, zda jsou nejzdatnějšími sportovci na světě běžci, cyklisté nebo plavci. Nakonec se sportovci dohodli, že králem sportovců a železným mužem se stane

ten, kdo jako první protne cílovou pásku ve spojení tří vyhlášených havajských závodů. Jmenovitě se jednalo o Waikiki Rough Water Swim na 2,4 míle, The Oahu Bike Race na 112 mil a The Honolulu Marathon. Do závodu šlo 15 účastníků a dokončilo jej 12 z nich. V roce 1982 se začal pořádat Havajský Ironman na dnes známých tratích a účastnilo se ho 600 lidí. V současné době je limit 3 000 účastníků a vyjet si sem je největší sen snad každého triatlonisty. První triatlon v Čechách se uskutečnil 21. 6. 1980 v Přední Hluboké, a to jako první triatlon v Evropě. Závod se jel na distancích 2–60–20 a existuje dodnes, i když je pro širší veřejnost uzavřen. Historie triatlonu coby olympijského sportu sahá jen do roku 2000, kdy se tento sport objevil v roli debutanta v Sydney. Pro barvy českého triatlonu to tehdy byl úžasný debut, protože při něm český reprezentant Jan Řehula vybojoval bronzovou medaili. Olympijský triatlon je přitom trochu jiný závod než vytrvalostní Ironman. Koná se na distancích 1,5–40–10 a při cyklistice je povolený drafting. Pojmem drafting rozumíme jízdu v háku neboli v závětrí, kdy je jezdec schován za jiným jezdce a využívá větrného závětrí, čímž šetří svoje síly. To není dovoleno v dlouhém triatlonu. Každý závodník má kolem sebe draftingovou zónu 1,5 m vlevo, 1,5 m vpravo a 10 metrů vzad (měřeno od zadního kola). Proces, kdy závodník vjede do draftingové zóny závodníka před sebou, se nazývá předjíždění. Maximální doba, po kterou se závodník může pohybovat v draftingové zóně jiného závodníka, je 25 s. Po celou dobu se musí předjíždějící závodník pohybovat draftingovou zónou směrem vpřed. Právě drafting se stává v dnešní době u dlouhého triatlonu problémem. Dlouhý triatlon se stává fenoménem pro široké masy hobbysportovců a jejich narůstající počet samozřejmě pořadatelé vítají kvůli nemalému startovnému. Únosná kapacita závodů se pak často překračuje. Zatímco u plavání a běhu to není velkým problémem, u cyklistiky je pro pořadatele nemožné za pomoci několika rozhodčích na motocyklech uhlídat všechny, aby neporušovali pravidla. Velmi často přijdou pak k penalizaci od rozhodčích i ti, kteří vědomě nepodvádějí, ale prostě se z balíku cyklistů pouze nemůžou odpoutat a je nemožné dodržovat odstupy.

I přes různé technické nedostatky je triatlon nádherný sport víceméně pro každého. Lze s ním začít v každém věku a podle výkonosti a vlastních cílů si lze vybírat z velkého množství závodů o různých délkách a obtížnostech. Máme zde takzvané sprint triatlony o vzdálenostech 750m/20km/5km, dále již zmíněný olympijský triatlon, střední triatlon 1,9km/90km/21km a dlouhý triatlon 3,8km/180km/42km. Vedle toho se ještě jezdí terénní triatlon na MTB kolech buď na sprint vzdálenostech, nebo delších, např.

1,5km/40km/10km.

Svůj výzkum a měření jsem zaměřila na pestrou skupinu sportovců, která se skládala jak z hobby sportovců, tak i triatletů na vyšší sportovní úrovni. Také věkové složení bylo široké, a to mezi 21–54 roky. Během roku byly jejich sportovní cíle různé, převážně zaměřené na několik vrcholů v letním období. Pozimní, zimní a jarní přípravné období se v zatížení a v měření rovněž projevilo jinak.



## 5. Teoretická část

Na úspěšné absolvování triatlonového závodu se každý závodník musí individuálně či kolektivně systematicky připravovat **tréninkem**.

Trénink na triatlon je proti tréninkům ostatních sportů velmi specifický, protože triatlon se skládá ze tří disciplín – plavání, cyklistiky a běhu.

### 6.1 Trénink plavání

Plavecká část v triatlonu by měla být uskutečněna tím nejvíce efektivním plaveckým stylem, kterým je volný styl neboli kraul. Plavání má sice nejmenší časový podíl na celkové délce závodu, ale jeho podcenění v přípravě je obrovským limitem ve výsledku již na začátku. Taktika při závodě by měla být – zaplavat co nejrychleji, ale s energetickou rezervou, protože závodníka čeká ještě velmi dlouhý závod. Do taktiky při závodě, kterou lze trénovat i při tréninku ve volné přírodě, patří schopnost plavání ve vlnách, ve větru, v proudu, obeplouvání bójek, zvolení vhodného tempa, frekvence záběrů, změna tempa, schopnost plavat za soupeřem.

Plavání je nejvíce technickou složkou triatlonu, největší snaha v pozdějším věku již nikdy nenahradí to, co jsme zameškali v dětství. Technika běhu i cyklistiky se dá naučit i později, ale dokonalého záběru triatlonista po 15. roce života již nedosáhne. Jediná šance je v systematickém na hrubý objem tréninku, na kvantitu naplavaných kilometrů. Závodník se sice naučí správně a pravidelně dýchat, ale zároveň si zafixuje špatné návyky techniky. Při dominanci nádechu pouze na jednu stranu by se měl závodník naučit a využívat i druhou stranu. Ušlechtlí mu to rozhled před sebou, dýchání, lepší práce rukou, tělo se přestane vlnit. Práce s nohama je také důležitá. Nohy by měly kopat dvoudobý úder. Ale přeci jen, ruce jsou hlavní lokomotivou těla. Záběr by měl být dlouhý, rameno se vysouvá rotacemi co nejdále. Propnutá paže zůstane na malý okamžik pod hladinou, dlaň zabírá esovitým záběrem. Ruka jde až k pupku a stehnu. Ven jde ruka nejdříve loktem, pro další záběr jde ruka dopředu s nejvyšším bodem – loktem.

Tělo by mělo být při tréninku uvolněné. Největšími chybami při tréninku plavání jsou zakloněná nebo příliš zanořená hlava, příliš napnuté nebo pokrčené ruce, vlnění celého těla. Bez vnější kontroly se ale chyby odstraňují jen těžko.

**Trénink v bazénu:** měl by za jednotku trvat 60–75 min, alespoň 2 až 3× týdně. Plavec by se měl při horší technice více věnovat technickým cvičením, případně

i celému tréninku. Samotný trénink bez cvičení by měl plavec provozovat bez cvičení pouze, když bude schopný zaplavat 400 m pod 8 min (Železnák Cz – Jirka Chaloupka).

### **Příklad tréninků**

#### **(začátečníci)**

200 Rozpl.

10×10 m cvičení na splývání (ruce v různých polohách, např. jedna vzpažení, druhá připažení)

2×25Kn

6–8 × 25 KTcv.

50Kn (2×25 Kn),

200P dlouhé splývání,

6–8×25 KTcv,

4×50K T na krásu i – 30''

100Kn (2×50Kn),

300 vypl. NE K

#### **(pokročilejší)**

200 Rozpl.

Technická část

8×25KTcv., 100KT na krásu, 100Kn

200K (25Tcv+25T), 200T švihově,

Kondiční část

6-8×25 Kn svižně i 15–30''

100 NE K volně (nejlépe Z)

500K švihově, 200vypl. Ne K

#### **(začátečníci)**

200 Rozpl.

Technická část

10× 10m splývání + Kn (až kam vydržíte bez dýchání, nohy velice volně, ruce střídat

polohy)

200P nebo Z na pohodu

10× 12,5m Kn (svižně) + 12,5 Pn (volně) i – dle pocitu,

Kondiční část

200Kn ploutvičky (4×50Kn),

KT 100, 75, 50, 25,

400P

### **(pokročilejší)**

200 Rozpl.

Technická část

6 – 8× 50 (25KTcv + 25KT myslí na to),

400KT (čtvrtá 25 ve 100 rychleji),

Kondiční část

200Kn, 150Kn, 100Kn, 50Kn, 2×25Kn, (střídej s ploutvemi a bez) i – 15–30''

500K švihově

100vypl. NE K

### **(začátečníci)**

200 Rozpl.

6×25 (zdůrazni odraz, splývání, přidat Kn, zbytek doplavit čímkoliv do 25)

3×(50K+2×25Kn) i – 3–5 výdechů do vody,

500 (souvisle střídat P, Z, Z soupaž, popř. jiné)

100 vypl.

### **(pokročilejší)**

200 Rozpl.

Technická část

2×(100K švihově + 100Kr + 50Kn, 50K + 50Kr + 50Kn)

200P (střídej 25 dlouhé splývání + 25 svižně)

Kondiční část

6×25K svižně (s omezeným dýcháním, co nejméně max 2 nádechy) i 30''

500K 100vypl. Ne K

**(Pokročilí)**

*500 rozplav*

-----  
usilí hravé – zapracování, nohy s usilím)

2×(25Mn + 25Z + 25P + 25K)

2×(25M + 25Zn + 25 P + 25K)

2×(25M + 25Z + 25Pn + 25K)

2×(25M + 25Z + 25P + 25Kn)

-----  
**ne souvisle krátká pauza – vytrvalost s rychlými vložkami na rozbíjení stereotypu)**

**4×25K** (1. živě, 2. s usilím, 3. s velkým usilím, 4. ostře)

**400K** s piškotem

**4×25Z** (1. živě, 2. s usilím, 3. s velkým usilím, 4. ostře)

**400K** packy

**4×25P** (1. živě, 2. s usilím, 3. s velkým usilím, 4. ostře)

**400K** packy piškot

-----  
vyplav dle chuti do 3km

*500 rozplav*

-----  
**25M 25K 75M 25K 50M 25K 25M**

**25M 25P 75M 25P 50M 25P 25M**

-----  
**1500K** souvisle (každá 5 stovka rychle)

-----  
vyplav NE K

### **Význam použitých značek a zkratek**

Rozpl. – rozplavání (plave se volně)

K, M, Z, P – plavecké způsoby kraul, motýlek, znak, prsa

R – ruce, n – nohy (př.: Kr – kraul ruce, Mn – motýlek (delfín) nohy)

Tcv. – technické cvičení (prvkové plavání atd.)

T – technicky (plavete celý způsob volně s důrazem na správnou techniku, na krásu)

i – interval odpočinku (př.: i–30'', tzn. čekat 30'' mezi úseky)

s – startuj (př.: s–45–60'', startuj nový úsek 45''–60'' od minulého startu)

Pr+Mn – prsa ruce+delfínové nohy dohromady

Ruce plaveme s piškotem mezi stehny (umístěte co nejvýše, ne mezi kolena)

Nohy plaveme s velkou deskou (držte s opřenými lokty) ([www.trenink.etriatlon.cz](http://www.trenink.etriatlon.cz) Petr Valeš)

#### 7.1 Trénink cyklistiky

Cyklistika je nejdelší časový úsek v triatlonovém závodě, a tak je na ní výsledek nejvíce závislý. I cyklistika má své technické zásady, ale proti plavání lze v pozdějším věku eliminovat absence v mládí. Oproti plavání je již po několika trénincích vidět výkonnostní růst. I zde musí závodníci stavět na postupnosti a trpělivosti a oproti tréninkům v bazénu se obrnit proti rozmarům počasí a ročním obdobím.

**Technika** a účinnost šlapání je závislá na najetých kilometrech, na vysoké kadenci a schopnosti odtáčet otáčky v pedálech (noha zabírá mírně i v pohybu nahoru). Sportovec se musí naučit šlapat v kruzích, nikoliv ve čtvercích. To není každému z počátku přirozené, a tak se to musí postupně naučit. Čím vyšší kadencí sportovec šlape, tím více omezí neklid a vrtění v sedací části. Vysoká kadence též šetří energii a lze tímto způsob i stupňovat úsilí jízdy do kopce.

Velký vliv na výkonnost má posed na bicyklu. Největší výkon mají nohy při šlapání před propnutím kolene. V praxi to znamená, že se sportovec bude v sedě v sedle lehce

opírat patou o pedál při plně propnutém koleni. Předozadní nastavení sedla se bude řídit polohou svislice procházející kolenem sedícího jezdce, která by měla v našlápnuté vodorovné pozici procházet osou pedálu. Řídítka musí být tak daleko, aby jezdec volně pokrčenými pažemi ovládal brzdové páky, a to i při dolním držení.

Důležitým doplňkem cyklisty je cyklocomputer se snímačem kadence šlapání a sporttestrem.

**Trénink:** Každý trénink by měl začínat postupným zahřátím a končit ochlazením, po kterém následuje protažení po jízdě.

### **Příklady tréninků:**

#### **1. Obecný cyklus:**

- Úterý: samostatná jízda, 2 hodiny. Silové cvičení: na hrbolech zařaďte rychlost, abyste je mohli projet s kadencí pod 60 otáček za minutu. Nadměrné otáčení nohou při sjezdu (minimálně 100 otáček za minutu).
- Čtvrtek: samostatná jízda, 1:30. Rychlostní cvičení: 40 minut jízdy po rovině s kadencí nad 100 otáček za minutu a intenzitou nad 70 % maximální tepové frekvence (HR Max).
- Sobota: samostatná jízda, 2 hodiny. Cvičení PMA: proveďte 4×[6×(30 sekund sprint, 30 sekund zotavení)] se 4 minutami zotavení mezi 2 sadami.
- Neděle: skupinová jízda, 15:30. Simulace závodu: postupně zvyšujte tempo, na rovině se pohybujte krátkými úseky v čele balíku na 90 % maximálního výkonu a každou hodinu si dejte sprinterský nápis. Na závěr si dopřejte 30 minut klidu na zotavení.

#### **2. Specifický cyklus:**

- Úterý: samostatná jízda, 2 h. Vyberte si strmý kopec o délce 1 km. Vyšplhejte na něj a vraťte se dolů. Opakujte 10 až 15krát.
- Středa: 40 minut domácího tréninku na lačno. Pomalé tempo.
- Čtvrtek: skupinová jízda, 3 hodiny. Každých 30 minut proveďte 30sekundový sprint jako blok.
- Sobota: samostatná jízda, 2h. Rychlost: 40 minut jízdy po rovině s kadencí vyšší než 100 otáček za minutu a intenzitou vyšší než 70 % maximálního HR.

- Neděle: skupinová jízda, 4 hod. Zvolte si náročný kurz. Převzmete štafety v čele skupiny. Poslední hodinu absolvujte sólo na prahu (80 % FC Max).
- Úterý: samostatná jízda, 14:30. Cvičení PMA: 2×[10×(20 sekund sprint / 20 sekund zotavení)].
- Čtvrtek: samostatná jízda, 2 hod. Anaerobní práh: 4×(5 minut při 80 % FC Max + 5 minut při 50 % FC Max).

### **3.Před závodem:**

- V sobotu: sólo jízda, 2:45. Práce na PMA: 3×[8×(12 sekund sprint / 12 sekund zotavení)]. Výlet zakončete 15 minutami na 60 %.
- Neděle: skupinová jízda, 5 hod. Vyberte si kurz podobný cíli. Užijte si několik štafet, ale bez nucení.
- Úterý: samostatná jízda, 3 hod. 1 h v chladném tempu, 1 h s 3 tvrdými nárazy, aby se jezdilo tvrdě, pak 45 minut na rovině při intenzitě 80 % a kadenci nad 100 ot/min.
- Čtvrtek: sólo jízda, 2h. Práce na PMA: 2×[7×(30 sekund sprint / 35 sekund zotavení)]. Zakončete 20 minutami při 60 % maximálního HR.
- Sobota (D-1): samostatný výlet, 2 hod. Volná jízda v tempu. V polovině každé hodiny jezděte co nejdéle na 70 % FC Max.
- Závod v triatlonu

### **4.Aktivní regenerace po závodě:**

- Úterý: skupinová jízda, 15:30. Na tvrdé trati projed'te všechny nerovnosti vsedě na sedle s měkkým převodem, aniž byste je nutili.
- Čtvrtek: samostatná jízda, 2,5 hodiny. Na kopcovitém okruhu udržujte stejný převodový poměr po dobu 1h 30 min bez ohledu na rozdíl v nadmořské výšce (50 % FC Max).
- Sobota: samostatná jízda, 2h. Rychlost: 40 minut jízdy po rovině s kadencí vyšší než 100 otáček za minutu a intenzitou vyšší než 70 % FC Max.
- Neděle: skupinová jízda, 3 hod. Vytrvalost: zábavný výlet v klidném tempu. Udržujte rychlý převod a dobře otáčejte nohama.

Tréninkový plán je uváděn pouze jako příklad, triatlon je časově velmi náročný a tento tréninkový plán je specifikován na míru velmi aktivnímu triatlonistovi amatérovi, který má možnost se věnovat tréninku kolem 30 hodin týdně ([www.ekoi.cz](http://www.ekoi.cz) , autor Marek Matějka).

## 8.1 Trénink běhu

Běh je poslední část triatlonu a rozhoduje o konečném výsledku. Přichází po mnohaminutové či několikahodinové dřině. V této fázi je již tělo vyčerpáno, plné svalových křečí a lokálních bolestí. Představa cíle, motivace žene závodníka i přes pud sebezáchovy, který velí zastavit. Pokud je sportovec připravený pravidelným tréninkem, cíle dosáhne mnohem snadněji. Trénink běhu by se ale neměl zvrhnout v monotónní naběhávání objemů.

Stejně jako u plavání by bylo vhodné posouzení techniky běhu druhou, kompetentní osobou. Nejdůležitější z **techniky** běhu je: držení hlavy v podélné ose těla, vzpřímený trup mírně dopředu, uvolněnost ramen, rotace osy pánevní s protirotaací osy ramenní a pohybem paží, při odrazu jsou odrazová noha, trup a hlava v jedné linii.

Při špatné technice běhu se ztrátová mechanická účinnost pohybuje kolem 15–35 %.

Příklady tréninku běhu:

### 1. Obecný cyklus:

- Pondělí: volný běh – fartlek – zařazení několika 50 m sprintů asi po 5–7 minutách, celkem 8 km
- Středa: 5×800 m intenzivně, mezitím 400 m volně, na konci 2 km výklus
- Sobota: běh po kole – trénink přechodu z cyklistiky na běh-8 km (Intenzita na 50% úsilí)
- Celkový objem za týden – 24 km

### 2. Specifický cyklus:



- Pondělí: Intervaly: 3×600 m (2:50 min.) 3×800 m (3:50min.) 3×600 m (2:50min.) (Intenzita 4 na 90% úsilí), volná mezichůze (strečink) 2–3 min., na konci 3 km výklus, celkem 10km
- Úterý: Souvislý běh 10 km (60–62 min.)(Intenzita 2 na 60% úsilí)
- Čtvrtek: běh po kole – trénink přechodu z cyklistiky na běh 10km (Intenzita 1 na 50% úsilí)
- Sobota: Kopce 3×(4×150m) naplno, mezikus (mezichůze) 150 m zpět (Intenzita 1 na 50% úsilí), mezikus s mezisériemi 6 min. (Intenzita 1) celkem 8 km
- Celkový objem za týden –38 km

### 3.Před závodem:

- Pondělí: výklus volně 8 km
- Úterý: Rozklus 10 min (Intenzita 1), stupňovaný běh 30 min. (Intenzita 2–460 80%), Výklus 10 min. (Intenzita 1)
- Čtvrtek: Souvislý běh 2×5 km (27–28 min)(Intenzita 3), mezikus 6 min. (Intenzita 30–70%)
- Sobota: rozklusání před závodem 3 km, proloženo 3×100 m sprint
- Závod v triatlonu
- Celkem objem za týden 30 km

### 4.Aktivní regenerace po závodě:

- Pondělí: volno
- Úterý: běh relaxačně 6 km
- Čtvrtek: přechod po kole 8 km fartflek
- Pátek: Rozklus 10 min (Intenzita 1), stupňovaný běh 30 min. (Intenzita 2–40 60%), Výklus 10 min. (Intenzita 1), celkem 8 km

### Vysvětlivky k tréninku

- **volno** – zákaz běhání; procházka nebo večerní protahování nebo jóga jsou však vítané aktivity;
- **regenerační běh** – slouží k potřebné regeneraci po náročném tréninku nebo závodě, jedná se vlastně o jogging;

- **dlouhé běhy** – budování potřebné vytrvalosti za nízké TF – něco mezi joggingem a normálním během, přičemž si do něj můžete zařazovat rychlejší pasáže střídané s pomalejšími nebo aplikovat něco jako částečný stupňovaný běh;
- **normální běh** – pojmenujeme si tak takové běhání, které je mezi regeneračním během a tempovým během – musí to být spíše lehčí tempo, tepová frekvence mezi 65–75 % z max TF, nejčastější typ tréninku u začátečníků i pokročilých;
- **tempové běhy „tempo“** – rozvoj rychlosti a tempa, u kterého lze udržet kýženou rychlost při určité TF (tepové frekvenci) – TF 70–85 % z max TF – toto tempo se předpokládá jako takové, kterým budete běžet závod 10 km (5 km);
- **běh do kopce** – jeden z nejlepších tréninků na rozvoj síly a výbušnosti;
- **stupňovaný běh** – začíná se při nízké rychlosti s nízkou TF, která se postupně zvyšuje a maxima se dosahuje na konci běhu. Příklad: běh 5 km, časy na kilometr: 4:30, 4:10, 3:55, 3:30, 3:20 atd., vhodné pro rozvoj maximálního využití kyslíku VO<sub>2</sub> max;
- **intervalové běhy „int.“** – běhání dané vzdálenosti za určitý čas + opakování (6×800m, 10×400m, atd.) – TF 85–95 % z max TF – velmi rychlé tempo.

## 6. Praktická část – individuální proces sledování sportovců

Tato práce je výzkumem týkajícím se sledování amatérských sportovců – triatlonistů.

Byl zkoumán hlavně vliv tréninku a stravování v dlouhodobějším horizontu, přičemž docházelo u sportovců k pravidelnému měření a monitoringu jejich fyziologického stavu. Sledování úrovně jednotlivých faktorů neboli výkonnostních předpokladů ve sportu je důležitou součástí tréninkové přípravy sportovce. Výzkum probíhal metodou InBody.

Popis metody InBody: InBody je nepřesnější metoda diagnostiky, Samotná hmotnost na váze je „jen“ číslo. InBody rozloží vaše tělo na čtyři složky: **tělesný tuk, kosterní svalstvo, minerály a tělesnou vodu**. InBody používá k měření **patentovanou technologii DSM BIA** (bio-elektrická impedanční analýza), která je založená na principu rozdílného odporu (impedanci) tkání organismu pro procházející elektrický proud. Elektrický odpor tkáně v těle je dán převážně množstvím vody obsažené v této tkáni (tuk vs. sval). Svalová tkáň obsahuje mnohem vyšší podíl vody, bude tedy vykazovat mnohem menší elektrický odpor. Naopak tuková tkáň obsahuje vody velice málo, bude klást výrazně vyšší odpor. Na základě těchto rozdílů InBody spočítá výsledné tělesné složení.

### **Celkovou tělesnou hmotnost**

**Celkové % množství tuku v těle** je u žen ideální 15,2 %, u mužů 23 %

**Množství svalové tkáně** je u žen ideální 15,5 %, u mužů 16,5 %

**Měří objem útrobního (viscerálního) tuku** – hromadí se v dutině břišní, kde může prorůst do orgánů. Tento tuk se mnohem hůře spaluje než tuk podkožní, navíc podporuje vznik řady onemocnění. Viscerální tuk (VAT) se ukládá do prostoru mezi vnitřní orgány. Tento tuk je metabolicky velmi aktivní a může vést ke vzniku metabolického syndromu a jeho komplikací. Podíl viscerálního tuku činí u mužů 10–20 % a u žen 5–8 % z celkového množství tuku v těle. Akumulaci viscerálního tuku ovlivňuje celá řada faktorů, mezi které patří zejména genetika, věk, etnická rasa, hormonální nerovnováha, farmakoterapie, nepravidelná strava, nedostatek fyzické aktivity atd. Pro hodnocení viscerálního tuku neexistují žádné jasné normy, nicméně se jako referenční hodnota udává hranice do 100 cm<sup>2</sup>. Tento údaj nám říká, že viscerální tuk je v normálním rozmezí, tudíž neohrožuje vnitřní orgány a plní pouze ochrannou funkci. Pokud však dojde k překročení této hranice, začnou se tuky ukládat na orgánech, což vede k rozvoji abdominální obezity.

**Celkové množství tělesné vody** a míra hydratace u žen je ideální 56 %, u mužů 62 %

**BMI index** – poměr mezi výškou, váhou, věkem a pohlavím.

18,5 – podváha

18,5 – 24,99 optimální váha

25 – 29,99 nadváha

30 – 34,99 obezita prvního stupně

35 – 39,99 obezita druhého stupně

**Segmentální analýzu svaloviny** – velmi důležitý údaj u sportovců – jednostranné sporty).

**Obsah bílkovin** – celkový obsah bílkovin je nutný pro tvorbu svalové hmoty, u mužů je obsah bílkovin v těle 18 % hmotnosti, u žen 15 %.

**Obsah minerálních látek** – InBody změří celkový obsah minerálních látek. Tento údaj je velmi užitečný například pro mladé sportovce, kteří mají nedostatek vitamínu D, a u kterých se často vyskytuje nízká hustota kostí nebo nedostatečné množství svalové tkáně, z důvodů růstových spurtů následně pak může docházet k únavovým zlomeninám. U mužů je optimální 5,8 % hmotnosti, u žen 5,3 %.

**Analýzu ECW Poměru** Nabízí nitrobuněčnou, mimobuněčnou hladinu vody každé části těla, celkovou vodu a poměr ECW/TBW (mimobuněčnou vodu/celkové vodě).

**Analýzu Sval-Tuk** – měří poměr mezi hmotností, kosterní hmotností a množstvím tělesného tuku

**Segmentovou analýzu tuku** – měří poměr tuku na jednotlivých rukou, nohou a trupu.

Výzkum probíhal v laboratoři JČU v Českých Budějovicích. Sledování začalo 15. 1. 2021 a skočilo 13. 12. 2021 v celkem devíti periodách. Výzkumu se zúčastnilo celkem devět subjektů – triatlonistů, z toho tři ženy ve věku od 25 do 51 let. Všechny subjekty byli aktivní triatlonisté různého věku a výkonnosti. Výzkum začal v lednu, v době, kdy hobby (amatérští) triatlonisté začínají po podzimním odpočinku s aktivní tréninkovou přípravou. Další měření měla prokazovat vliv tréninku a pozdějších závodů na jejich tělesnou konstituci.

### 9.1 Subjekt č. 1

Žena 41 let, 169,6cm

Měření InBody proběhlo 15. 1.,12. 2.,16. 4.,4. 6.,5. 7.,24. 9.,22. 10.,26. 11.,13. 12.

Jednotlivá měření:

Výzkum probíhal v laboratoři JČU v Českých Budějovicích. Sledování začalo 15. 1. 2021 a skočilo 13. 12. 2021 v celkem devíti periodách. Výzkumu se zúčastnilo celkem devět subjektů – triatlonistů, z toho tři žen, ve věku od 25 do 51 let. Všechny subjekty byli aktivní triatlonisté různého věku a výkonnosti. Výzkum začal v lednu, v době, kdy hobby (amatérští) triatlonisté začínají po podzimním odpočinku s aktivní tréninkovou přípravou. Další měření měla prokazovat vliv tréninku a pozdějších závodů na jejich tělesnou konstituci.

### 10.1 Subjekt č. 2

Žena 50 let, 171,9 cm

Sportovní zaměření: střední a krátké triatlony 6× ročně, extrémní běhy dlouhé 24 h 3× ročně,

trénink 4–5 × týdně 70 minut, běh, kolo, 1× týdně plavání

### 11.1 Subjekt č. 3

Žena 30 let, 169,4 cm

Sportovní zaměření: spíše zaměřeno na běh, běžecké závody 15× ročně, krátký triatlon

okrajově 2× ročně, trénink 60 min 4× týdně cyklistika nebo běh

Měření InBody proběhlo 15. 1.,12. 2.,16. 4.,16. 7.

Jednotlivá měření:

### 12.1 Subjekt č. 4

Žena 51 let, 172,6 cm

Sportovní zaměření: dlouhý a střední triatlon na vyšší hobby úrovni 10 závodů ročně,

trénink 18 h týdně – plavání, kolo, běh

Měření InBody proběhlo 15. 1.,22. 2.,22. 10.,13. 12.

Jednotlivá měření:

13.1      Subjekt č. 5

Muž 40 let, 183,6 cm

Sportovní zaměření: krátký, dlouhý a střední triatlon na vyšší hobby úrovni 10 závodů ročně, běhy 10–21 km.

trénink 16 h týdně – plavání, kolo, běh

Měření InBody proběhlo 15. 1.,12. 2.,16. 4.,4. 6.

Jednotlivá měření:

14.1      Subjekt č. 6

Muž 27 let, 185,9 cm

Sportovní zaměření: triatlon na hobby úrovni 10 závodů ročně, fotbal

trénink 14 h týdně – plavání, kolo, běh, fotbal

Měření InBody proběhlo 15. 1.,12. 2.,16. 4.,4. 6.

Jednotlivá měření:

15.1      Subjekt č. 7

Muž 39 let, 193,3 cm

Sportovní zaměření: krátký triatlon a terénní triatlon na hobby úrovni 20 závodů ročně, běhy 5–20 km

trénink 18 h týdně – plavání, kolo, běh

Měření InBody proběhlo 15. 1.,12. 2.,16. 4.,16. 7.,13. 12.,

Jednotlivá měření:

16.1      Subjekt č. 8

muž 26 let, 175,9 cm

Sportovní zaměření: krátký triatlon na vysoké úrovni 20 závodů ročně, běhy 5–20 km

trénink 22 h týdně – plavání, kolo, běh

Měření InBody proběhlo 22. 2.,16. 4.,4. 6.

Jednotlivá měření:

17.1 Subjekt č. 9

Muž 44 let, 185,9 cm

Sportovní zaměření: krátký triatlon na hobby úrovni 20 závodů ročně, běhy 5–10 km

trénink 12 h týdně – plavání, kolo, běh

Měření InBody proběhlo 15. 1.,12. 2.,16. 4.,26. 11.

Jednotlivá měření

## 7. Výsledky měření

### Subjekt č.1

Žena 41 let, výška 169,6 cm, aktivní triatlonistka zvyklá trénovat 20–30 hodin týdně v předsezónní přípravě (prosinec až duben), v závodní sezóně trénovala zhruba 17–20 hodin týdně (květen až říjen). Měření se účastnila nejaktivněji ze všech devíti subjektů, celkem 9×, tudíž výsledky byly nejvíce přesné.

Celkem bylo porovnáváno 8 měřených položek.

Zde jsou jednotlivá porovnávaná měření:

**Celková tělesná hmotnost** za jednotlivá měření: 71,1 kg, 66,8 kg, 66,2 kg, 64,1 kg, 63,3 kg, 62,9 kg, 63,0 kg, 62,8 kg, 63,0 kg

**Celkové % množství tuku v těle:** 20,8 %, 11,7 %, 13,1 %, 12,0 %, 12,0 %, 13,0 %, 12,2 %, 14,2 %, 13,3 %

**Výsledek InBody:** celkový výsledek, který odráží složení těla. Svalnatá osoba může mít i nad 100 bodů: 89 bodů, 88 bodů, 89 bodů, 89 bodů, 88 bodů, 87 bodů, 88 bodů, 86 bodů, 87 bodů

**Objem útrobního viscerálního tuku** (špatný tuk v dutině břišní): 54,9 VFA, 41,0 VFA, 27,7 VFA, 23,8 VFA, 22,8 VFA, 25,1 VFA, 24,8 VFA, 28,8 VFA, 27,7 VFA

**BMI index** – poměr mezi výškou, váhou, věkem a pohlavím: 24,7; 23,3; 22,7; 22,3; 22,0; 21,9; 21,9; 21,9; 21,9

**Analýza ECW poměru** (poměr mezi hmotnostmi a výškou těla): 0,367; 0,367; 0,364; 0,366; 0,362; 0,363; 0,367; 0,368; 0,369

**Analýza Sval–Tuk** (měří poměr mezi hmotnostmi, kosterní hmotností a množstvím tuku):  
hmotnost 71,1kg, 66,8kg, 65,2kg, 64,1kg, 63,3kg, 62,9, 63,0kg, 62,8kg, 63,0kg  
kosterní hmotnost 32,0kg, 31,2kg 32,1kg, 31,7kg, 31,1kg, 31,4kg, 30,5kg, 30,9kg  
tělesný tuk 14,8kg 11,7kg 8,5kg, 7,7kg, 7,6kg, 8,2kg, 7,7kg, 8,9kg, 8,4kg

**Analýza složení těla** – voda–bílkoviny–minerální látky

voda: 41,2 l, 40,2 l, 41,3 l, 41,2 l, 40,7 l, 40,0 l, 40,5 l, 39,4 l, 39,4 l, 40,0 l

bílkovina: 11,2 kg, 11,0 kg, 11,3 kg, 11,3 kg, 11,1 kg, 10,9 kg, 11,0 kg, 10,8 kg, 10,9 kg,

minerály: 3,88 kg, 3,86 kg, 4,08 kg, 3,88 kg, 3,87 kg, 3,76 kg, 3,77 kg, 3,74 kg,



3,75 kg

**Celkové hodnocení výzkumu** subjektu č. 1 : Subjekt na začátku vykazuje lehce vyšší váhu, kterou hned po zahájení dalšího tréninkového cyklu v průběhu příštích měsíců rychle eliminuje až o 8 kg.

Stejně je to z i s tělesným tukem, který klesne z 21 % na 11–13 %, ideálních u žen pro vytrvalostní sport. Viscerální tuk je od začátku hluboce pod normou pro běžnou populaci 100 cm<sup>2</sup>. BMI se pohybuje od počátečních 24,7 na konečných 21,9, tudíž ve sloupci ideální váhy. Složení ECW poměru je po celou dobu v normálu. Měření obsahu vody, bílkovin a minerálů po celou dobu měření nevykazovalo velké výchylky a bylo v normálu.

Subjekt č. 1 projevil během výzkumu výbornou adaptaci na zvýšenou tréninkovou zátěž a měl velmi nadprůměrné výsledky v porovnání s běžnou populací i mírně sportujícími lidmi.

## **Subjekt č.2**

Žena 50 let, 171,9 cm

Sportovní zaměření: střední a krátké triatlony 6× ročně, extrémní běhy dlouhé 24 h 3× ročně, trénink 4–5× týdně 70 minut, běh, kolo, 1× týdně plavání Samotné měření mělo pro subjekt velký motivační význam, protože po předešlé dlouhé sportovní sezóně žádný velký impulz do další tréninkové přípravy na příští rok.

Celkem byly porovnávány 4 měřené položky.

Zde jsou jednotlivá porovnávaná měření:

**Celková tělesná hmotnost** za jednotlivá měření: 74,6 kg, 72,3 kg, 69,1 kg, 66,2 kg

**Celkové % množství tuku v těle:** 27,0 %, 24,8 %, 17,9 %, 22,4 %, 21,4 %

**Výsledek InBody** – celkový výsledek, který odráží složení těla. Svalnatá osoba může mít i nad 100 bodů: 82 bodů, 84 bodů, 85 bodů, 53 bodů

**Objem útrobního viscerálního tuku** (špatný tuk v dutině břišní): 82,1 VFA, 74,2 VFA, 63,7 VFA, 57,7 VFA

**BMI index** – poměr mezi výškou, váhou, věkem a pohlavím: 25,2; 24,5; 23,4; 22,4

**Analýza ECW poměru** (poměr mezi hmotnostmi a výškou těla): 0,378; 0,378; 0,377; 0,37

**Analýza Sval–Tuk** (měří poměr mezi hmotnostmi, kosterní hmotnostmi a množstvím tuku)

hmotnost 74,6 kg, 72,3 kg, 69,1 kg, 66,2 kg

kosterní hmotnost 30,1 kg, 30,1 kg, 29,8 kg, 25,7 kg

tělesný tuk 20,1 kg, 17,9 kg, 15,5 kg, 14,1 kg

#### **Analýza složení těla – voda–bílkoviny–minerální látky**

voda: 39,6 l, 39,6 l, 39,1 l, 37,9 l

bílkovina: 10,6 kg, 10,6 kg, 10,6 kg, 10,1 kg

minerály: 4,26 kg, 4,15 kg, 3,94 kg, 4,13 kg

#### **Celkové hodnocení výzkumu subjektu č. 2:**

Subjekt na začátku vykazuje vyšší váhu, kterou hned po zahájení dalšího tréninkového cyklu v průběhu příštích měsíců rychle shazuje až o 8 kg. Stejně je to z i s tělesným tukem, který klesne z 27 % na 21 %, ideálních u žen pro rekreační i vytrvalostní sport. Viscerální tuk je od začátku o 20 jednotek pod normou pro běžnou populaci 100cm<sup>2</sup>. BMI se pohybuje od počátečních 25,2 na konečných 22,4, tudíž ve sloupci ideální váhy.

Složení ECW poměru je po celou dobu v normálu. Měření obsahu vody, bílkovin a minerálů po celou dobu měření nevykazovalo velké výchylky a bylo v normálu.

Subjekt č. 2 projevil během výzkumu výbornou adaptaci na zvýšenou tréninkovou zátěž i přes svůj relativně vyšší věk a měl velmi nadprůměrné výsledky s porovnáním s běžnou populací i mírně sportujícími lidmi.

#### **Subjekt č.3**

Žena 30 let, výška 169,4 cm, hobby triatlonistka zvyklá trénovat 8 hodin týdně v předsezónní přípravě (prosinec až duben), v závodní sezóně trénovala zhruba 10 hodin týdně (květen až říjen). Subjekt je zaměřen v tréninku hlavně na běh.

Celkem bylo porovnáváno 5 měřených položek.

Zde jsou jednotlivá porovnávaná měření:

**Celková tělesná hmotnost** za jednotlivá měření: 56,8 kg, 56,9 kg, 57,2 kg, 56,3 kg, 57,9 kg

**Celkové % množství tuku v těle:** 19,2 %, 18,8 %, 19,8 %, 15,6 %, 15,2 %

**Výsledek InBody** – celkový výsledek, který odráží složení těla. Svalnatá osoba může mít i nad 100 bodů: 75 bodů, 74 bodů, 74 bodů, 73 bodů, 75 bodů

**Objem útrobního viscerálního tuku** (špatný tuk v dutině břišní): 43,2 VFA, 42,2 VFA, 43,0 VFA, 32,0 VFA, 33,2 VFA

**BMI index** – poměr mezi výškou, váhou, věkem a pohlavím: 19,8; 19,3; 19,4; 19,1; 19,7; 21,9; 21,9; 21,9; 21,9

**Analýza ECW poměru** (poměr mezi hmotnostmi a výškou těla): 0,379; 0,379; 0,378; 0,373; 0,377

**Analýza Sval–Tuk** (měří poměr mezi hmotnostmi, kosterní hmotností a množstvím tuku)

hmotnost 56,8 kg, 56,9 kg, 57,2 kg, 56,3 kg, 57,9 kg

kosterní hmotnost 25,0 kg, 25,2 kg, 25,1 kg, 26,2 kg

tělesný tuk 10,9 kg, 10,7 kg, 11,3 kg, 8,8 kg, 8 kg

**Analýza složení těla** – voda–bílkoviny–minerální látky

voda: 33,4 l, 33,6 l, 33,4 l, 34,5 l, 35,7 l

bílkovina: 9,0 kg, 8,9 kg, 9,0 kg, 9,3 kg, 9,6 kg

minerály: 3,55 kg, 3,66 kg, 3,55 kg, 3,67 kg, 3,79 kg

### **Celkové hodnocení výzkumu subjektu č. 3:**

Subjekt od začátku vykazuje standartní váhu.

Tělesný tuk který klesne z 19 % na 15 %, ideálních u žen pro vytrvalostní sport. Viscerální tuk se od začátku měření drží pod normou pro běžnou populaci 100 cm<sup>2</sup>. BMI se pohybuje od počátečních 19,8 na konečných 21,9, tudíž ve sloupci ideální váhy. Složení ECW poměru je po celou dobu v normálu. Měření obsahu vody, bílkovin a minerálů po celou dobu měření nevykazovalo velké výchylky a bylo v normálu.

Subjekt č. 3 projevil během výzkumu dobrou adaptaci na zátěž. Dle mého názoru ale celý rok trénuje téměř stejně, bez větších výkyvů, ale i bez větších nároků na intenzivnější trénink či delšího odpočinku po tréninku. Ale i tak je to na hobby zaměřeného sportovce s menšími tréninkovými dávkami skvělý výsledek.

### **Subjekt č.4**

Muž 51 let, výška 172,6 cm, aktivní triatlonista zvyklý trénovat 20–25 hodin týdně v předsezónní přípravě (prosinec až duben), v závodní sezóně trénoval zhruba 15–20 hodin týdně (květen až říjen). Subjekt byl zaměřený na střední a dlouhé triatlony, 10–12 závodů ročně. V zimě se věnoval dálkovým běhům na běžkách.

Celkem byly porovnávány 4 měřené položky.

Zde jsou jednotlivá porovnávaná měření:

**Celková tělesná hmotnost** za jednotlivá měření: 71,9 kg, 71,9 kg, 72,0 kg, 71,2 kg

**Celkové % množství tuku v těle:** 9,0 %, 5,5 %, 5,5 %, 7,7 %, 9,3 %

**Výsledek InBody** – celkový výsledek, který odráží složení těla. Svalnatá osoba může mít i nad 100 bodů: 87 bodů, 92 bodů, 89 bodů, 89 bodů

**Objem útrobního viscerálního tuku** (špatný tuk v dutině břišní): 34,9 VFA, 10,5 VFA, 33,0 VFA, 23,9 VFA

**BMI index** – poměr mezi výškou, váhou, věkem a pohlavím: 24,1; 24,2; 24,2; 23,9

**Analýza ECW poměru** (poměr mezi hmotnostmi a výškou těla): 0,377; 0,379; 0,384; 0,373

**Analýza Sval–Tuk** (měří poměr mezi hmotnostmi, kosterní hmotnostmi a množstvím tuku)

hmotnost 71,9 kg, 71,9 kg, 72,0 kg, 71,2 kg

kosterní hmotnost 35,5 kg, 38,5 kg, 35,9 kg, 36,6 kg

tělesný tuk 9,0 kg, 4,0 kg, 7,7 kg, 6,6 kg

**Analýza složení těla** – voda–bílkoviny–minerální látky

voda: 46,1 l, 50,0 l, 47,2 l, 47,2 l

bílkovina: 12,4 kg, 13,4 kg, 12,6 kg, 11,3 kg

minerály: 4,35 kg, 4,52 kg, 4,08 kg, 4,47 kg

#### **Celkové hodnocení výzkumu subjektu č.4:**

Subjekt na začátku i na konci vykazuje téměř stejnou váhu a velmi nízké procento tělesného tuku, což je ideální pro sport, jakým je triatlon. Viscerální tuk je od začátku hluboce pod normou pro běžnou populaci 100 cm<sup>2</sup>. BMI se pohybuje od počátečních 24,1 na konečných 23,9, tudíž ve sloupci ideální váhy. Složení ECW poměru je po celou dobu v normálu. Měření obsahu vody, bílkovin a minerálů po celou dobu měření nevykazovalo velké výchylky a bylo v normálu.

U výsledků subjektu č. 4 mne nejvíce zaujal rozdíl mezi procenty tělesného tuku mezi prvním a druhým měřením (15. 1. a 22. 2.). První měření prokázalo 12,5 % a druhé 5,5 %, zatímco váha zůstala stejná. Myslím, že to bylo způsobeno přechodem z klidového režimu do předsezónní objemové přípravy, když byly tukové zásoby byly postupně

metabolizovány ve svalovou hmotu. Výsledky subjektu č. 4 hodnotím jako velmi dobré pro kvalitní výkony v dlouhém a středním triatlonu.

### **Subjekt č.5**

Muž 40 let, výška 183,6 cm, aktivní triatlonista zvyklý trénovat 15–20 hodin týdně v předsezónní přípravě (prosinec až duben), v závodní sezóně trénoval zhruba 17–20 hodin týdně (květen až říjen). Subjekt byl zaměřený na střední a dlouhé triatlony, 6–10 závodů ročně

Celkem byly porovnávány 4 měřené položky.

Zde jsou jednotlivá porovnávaná měření:

**Celková tělesná hmotnost** za jednotlivá měření: 83,2 kg, 78,8 kg, 72,2 kg, 73,1 kg

**Celkové % množství tuku v těle:** 15,2 %, 13,1 %, 9,3 %, 8,1 %

**Výsledek InBody** – celkový výsledek, který odráží složení těla. Svalnatá osoba může mít i nad 100 bodů: 87 bodů, 85 bodů, 80 bodů, 82 bodů

**Objem útrobního viscerálního tuku** (špatný tuk v dutině břišní): 54,2 VFA, 42,4 VFA, 26,3 VFA, 19,3 VFA

**BMI index** – poměr mezi výškou, váhou, věkem a pohlavím: 24,7; 23,2; 2,3; 21,6

**Analýza ECW poměru** (poměr mezi hmotnostmi a výškou těla): 0,377; 0,376; 0,380; 0,375

**Analýza Sval–Tuk** (měří poměr mezi hmotnostmi, kosterní hmotnostmi a množstvím tuku)

hmotnost 83,2 kg, 78,8 kg, 72,2 kg, 73,1 kg

kosterní hmotnost 40,0 kg, 38,9 kg 36,9 kg, 38,2 kg

tělesný tuk 12,6 kg 10,3 kg 6,7 kg, 5,9 kg

**Analýza složení těla** – voda–bílkoviny–minerální látky

voda: 51,7 l, 50,2 l, 48,1 l, 41,2 l, 40,7 l, 40,0 l, 40,5 l, 39,4 l, 39,4 l, 40,0 l

bílkovina: 13,9 kg, 13,5 kg, 12,9 kg, 13,4 kg

minerály: 5,08 kg, 4,82 kg, 4,49 kg, 4,51 kg

**Celkové hodnocení výzkumu** subjektu č.5:

Subjekt na začátku vykazuje lehce vyšší váhu, kterou hned po zahájení dalšího

tréninkového cyklu v průběhu příštích měsíců rychle eliminuje až o 10 kg.

Stejně je to z i s tělesným tukem, který klesne z 15 % na 8%, ideálních u mužů pro vytrvalostní sport. Viscerální tuk je od začátku hluboce pod normou pro běžnou populaci 100 cm<sup>2</sup>. BMI se pohybuje od počátečních 24,7 na konečných 21,6, tudíž ve sloupci ideální váhy. Složení ECW poměru je po celou dobu v normálu. Měření obsahu vody, bílkovin a minerálů po celou dobu měření nevykazovalo velké výchylky a bylo v normálu.

Subjekt č. 5 projevil během výzkumu výbornou adaptací na zvýšenou tréninkovou zátěž a měl velmi nadprůměrné výsledky s porovnáním s běžnou populací i mírně sportujícími lidmi. I u něj se na počátku sledování projevila delší tréninková pauza spojená s vyšší váhou a větším množstvím tuku. Subjekt se ale během jednoho měsíce rychle na zátěž adaptoval.

### **Subjekt č.6**

Muž 27 let, výška 185,9 čm, aktivní triatlonistka zvyklý trénovat 10–12 hodin týdně v předsezónní přípravě (prosinec až duben), v závodní sezóně trénovala zhruba 10–15 hodin týdně (květen až říjen). Mimo tuto zátěž se věnoval 3 hodině týdně fotbalu. V triatlonové sezóně (květen až srpen) absolvoval 5 krátkých triatlonů. Celkem bylo porovnáváno 6 měřených položek.

Zde jsou jednotlivá porovnávaná měření:

**Celková tělesná hmotnost** za jednotlivá měření: 88,3 kg, 88,1 kg, 88,8 kg, 87,5 kg, 87,8 kg, 87,3 kg

**Celkové % množství tuku v těle:** 10,5 %, 8,1 %, 7,1 %, 9,2 %, 8,6 %

**Výsledek InBody** – celkový výsledek, který odráží složení těla. Svalnatá osoba může mít i nad 100 bodů: 94 bodů, 96 bodů, 97 bodů, 95 bodů, 95 bodů, 95 bodů

**Objem útrobního viscerálního tuku** (špatný tuk v dutině břišní): 38,1 VFA, 26,2 VFA, 24,0 VFA, 24,4 VFA, 30,3 VFA, 25,1 VFA, 27,1 VFA

**BMI index** – poměr mezi výškou, váhou, věkem a pohlavím: 25,6; 25,3; 25,5; 25,1; 25,2; 25,1

**Analýza ECW poměru** (poměr mezi hmotnostmi a výškou těla): 0,370; 0,368; 0,368; 0,365; 0,368; 0,368

**Analýza Sval–Tuk** (měří poměr mezi hmotnostmi, kosterní hmotností a množstvím tuku)

hmotnost 88,3 kg, 88,1 kg, 88,8 kg, 87,5 kg, 87,8 kg, 87,3 kg  
kosterní hmotnost 45,3 kg, 46,5 kg, 47,2 kg, 46,4 kg, 45,8 kg, 45,9 kg  
tělesný tuk 9,3 kg, 7,1 kg, 6,7 kg, 7,1 kg, 8,1 kg, 7,5 kg

#### **Analýza složení těla – voda–bílkoviny–minerální látky**

voda: 57,6l, 58,9l, 59,7l, 58,4l, 58,0l, 58,1l  
bílkovina: 15,6 kg, 16,1 kg, 16,3 kg, 16,0 kg, 15,8 kg, 15,9 kg  
minerály: 5,75 kg, 5,97 kg, 6,08 kg, 5,96 kg, 5,86 kg, 5,75 kg

#### **Celkové hodnocení výzkumu subjektu č.6:**

Subjekt od začátku až do konce vykazuje téměř stejnou váhu. Stejně je to z i s tělesným tukem, který se pohybuje od 10 % do 8 %. Viscerální tuk je od začátku hluboce pod normou pro běžnou populaci 100 cm<sup>2</sup>. BMI se pohybuje od počátečních 25,6 na konečných 25,1, tudíž ve sloupci ideální váhy. Složení ECW poměru je po celou dobu v číslech kolem 0,370, což je také výborný výsledek. Měření obsahu vody, bílkovin a minerálů po celou dobu měření nevykazovalo velké výchylky a bylo v normálu. Výsledné číslo InBody se pohybuje kolem 95 bodů, z toho lze usoudit, že subjekt je velmi osvalený. Dle mého názoru proto, že i v triatlonové sezóně i před ní převažovala před triatlonovými tréninky příprava na fotbal, což je spíše rychlostní než vytrvalostní zátěž.

Subjekt č. 6 projevil během výzkumu výbornou adaptaci na zvýšenou tréninkovou zátěž a měl velmi nadprůměrné výsledky s porovnáním s běžnou populací i mírně sportujícími lidmi.

#### **Subjekt č. 7**

Muž 39 let, výška 193,3 cm, aktivní triatlonista zvyklý trénovat 20–25 hodin týdně v předsezónní přípravě (prosinec až duben), v závodní sezóně trénoval zhruba 15–20 hodin týdně (květen až říjen). Subjekt byl zaměřený na krátké a terénní triatlony, 10–12 závodů ročně. V zimě se věnoval dálkovým běhům na běžkách.

Celkem byly porovnáváno 5 měřených položek.

Zde jsou jednotlivá porovnávaná měření:

**Celková tělesná hmotnost** za jednotlivá měření: 76,4 kg, 75,9 kg, 75,5 kg, 75,8 kg, 77,6 kg

**Celkové % množství tuku v těle:** 11,3 %, 10,8 %, 8,1 %, 8,6 %, 11,2 %

**Výsledek InBody** – celkový výsledek, který odráží složení těla. Svalnatá osoba může mít i nad 100 bodů: 74 bodů, 73 bodů, 72 bodů, 72 bodů, 74 bodů

**Objem útrobního viscerálního tuku** (špatný tuk v dutině břišní): 38,0 VFA, 35,4 VFA, 24,6 VFA, 25,3 VFA, 37,1 VFA

**BMI index** – poměr mezi výškou, váhou, věkem a pohlavím: 20,4; 20,0; 19,9; 20; 20,5

**Analýza ECW poměru** (poměr mezi hmotnostmi a výškou těla): 0,383; 0,384; 0,383; 0,373; 0,380

**Analýza Sval–Tuk** (měří poměr mezi hmotnostmi, kosterní hmotností a množstvím tuku):

hmotnost 76,4 kg, 75,9 kg, 75,5 kg, 75,8 kg, 77,6 kg

kosterní hmotnost 38,0 kg, 38,0 kg 39,0 kg, 39,2 kg, 38,8 kg

tělesný tuk 8,6 kg 8,2 kg 76,1 kg, 6,5 kg, 8,7 kg

**Analýza složení těla** – voda–bílkoviny–minerální látky

voda: 49,7 l, 49,08 l, 51,0 l, 50,9 l, 50,6 l

bílkovina: 13,3 kg, 13,3 kg, 13,6 kg, 13,7 kg, 13,5 kg

minerály: 4,81 kg, 4,61 kg, 4,83 kg, 4,73 kg, 4,83 kg

**Celkové hodnocení výzkumu subjektu č.7:**

Subjekt na začátku i na konci vykazuje téměř stejnou váhu a velmi nízké procento tělesného tuku, což je ideální pro sport, jakým je triatlon. Viscerální tuk je od začátku hluboce pod normou pro běžnou populaci 100cm<sup>2</sup>. BMI se pohybuje od počátečních 20,4 na konečných 20,5, tudíž ve sloupci ideální váhy. Výsledek měření InBody v průměru okolo 74 bodů je nižší číslo, ale vzhledem k výšce osoby a zaměření na vytrvalostní sport je pochopitelný. Složení ECW poměru je po celou dobu v normálu. Měření obsahu vody, bílkovin a minerálů po celou dobu měření nevykazovalo velké výchyly a bylo v normálu.

U výsledků subjektu č. 7 mne zaujal poměr výšky postavy 193 cm a k tomu následný nízký poměr svalové hmoty. U úspěšných vytrvalců s podobnými tělesnými parametry na dlouhé tratě v triatlonu a v časově dlouhých disciplínách je ale poměr výšky, váhy podobný. Celkově měl subjekt číslo 7 výborné výsledky měření a parametry pro triatlon i jiné vytrvalostní sporty.



## **Subjekt č.8**

Muž 30 let, výška 175,9 cm, bývalý profesionální triatlonista, stále velmi aktivní, zvyklý trénovat 14 hodin týdně v předsezónní přípravě (prosinec až duben), v závodní sezóně trénoval zhruba 18 hodin týdně (květen až říjen). Subjekt je zaměřen v tréninku na všechny triatlonové disciplíny, nicméně proti uplynulým profesionálním sezónám trénuje o polovinu méně.

Celkem bylo porovnávány 3 měřené položky.

Zde jsou jednotlivá porovnávaná měření:

**Celková tělesná hmotnost** za jednotlivá měření: 66,9 kg, 67,3 kg, 67,4 kg

**Celkové % množství tuku v těle:** 15,3 %, 16,6 %, 15,0 %

**Výsledek InBody** – celkový výsledek, který odráží složení těla. Svalnatá osoba může mít i nad 100 bodů: 79 bodů, 77 bodů, 79 bodů

**Objem útrobního viscerálního tuku** (špatný tuk v dutině břišní): 36,1 VFA, 39,1 VFA, 36,0 VFA

**BMI index** – poměr mezi výškou, váhou, věkem a pohlavím: 21,6; 21,8; 21,8

**Analýza ECW poměru** (poměr mezi hmotnostmi a výškou těla): 0,371; 0,369; 0,370

**Analýza Sval–Tuk** (měří poměr mezi hmotnostmi, kosterní hmotnostmi a množstvím tuku):

hmotnost 66,9 kg, 67,3 kg, 67,4 kg

kosterní hmotnost 31,8 kg, 31,5 kg 32,2 kg

tělesný tuk 10,9 kg 10,2 kg 11,2 kg, 10,2 kg

**Analýza složení těla** – voda–bílkoviny–minerální látky:

voda: 41,2 l, 40,8 l, 33,4 l, 41,7 l

bílkovina: 11,2 kg, 11,1 kg, 11,3 kg

minerály: 4,28 kg, 4,18 kg, 4,29 kg

## **Celkové hodnocení výzkumu subjektu č.3:**

Tento subjekt mne zaujal hlavně svojí výbornou sportovní historií a v rámci výzkumu mne zajímalo, jak se jeho tělo bude po letech náročného tréninku bude vyrovnávat s mnohem menším tréninkovým objemem a výkonnostním poklesem. Škoda, že nebyla k dispozici starší data k porovnání. Subjekt od začátku vykazuje standartní váhu 67 kg. Tělesný tuk se držel po celou dobu na 15 %, což bylo trochu vyšší číslo u takto výkonného

triatlonisty. Viscerální tuk se od začátku měření drží pod normou pro běžnou populaci 100 cm<sup>2</sup>. BMI se pohybuje kolem 21, tudíž ve sloupci ideální váhy. Složení ECW poměru je po celou dobu v normálu. Měření obsahu vody, bílkovin a minerálů po celou dobu měření nevykazovalo velké výchylky a bylo v normálu.

Subjekt č. 3 projevil během výzkumu dobrou adaptaci na zátěž. Výkonnost subjektu je nadále na vysoké úrovni.

### **Subjekt č. 9**

Muž 44 let, výška 185,9 cm, aktivní triatlonista zvyklý trénovat 10–15 hodin týdně v předsezónní přípravě (prosinec až duben), v závodní sezóně trénoval zhruba 10–12 hodin týdně (květen až říjen). Subjekt byl zaměřený na krátké a terénní triatlony, 8–10 závodů ročně. V zimě se věnoval běhům na běžkách.

Celkem byly porovnávány 4 měřené položky.

Zde jsou jednotlivá porovnávaná měření:

**Celková tělesná hmotnost** za jednotlivá měření: 72,2 kg, 74,2 kg, 75,8 kg, 78,6 kg

**Celkové % množství tuku v těle:** 12,2 %, 9,1 %, 8,3 %, 5,2 %

**Výsledek InBody** – celkový výsledek, který odráží složení těla. Svalnatá osoba může mít i nad 100 bodů: 88 bodů, 88 bodů, 90 bodů, 89 bodů

**Objem útrobního viscerálního tuku** (špatný tuk v dutině břišní): 43,2 VFA, 30,4 VFA, 30,2 VFA, 12,1 VFA

**BMI index** – poměr mezi výškou, váhou, věkem a pohlavím: 23; 23,1; 23,4; 22,3

**Analýza ECW poměru** (poměr mezi hmotnostmi a výškou těla): 0,377, 0,377; 0,382; 0,374

**Analýza Sval–Tuk** (měří poměr mezi hmotnostmi, kosterní hmotností a množstvím tuku):

hmotnost 72,2 kg, 74,2 kg, 75,8 kg, 78,6 kg

kosterní hmotnost 40,8 kg, 41,9 kg, 42,6 kg, 42,3 kg

tělesný tuk 8,6 kg, 7,5 kg, 6,9 kg, 4,1 kg

**Analýza složení těla** – voda–bílkoviny–minerální látky:

voda: 52,7 l, 54,1 l, 55,3 l, 54,3 l, 50,6 l

bílkovina: 14,1 kg, 14,6 kg, 14,8 kg, 14,7 kg

minerály: 5,37 kg, 5,49 kg, 5,71 kg, 5,49 kg

### **Celkové hodnocení výzkumu subjektu č. 9:**

Subjekt na začátku vykazuje o 6 kg nižší váhu než na konci. Procento tělesného tuku ale během měření plynule kleslo z 12 % na 5 %, což ukazuje, že triatlonista se zátěží přibíral svalovou hmotu a zároveň shazoval tuk. Viscerální tuk je od začátku hluboce pod normou pro běžnou populaci 100 cm<sup>2</sup>. BMI se pohybuje od počátečních 23,8 na konečných 22,3, tudíž ve sloupci ideální váhy. Výsledek měření InBody v průměru okolo 90 bodů je poměrně vyšší a ukazuje na větší osvalení subjektu. Složení ECW poměru je po celou dobu v normálu. Měření obsahu vody, bílkovin a minerálů po celou dobu měření nevykazovalo velké výchylky a bylo v normálu.

## 8. Závěr

Cílem diplomové práce bylo sledovat a srovnat změny vybraných tělesných frakcí prostřednictvím přístroje InBody, Měření tělesného složení na přístrojích InBody je založeno na metodě označované jako BIA (Bio-electrical Impedance Analysis) neboli bioelektrická impedanční analýza. Tato metoda funguje při schopnosti šíření střídavého elektrického proudu nízkých hodnot biologickými tkáněmi, kdy se naše tělo v tomto případě chová jako elektrický obvod. Ví se, že různé tkáně v našem těle mají rozdílný odpor k průchodu střídavého elektrického proudu – např. při průchodu tukem má velký odpor, při průchodu svalem má malý odpor.

Tato znalost nám umožňuje od sebe rozlišit jednotlivé tělesné složky a vyhodnotit tak např. procento tělesného tuku nebo svalové tkáně v těle. Přístroje InBody samozřejmě umí vyhodnotit/odhadnout i velké množství dalších údajů od množství útrobního (viscerálního) tuku až po množství minerálních látek v těle.

Výzkum probíhal u 9 triatlonistů ve věku 24 až 51 let v průběhu jednoho ročního tréninkového cyklu. Z výzkumu vyplývá, že některé tělesné frakce se v průběhu ročního tréninkového cyklu mění v závislosti na tréninkových prostředcích a časových možnostech každého jednotlivce.

Je třeba zdůraznit, že jsem zkoumala velmi různorodou skupinu sportovců, od věkového složení, výkonnosti, různé časové možnosti trénovat, různé motivace až po zaměření na dlouhý či krátký triathlon × terru (terénní triathlon). Především proto byly výsledky jejich měření značně odlišné. Z vyhodnocení parametrů jednotlivých frakcí tělesného složení v rámci devíti až tří měření jsem zjistila následující výsledky.

Změny některých ukazatelů byly v mnoha případech velice významné, a to především mezi podzimním a zimním měřením a jarním a letním měřením. To bylo většinou způsobeno hlavně přechodem z podzimního posezónního odpočinku do objemové přípravy pozdějším přechodem z objemů na ladění formy mezi jednotlivými závody. Statisticky významné změny nebo změny na hranici statistické významnosti mezi jednotlivými měřeními nastaly především v tělesné hmotnosti, podílu tuku prosté hmoty, tukové tkáně, celkové tělesné vody, hodnoty BMI. Tyto změny připisují především změnám v podílu jednotlivých prostředků sportovní přípravy, dále pak změnám v podílu aerobního a anaerobního způsobu tréninku, kdy se výrazným způsobem mění především podíl zimní a jarní cyklistiky a s tím i změna v tréninkovém zatížení v plavání a běhu.

Lze tedy tvrdit, že změny v tělesném složení jsou následkem změn v charakteru

tréninku v závislosti na časovém harmonogramu celého roku.

## 9. Seznam zdrojů

BARTŮŇKOVÁ, S., NOVOTNÝ, J. *Triatlon a vytrvalostní víceboje*. In HELLER, J. a kol. *Fyziologie tělesné zátěže II: speciální část*. Díl 3. 1. vydání. Praha: Karolinum, 1996. 222 s. ISBN 80-7184-225-7.

FORMÁNEK, J., HORČIC, J. a kol. *Triatlon: historie, trénink, výsledky*. 1. vydání Praha: Olympia, 2003. 248 s. ISBN 80-7033-567.

FRIEL, J. *Tréninková bible pro triatlonisty*. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-2645-1.

HEYMSFIELD, S. B., WAKI, M., KEHAYS, J. et al: *Chemical and elementar analysis of humus in vivo using improved body composition models*. Am. J. Physiol. 1991. doi: 10.1152/ajpendo.1991.261.2.E190.

PAŘÍZKOVÁ, J. *Složení těla, metody měření a využití ve výzkumu a lékařské praxi*. Med. Sport. Boh. Slov. 1998. ISSN 1210-5481.

RIEGEROVÁ, J., PŘIDALOVÁ, M., ULBRICHOVÁ, M. *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu: (příručka funkční antropologie)*. 3. vyd. Olomouc: Hanex. 262 s. 2006. ISBN 80-857-8352-5.

VABROUŠEK, P. *Jak na triatlon*. Mladá Fronta, 2017. ISBN 978-80-204-3997-0.

### **Internetové zdroje:**

Železnák.cz

Jirka Chaloupka, Jarda Formánek

Běhy na dlouhé a střední tratě

Vladimír Kučera, Zdeněk Truksa

Triatlon

David Warden, Matt Fitzgerald

Čerpáno z webu: [www.inbody.cz](http://www.inbody.cz)

# Přílohy

## InBody

ID 210115-9	Výška 169,6cm	Věk 41	Pohlaví Žena	Datum / Čas Testu 15.01.2021. 20:23
----------------	------------------	-----------	-----------------	--

### Analyza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Máta Svalová Hmotnost	Hmotla Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	41,2 (31,5-38,5)	41,2	53,1 (40,5-49,5)	56,3 (42,9-52,4)	71,1 (52,5-71,1)
Bílkovina (kg)	11,2 (8,5-10,3)				
Minerály (kg)	3,88 (2,92-3,56)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	14,8 (12,4-19,8)				

### Analyza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	71,1	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	32,0	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 520 %	14,8	

### Analyza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 21,5 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	24,7	
Procento tělesného tuku (%)	8,0 13,0 18,0 23,0 28,0 33,0 38,0 43,0 48,0 53,0 58,0	20,8	

### Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %	3,02		0,372
Levá Paže (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %	2,94		0,371
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	24,4		0,368
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	8,87		0,367
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	8,77		0,364

### Analyza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,367	

### Historie Složení Těla

Hmotnost (kg)	71,1
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	32,0
Procento tělesného tuku (%)	20,8
Poměr ECW	0,367
<input checked="" type="checkbox"/> Předchozí <input type="checkbox"/> Celkem	15.01.21 20:23

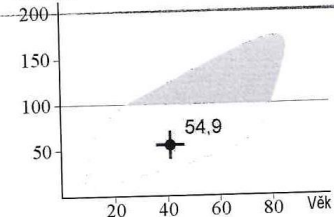
### Výsledek InBody

**89/100** Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

### Objem Viscerálního Tuku

VFA (cm<sup>2</sup>)



### Kontrola Hmotnosti

Cilová Hmotnost	71,1 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

### Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,8 kg)	75,4%
Levá Paže (0,8 kg)	78,5%
Trup (7,5 kg)	128,7%
Pravá Noha (2,3 kg)	87,0%
Levá Noha (2,3 kg)	87,1%

### Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	26,0 L	(19,5-23,9)
Mimobuněčná Voda	15,2 L	(12,0-14,6)
Bazální Metabolická Míra	1587 kcal	
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,83	(0,75-0,85)
Buněčná hmotla v těle	37,3 kg	(28,0-34,2)

### Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



### Fáze celého těla


φ (°) 50 kHz | 6,6

### Impedance

Z(Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	343,6	354,6	28,2	266,7	277,0
5 kHz	336,3	346,6	27,2	260,5	269,9
50 kHz	295,1	305,4	23,4	226,6	230,7
250 kHz	261,9	271,5	19,6	198,9	200,9
500 kHz	251,5	260,5	18,0	192,7	194,6
1000 kHz	244,6	252,8	15,9	189,8	191,5



# InBody

ID 210115-9  Výška 169,5cm Věk 41 Pohlaví Žena Datum / Čas Testu 12.02.2021. 20:14

## Analyza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Měrná Svalová Hmotnost	Hmotnost Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	40,2 (31,5~38,5)	40,2	51,9 (40,4~49,4)	55,1 (42,8~52,3)	66,8 (52,5~71,1)
Bílkovina (kg)	11,0 (8,5~10,3)				
Minerály (kg)	3,86 (2,91~3,55)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	11,7 (12,4~19,8)				

## Analyza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100	115 130 145 160 175 190 205 %	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100	110 120 130 140 150 160 170 %	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100	160 220 280 340 400 460 520 %	

## Analyza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 21,5	25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	
Procento tělesného tuku (%)	8,0 13,0 18,0 23,0	28,0 33,0 38,0 43,0 48,0 53,0 58,0	

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	40 60 80 100 120	140 160 180 200 %	2,88	0,370
Levá Paže (kg)	40 60 80 100 120	140 160 180 200 %	2,82	0,367
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120	130 140 150 %	23,6	0,368
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120	130 140 150 %	8,74	0,366
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120	130 140 150 %	8,71	0,364

## Analyza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450		

## Historie Složení Těla

Hmotnost (kg)	71,1	66,8
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	32,0	31,2
Procento tělesného tuku (%)	20,8	17,5
Poměr ECW	0,367	0,367

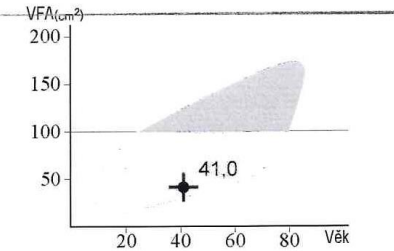
Ver. LookinBody 120.1.2.2.7

## Výsledek InBody

**88**/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost 66,8 kg  
Kontrola Hmotnosti 0,0 kg  
Kontrola Tuku 0,0 kg  
Kontrola Svalová 0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,6 kg)	58,0%
Levá Paže (0,6 kg)	57,1%
Trup (5,7 kg)	97,3%
Pravá Noha (1,9 kg)	72,7%
Levá Noha (1,9 kg)	72,8%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda 25,5 L ( 19,5~23,9 )  
Mimobuněčná Voda 14,7 L ( 12,0~14,6 )  
Bazální Metabolická Míra 1561 kcal  
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí 0,80 ( 0,75~0,85 )  
Buněčná hmota v těle 36,5 kg ( 27,9~34,1 )

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ(°) 50 kHz | 6,7

## Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
Z(Ω) 1 kHz	366,6	378,5	28,4	270,8	274,7
5 kHz	355,3	365,6	26,8	264,6	268,3
50 kHz	307,2	315,8	22,4	230,2	230,6
250 kHz	273,6	280,1	18,7	201,8	200,7
500 kHz	263,1	269,0	17,2	195,3	194,0
1000 kHz	256,1	260,8	15,3	191,7	190,3

Copyright © 1998~by InBody Co. Ltd. All rights reserved. BR-Czech-C7-B-140703

# InBody

ID 210115-9 **2.1.** Výška 169,5cm Věk 42 Pohlaví Žena Datum / Čas Testu 16.04.2021. 19:21

## Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Cílová Tělesná Voda	Skládá Složení Hmoty	Hmoty Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	41,3 (31,5~38,5)	41,3	53,3 (40,4~49,4)	56,7 (42,8~52,3)	65,2 (52,5~71,1)
Bílkovina (kg)	11,3 (8,5~10,3)				
Minerály (kg)	4,08 (2,91~3,55)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	8,5 (12,4~19,8)				

## Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	65,2	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	32,1	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	8,5	

## Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 21,5 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	22,7	
Procento tělesného tuku (%)	8,0 13,0 18,0 23,0 28,0 33,0 38,0 43,0 48,0 53,0 58,0	13,1	

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %	2,89		0,370
Levá Paže (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %	2,91		0,370
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	23,8		0,368
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	8,83		0,371
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	8,85		0,364

## Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,368	

## Historie Složení Těla

Hmotnost (kg)	71,1	66,8	65,2
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	32,0	31,2	32,1
Procento tělesného tuku (%)	20,8	17,5	13,1
Poměr ECW	0,367	0,367	0,368

15.01.21 20:23 12.02.21 20:14 16.04.21 19:21

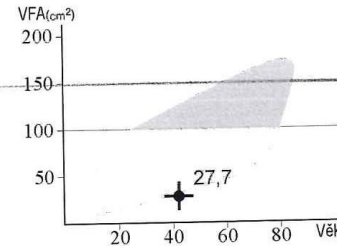
Předchozí  Celkem

## Výsledek InBody

**89**/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost 65,2 kg  
Kontrola Hmotnosti 0,0 kg  
Kontrola Tuku 0,0 kg  
Kontrola Svalová 0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,4 kg) ↓ 39,5%  
Levá Paže (0,4 kg) ↓ 38,5%  
Trup (3,9 kg) ↓ 67,0%  
Pravá Noha (1,4 kg) ↓ 54,8%  
Levá Noha (1,5 kg) ↓ 55,5%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda 26,1 L (19,5~23,9)  
Mimobuněčná Voda 15,2 L (12,0~14,6)  
Bazální Metabolická Míra 1594 kcal  
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí 0,77 (0,75~0,85)  
Buněčná hmota v těle 37,4 kg (27,9~34,1)

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz 6,5

## Impedance

Z(Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	363,7	361,6	26,6	260,5	262,8
5 kHz	353,0	350,0	25,0	255,1	256,8
50 kHz	307,5	305,6	20,8	223,8	222,4
250 kHz	273,5	271,3	16,6	197,5	192,6
500 kHz	262,8	260,3	14,5	192,0	185,0
1000 kHz	255,3	252,4	12,2	189,1	180,5



# InBody

ID **2.1** 210115-9 Výška 169,5cm Věk 42 Pohlaví Žena Datum / Čas Testu 04.06.2021. 19:20

## Analýza Složení Těla

	Podnormální	Celková tělesná voda	Míra tělesné hmotnosti	Hmotnost bez tuku	Hmotnost
Celková tělesná voda (L)	41,2 (31,5~38,5)	41,2	53,2 (40,4~49,4)	56,4 (42,8~52,3)	64,1 (52,5~71,1)
Bílkovina (kg)	11,3 (8,5~10,3)				
Minerály (kg)	3,88 (2,91~3,55)				
Množství tělesného tuku (kg)	7,7 (12,4~19,8)				

## Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	64,1	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	32,1	
Množství tělesného tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	7,7	

## Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 21,5 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	22,3	
Procento tělesného tuku (%)	8,0 13,0 16,0 23,0 28,0 33,0 38,0 43,0 48,0 53,0 58,0	12,0	

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %	3,06		0,370
Levá Paže (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %	2,99		0,370
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	24,4		0,367
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	8,66		0,364
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	8,67		0,362

## Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,366	

## Historie Složení Těla

Hmotnost (kg)	71,1	66,8	65,2	64,1
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	32,0	31,2	32,1	32,1
Procento tělesného tuku (%)	20,8	17,5	13,1	12,0
Poměr ECW	0,367	0,367	0,368	0,366

Předlovní  Celkem

Ver. LookinBody120.1.2.2.7

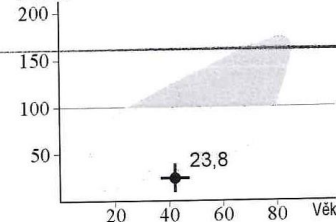
## Výsledek InBody

**89**/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku

VFA<sub>(cm<sup>2</sup>)</sub>



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	64,1 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže	(0,3 kg)	29,2%
Levá Paže	(0,3 kg)	31,8%
Trup	(3,4 kg)	59,4%
Pravá Noha	(1,3 kg)	50,1%
Levá Noha	(1,3 kg)	50,2%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	26,1 L	(19,5~23,9)
Mimobuněčná Voda	15,1 L	(12,0~14,6)
Bazální Metabolická Míra	1588 kcal	
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,78	(0,75~0,85)
Buněčná hmota v těle	37,4 kg	(27,9~34,1)

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz | 7,0

## Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
Z(Ω) 1 kHz	345,1	353,4	27,5	280,5	280,8
5 kHz	333,9	341,5	25,8	273,3	273,3
50 kHz	288,2	296,0	21,0	234,1	232,2
250 kHz	255,7	262,9	17,4	205,3	202,2
500 kHz	245,6	252,3	15,8	198,8	195,7
1000 kHz	238,3	244,2	13,4	194,9	192,3

Copyright © 1996- by InBody Co. Ltd. All rights reserved. BR-Czech-07-B-140703

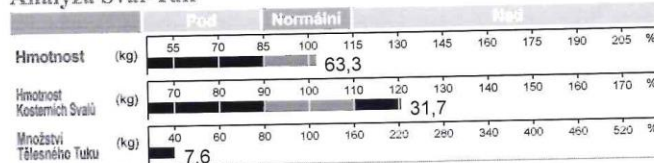
# InBody

ID **2.1.** 210115-9 Výška 169,5cm Věk 42 Pohlaví Žena Datum / Čas Testu 05.07.2021. 19:18

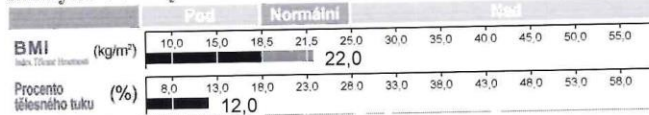
## Analyza Složení Těla

	Hodnoty	Calenní Tělesná Voda	Měrná Svalová Hmotnost	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	40,7 (31,5-38,5)	40,7	52,5 (40,4-49,4)	63,3 (52,5-71,1)
Bílkovina (kg)	11,1 (8,5-10,3)		55,7 (42,8-52,3)	
Minerály (kg)	3,87 (2,91-3,55)			
Množství Tělesného Tuku (kg)	7,6 (12,4-19,8)			

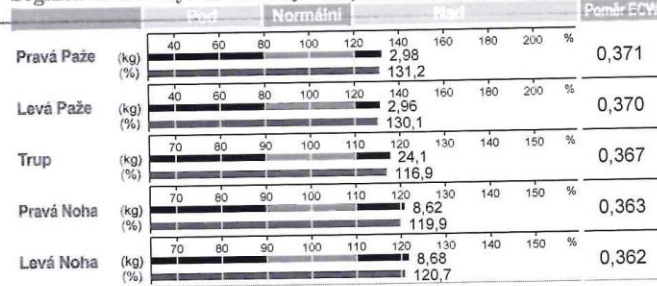
## Analyza Sval-Tuk



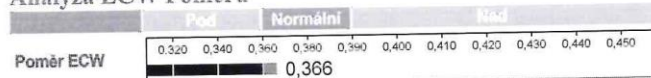
## Analyza Obezity



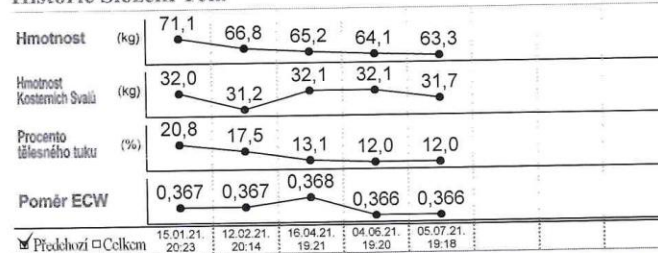
## Segmentální analýza svaloviny



## Analyza ECW Poměru



## Historie Složení Těla



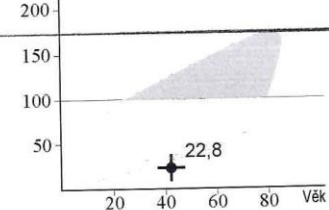
## Výsledek InBody

**88**/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku

VFA(cm<sup>2</sup>)



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost 63,3 kg  
Kontrola Hmotnosti 0,0 kg  
Kontrola Tuku 0,0 kg  
Kontrola Svalová 0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,3 kg) ↓ 30,5%  
Levá Paže (0,3 kg) ↓ 31,2%  
Trup (3,4 kg) ↓ 57,7%  
Pravá Noha (1,3 kg) ↓ 50,0%  
Levá Noha (1,3 kg) ↓ 50,4%

## Parametry prohledávání

Nitro-buněčná Voda 25,8 L ( 19,5-23,9 )  
Mimobuněčná Voda 14,9 L ( 12,0-14,6 )  
Bazální Metabolická Míra 1573 kcat  
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí 0,78 ( 0,75-0,85 )  
Buněčná hmota v těle 37,0 kg ( 27,9-34,1 )

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ(°) 50 kHz | 6,9

## Impedance

Z(Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	350,1	352,6	27,2	283,8	279,8
5 kHz	339,8	342,2	25,8	276,8	272,8
50 kHz	295,2	298,3	21,7	237,9	232,7
250 kHz	262,1	264,6	18,1	207,9	202,0
500 kHz	251,8	254,1	16,6	201,4	195,1
1000 kHz	245,4	247,1	14,6	197,6	191,3



# InBody

ID **2.1.** Výška 169,5cm Věk 42 Pohlaví Žena Datum / Čas Testu 24.09.2021: 19:28  
210115-9

## Analyza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Měkká Svalová Hmotnost	Hmotnost Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	40,0 (31,5-38,5)	40,0	51,6 (40,4-49,4)	54,7 (42,8-52,3)	62,9 (52,5-71,1)
Bílkovina (kg)	10,9 (8,5-10,3)				
Mínérály (kg)	3,76 (2,91-3,55)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	8,2 (12,4-19,8)				

## Analyza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	62,9	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	31,1	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	8,2	

## Analyza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 21,5 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	21,9	
Procento tělesného tuku (%)	8,0 13,0 18,0 23,0 28,0 33,0 38,0 43,0 48,0 53,0 58,0	13,0	

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %	2,91		0,369
Levá Paže (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %	2,87		0,368
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	23,8		0,366
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	8,55		0,363
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	8,58		0,363

## Analyza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,365	

## Historie Složení Těla

	15.01.21	12.02.21	16.04.21	04.06.21	05.07.21	24.09.21
Hmotnost (kg)	71,1	66,8	65,2	64,1	63,3	62,9
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	32,0	31,2	32,1	32,1	31,7	31,1
Procento tělesného tuku (%)	20,8	17,5	13,1	12,0	12,0	13,0
Poměr ECW	0,367	0,367	0,368	0,366	0,366	0,365

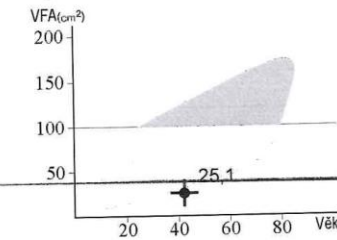
Předchozí  Celkem

## Výsledek InBody

**87** / 100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	62,9 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže	(0,4 kg) ↓ 34,0%
Levá Paže	(0,4 kg) ↓ 35,3%
Trup	(3,6 kg) ↓ 62,8%
Pravá Noha	(1,4 kg) ↓ 53,4%
Levá Noha	(1,4 kg) ↓ 53,5%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	25,4 L ( 19,5-23,9 )
Mimobuněčná Voda	14,6 L ( 12,0-14,6 )
Bazální Metabolická Míra	1552 kcal
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,79 ( 0,75-0,85 )
Buněčná hmota v těle	36,4 kg ( 27,9-34,1 )

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ (°) 50 Hz | 7,0

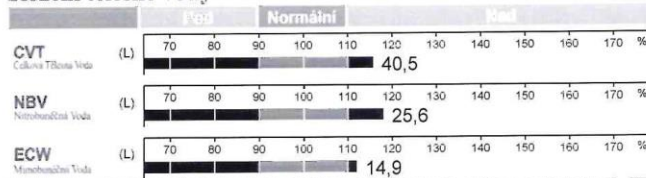
## Impedance

Z(Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	357,0	361,4	28,0	288,9	286,1
5 kHz	348,3	353,0	27,0	281,9	279,3
50 kHz	302,6	308,0	22,8	241,6	238,7
250 kHz	268,0	272,5	18,8	211,7	208,2
500 kHz	257,1	261,2	17,1	204,8	201,6
1000 kHz	250,4	253,2	14,8	201,0	199,1

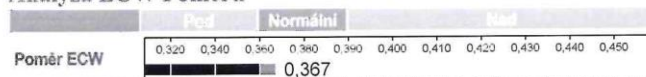
# InBody Analýza tělesné vody

ID 210115-9 **2.1.** Výška 169,5cm | Věk 42 | Pohlaví Žena | Datum / Čas Testu 22.10.2021. 16:22

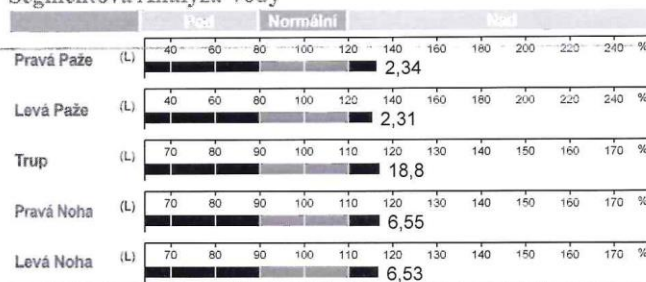
## Složení tělesné vody



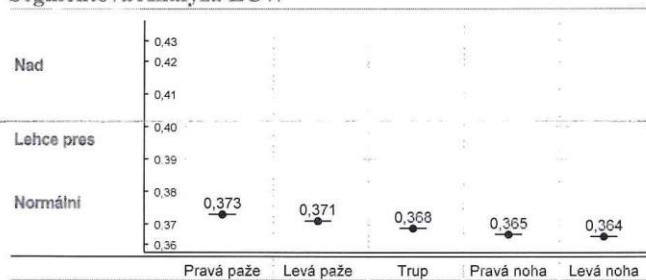
## Analýza ECW Poměru



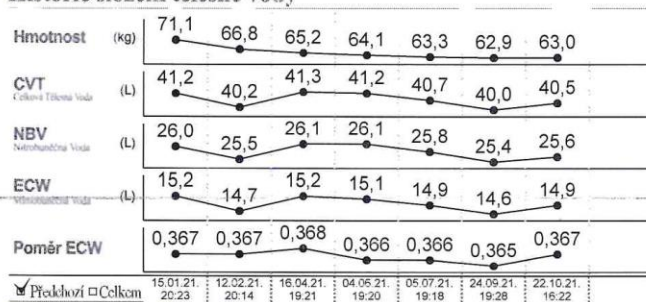
## Segmentová Analýza Vody



## Segmentová Analýza ECW



## Historie složení tělesné vody



## Složení tělesné vody

Celková Tělesná Voda 40,5 L ( 31,5-38,5 )  
 Nitrobuněčná Voda 25,6 L ( 19,5-23,9 )  
 Mimobuněčná Voda 14,9 L ( 12,0-14,6 )

## Segmentová Analýza Vody

Pravá Paže 2,34 L ( 1,42-2,12 )  
 Levá Paže 2,31 L ( 1,42-2,12 )  
 Trup 18,8 L ( 14,5-17,7 )  
 Pravá Noha 6,55 L ( 5,04-6,16 )  
 Levá Noha 6,53 L ( 5,04-6,16 )

## Analýza Složení Těla

Bílkovina 11,0 kg ( 8,5-10,3 )  
 Minerály 3,77 kg ( 2,91-3,55 )  
 Množství Tělesného Tuku 7,7 kg ( 12,4-19,8 )  
 Hmotla Bez Tuku 55,3 kg ( 42,8-52,3 )  
 Obsah minerálů v kostech 3,14 kg ( 2,39-2,93 )

## Analýza Sval-Tuk

Hmotnost 63,0 kg ( 52,5-71,1 )  
 Hmotnost Kostemich Svalů 31,4 kg ( 23,7-28,9 )  
 Měkká Svalová Hmotla 52,2 kg ( 40,4-49,4 )  
 Množství Tělesného Tuku 7,7 kg ( 12,4-19,8 )

## Analýza Obezity

BMI 21,9 kg/m<sup>2</sup> ( 18,5-25,0 )  
 Procento tělesného tuku 12,2 % ( 18,0-28,0 )

## Parametry prohledávání

Bazální Metabolická Míra 1565 kcal  
 Poměr Obvodu Pasu a Hýždí 0,80 ( 0,75-0,85 )  
 Obvod Pasu 74,5 cm  
 Objem Viscerálního Tuku 24,8 cm<sup>3</sup>  
 Stupeň Obezity 102 % ( 90-110 )  
 Buněčná hmotla v těle 36,7 kg ( 27,9-34,1 )  
 Obvod paže 29,2 cm  
 Obvod svalů paže 26,9 cm  
 TBW/FFM 73,1 %  
 Index hmoty bez tuku 19,2 kg/m<sup>2</sup>  
 Index množství tuku 2,7 kg/m<sup>2</sup>

## Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz | 6,6

## Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
<b>Z(Ω) 1 kHz</b>	340,8	347,0	26,6	288,9	291,6
5 kHz	332,9	338,7	25,5	281,9	284,5
50 kHz	291,4	296,9	21,5	242,8	242,8
250 kHz	259,6	263,5	17,9	213,4	212,2
500 kHz	249,9	253,0	16,4	206,7	205,5
1000 kHz	243,7	245,6	14,4	202,7	201,9

# InBody

ID 210115-9 **2.1.** Výška 169,5cm Věk 42 Pohlaví Žena Datum / Čas Testu 22.10.2021. 16:22

## Analyza Složení Těla

	Pod	Normální	Rizik
Celková Tělesná Voda (L)	31,5-38,5	40,5	52,2 (40,4-49,4)
Bílkovina (kg)	8,5-10,3	11,0	55,3 (42,8-52,3)
Minerály (kg)	2,91-3,55	3,77	
Množství Tělesného Tuku (kg)	12,4-19,8	7,7	63,0 (52,5-71,1)

## Analyza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Rizik
Hmotnost (kg)	55-70	63,0	115-130
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70-80	31,4	110-120
Množství Tělesného Tuku (kg)	40-60	7,7	160-220

## Analyza Obezity

	Pod	Normální	Rizik
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0-18,5	21,9	25,0-30,0
Procento Tělesného Tuku (%)	8,0-23,0	12,2	26,0-33,0

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Rizik	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	40-60	3,02	140-160	0,373
Levá Paže (kg)	40-60	2,97	140-160	0,371
Trup (kg)	70-90	24,3	110-130	0,368
Pravá Noha (kg)	70-90	8,45	120-140	0,365
Levá Noha (kg)	70-90	8,43	120-140	0,364

## Analyza ECW Poměru

	Pod	Normální	Rizik
Poměr ECW	0,320-0,390	0,367	0,400-0,450

## Historie Složení Těla

	15.01.21	12.02.21	16.04.21	04.05.21	05.07.21	24.09.21	22.10.21
Hmotnost (kg)	71,1	66,8	65,2	64,1	63,3	62,9	63,0
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	32,0	31,2	32,1	32,1	31,7	31,1	31,4
Procento Tělesného Tuku (%)	20,8	17,5	13,1	12,0	12,0	13,0	12,2
Poměr ECW	0,367	0,367	0,368	0,366	0,366	0,365	0,367

Předchozí  Celkem

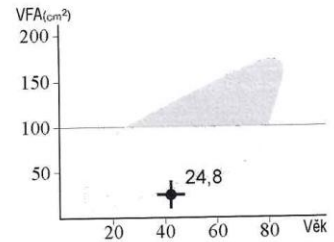
Ver. LookinBody 120.1.2.2.7

## Výsledek InBody

**88**/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost 63,0 kg  
Kontrola Hmotnosti 0,0 kg  
Kontrola Tuku 0,0 kg  
Kontrola Svalová 0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,3 kg) ↓ 30,2%  
Levá Paže (0,3 kg) ↓ 31,2%  
Trup (3,4 kg) ↓ 58,9%  
Pravá Noha (1,3 kg) ↓ 49,5%  
Levá Noha (1,3 kg) ↓ 49,5%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda 25,6 L ( 19,5-23,9 )  
Mimobuněčná Voda 14,9 L ( 12,0-14,6 )  
Bazální Metabolická Míra 1565 kcal  
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí 0,80 ( 0,75-0,85 )  
Buněčná hmota v těle 36,7 kg ( 27,9-34,1 )

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazíte podrobněji.



## Fáze celého těla

$\phi$  (°) 50 kHz | 6,6

## Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
Z <sub>(Ω)</sub> 1 kHz	340,8	347,0	26,6	288,9	291,6
5 kHz	332,9	338,7	25,5	281,9	284,5
50 kHz	291,4	296,9	21,5	242,8	242,8
250 kHz	259,6	263,5	17,9	213,4	212,2
500 kHz	249,9	253,0	16,4	206,7	205,5
1000 kHz	243,7	245,6	14,4	202,7	201,9

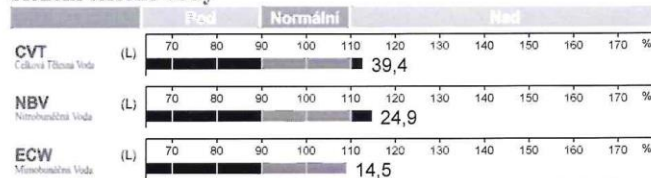
Copyright © 1996- by InBody Co., Ltd. All rights reserved. BR-Czech-CT-B-140/03



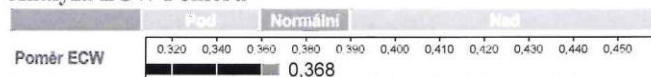
# InBody Analýza tělesné vody

ID 210115-9 Výška 169,5cm Věk 42 Pohlaví Žena Datum / Čas Testu 26.11.2021. 18:18

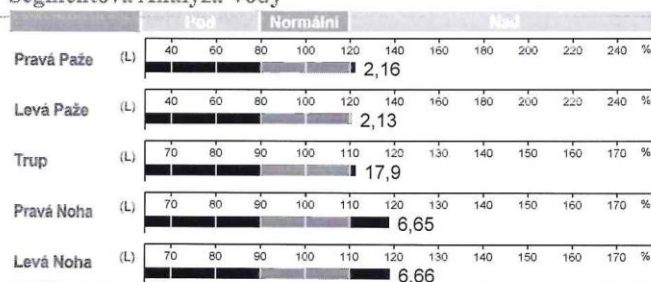
## Složení tělesné vody



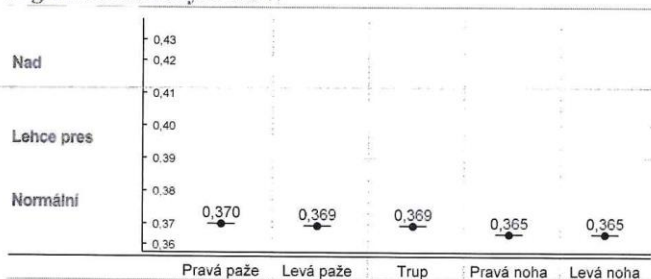
## Analýza ECW Poměru



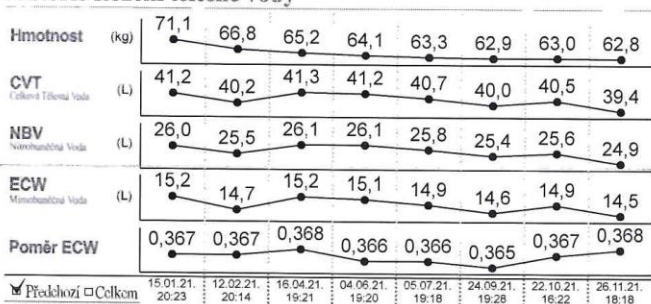
## Segmentová Analýza Vody



## Segmentová Analýza ECW



## Historie složení tělesné vody



## Složení tělesné vody

Celková Tělesná Voda 39,4 L ( 31,5-38,5 )  
Nitrobuněčná Voda 24,9 L ( 19,5-23,9 )  
Mimobuněčná Voda 14,5 L ( 12,0-14,6 )

## Segmentová Analýza Vody

Pravá Paže 2,16 L ( 1,42-2,12 )  
Levá Paže 2,13 L ( 1,42-2,12 )  
Trup 17,9 L ( 14,5-17,7 )  
Pravá Noha 6,65 L ( 5,04-6,16 )  
Levá Noha 6,66 L ( 5,04-6,16 )

## Analýza Složení Těla

Bílkovina 10,8 kg ( 8,5-10,3 )  
Minerály 3,74 kg ( 2,91-3,55 )  
Množství Tělesného Tuku 8,9 kg ( 12,4-19,8 )  
Hmotnost Bez Tuku 53,9 kg ( 42,8-52,3 )  
Obsah minerálů v kostech 3,10 kg ( 2,39-2,93 )

## Analýza Sval-Tuk

Hmotnost 62,8 kg ( 52,5-71,1 )  
Hmotnost Kosterních Svalů 30,5 kg ( 23,7-28,9 )  
Měkká Svalová Hmotnost 50,8 kg ( 40,4-49,4 )  
Množství Tělesného Tuku 8,9 kg ( 12,4-19,8 )

## Analýza Obezity

BMI 21,9 kg/m<sup>2</sup> ( 18,5-25,0 )  
Procento tělesného tuku 14,2 % ( 18,0-28,0 )

## Parametry prohledávání

Bazální Metabolická Míra 1534 kcal  
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí 0,78 ( 0,75-0,85 )  
Obvod Pasu 73,4 cm  
Objem Viscerálního Tuku 28,8 cm<sup>3</sup>  
Stupeň Obezity 102 % ( 90-110 )  
Buněčná hmotnost v těle 35,7 kg ( 27,9-34,1 )  
Obvod paže 28,9 cm  
Obvod svalů paže 26,4 cm  
TBW/FFM 73,1 %  
Index hmoty bez tuku 18,8 kg/m<sup>2</sup>  
Index množství tuku 3,1 kg/m<sup>2</sup>

## Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz | 6,7

## Impedance

Z(Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	366,9	370,3	27,5	279,1	278,1
5 kHz	358,1	362,0	26,7	272,3	271,4
50 kHz	311,8	317,2	22,9	235,0	232,5
250 kHz	277,3	281,1	19,2	206,9	203,9
500 kHz	266,4	269,4	17,5	200,2	197,2
1000 kHz	259,2	261,4	14,9	197,7	195,0



# InBody

ID 210115-9 **2.1.** Výška 169,5cm Věk 42 Pohlaví Žena Datum / Čas Testu 26.11.2021. 18:18

## Analyzá Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Podkladní Svalová Hmotnost	Hmotnost Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	39,4 (31,5~38,5)	39,4	50,8 (40,4~49,4)	53,9 (42,8~52,3)	62,8 (52,5~71,1)
Bílkovina (kg)	10,8 (8,5~10,3)				
Minerály (kg)	3,74 (2,91~3,55)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	8,9 (12,4~19,8)				

## Analyzá Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	62,8	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	30,5	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	8,9	

## Analyzá Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 21,5 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	21,9	
Procento Tělesného Tuku (%)	8,0 13,0 18,0 23,0 28,0 33,0 38,0 43,0 48,0 53,0 58,0	14,2	

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %	2,79		0,370
Levá Paže (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %	2,75		0,369
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	23,1		0,369
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	8,59		0,365
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	8,60		0,365

## Analyzá ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,368	

## Historie Složení Těla

	15.01.21	12.02.21	16.04.21	04.06.21	05.07.21	24.09.21	22.10.21	26.11.21
Hmotnost (kg)	71,1	66,8	65,2	64,1	63,3	62,9	63,0	62,8
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	32,0	31,2	32,1	32,1	31,7	31,1	31,4	30,5
Procento Tělesného Tuku (%)	20,8	17,5	13,1	12,0	12,0	13,0	12,2	14,2
Poměr ECW	0,367	0,367	0,368	0,366	0,366	0,365	0,367	0,368

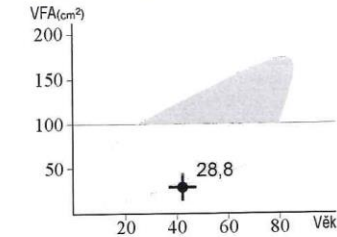
Ver. LooKinBody 120.1.2.2.7

## Výsledek InBody

86/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	62,8 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže	(0,4 kg) ↓ 40,8%
Levá Paže	(0,4 kg) ↓ 41,7%
Trup	(4,0 kg) ↓ 69,3%
Pravá Noha	(1,5 kg) ↓ 58,6%
Levá Noha	(1,5 kg) ↓ 58,6%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	24,9 L (19,5~23,9)
Mimobuněčná Voda	14,5 L (12,0~14,6)
Bazální Metabolická Míra	1534 kcal
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,78 (0,75~0,85)
Buněčná hmotnost v těle	35,7 kg (27,9~34,1)

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz | 6,7

## Impedance

Z(Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	366,9	370,3	27,5	279,1	278,1
5 kHz	358,1	362,0	26,7	272,3	271,4
50 kHz	311,8	317,2	22,9	235,0	232,5
250 kHz	277,3	281,1	19,2	206,3	203,3
500 kHz	266,4	269,4	17,5	200,2	197,2
1000 kHz	259,2	261,4	14,9	197,7	195,0

Copyright © 1998- by InBody Co. Ltd. All rights reserved. BR-Czech-C7-B-140703

# InBody

ID 210115-9. **2.1** Výška 169,5cm Věk 42 Pohlaví Žena Datum / Čas Testu 13.12.2021. 19:00

## Analyza Složení Těla

	Hodnota	Referenční Interval (Normální)	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	40,0	(31,5-38,5)	40,0
Bílkovina (kg)	10,9	(8,5-10,3)	51,5
Minerály (kg)	3,75	(2,91-3,55)	54,6
Množství Tělesného Tuku (kg)	8,4	(12,4-19,8)	63,0
			(52,5-71,1)

## Analyza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55	70-100	115-205
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70	80-110	120-170
Množství Tělesného Tuku (kg)	40	60-160	220-520

## Analyza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0	15,0-25,0	30,0-55,0
Procento Tělesného Tuku (%)	8,0	13,0-28,0	33,0-58,0

## Segmentální Analýza Svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	40	60-120	140-200	0,373
Levá Paže (kg)	40	60-120	140-200	0,372
Trup (kg)	70	90-110	130-150	0,370
Pravá Noha (kg)	70	80-110	120-150	0,367
Levá Noha (kg)	70	80-110	120-150	0,368

## Analyza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320	0,340-0,400	0,420-0,450

## Historie Složení Těla

	15.01.21	12.02.21	16.04.21	04.06.21	05.07.21	24.09.21	22.10.21	13.12.21
Hmotnost (kg)	71,1	66,8	65,2	64,1	63,3	62,9	63,0	63,0
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	32,0	31,2	32,1	32,1	31,7	31,1	31,4	30,9
Procento Tělesného Tuku (%)	20,8	17,5	13,1	12,0	12,0	13,0	12,2	13,3
Poměr ECW	0,367	0,367	0,368	0,366	0,366	0,365	0,367	0,369

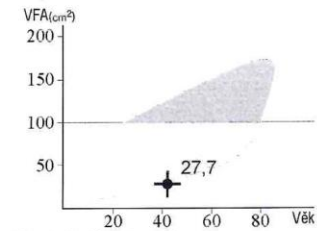
Pleštková  Celkem

## Výsledek InBody

**87/100** Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Člově Hmotnost	63,0 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,4 kg)	37,3%
Levá Paže (0,4 kg)	38,5%
Trup (3,8 kg)	64,8%
Pravá Noha (1,5 kg)	55,0%
Levá Noha (1,5 kg)	55,2%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	25,2 L	(19,5-23,9)
Mimobuněčná Voda	14,8 L	(12,0-14,6)
Bazální Metabolická Míra	1550 kcal	
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,78	(0,75-0,85)
Buněčná hmota v těle	36,1 kg	(27,9-34,1)

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ (°) 50 Hz | 6,5

## Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
Z(α) 1 Hz	346,3	352,3	27,1	271,7	264,9
5 Hz	338,9	344,8	26,2	265,2	258,7
50 Hz	297,4	303,6	22,5	229,8	223,7
250 Hz	265,4	270,2	18,7	202,2	195,9
500 Hz	255,7	259,4	17,2	195,8	189,9
1000 Hz	249,3	251,7	15,4	192,0	187,2

# InBody

ID 210115-2 **3.2.** Výška 171,9cm Věk 50 Pohlaví Žena Datum / Čas Testu 15.01.2021. 19:21

## Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Měrná Svalová Hmotnost	Hmotnost Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	39,6 (32,4-39,6)	39,6	51,0 (41,6-50,8)	54,5 (44,0-53,8)	74,6 (54,0-73,0)
Bílkovina (kg)	10,6 (8,6-10,6)				
Minerály (kg)	4,26 (3,00-3,66)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	20,1 (12,7-20,3)				

## Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %		
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %		

## Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 21,5 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0		
Procento tělesného tuku (%)	8,0 13,0 18,0 23,0 28,0 33,0 38,0 43,0 48,0 53,0 58,0		

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %			0,379
Levá Paže (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %			0,376
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %			0,380
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %			0,374
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %			0,376

## Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450		

## Historie Složení Těla

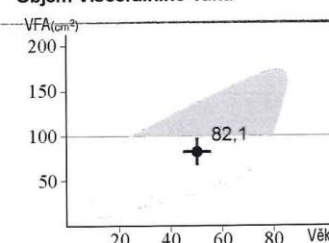
Hmotnost (kg)	74,6
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	30,1
Procento tělesného tuku (%)	27,0
Poměr ECW	0,378

## Výsledek InBody

**82/100** Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cilová Hmotnost 70,7 kg  
Kontrola Hmotnosti - 3,9 kg  
Kontrola Tuku - 3,9 kg  
Kontrola Svalová 0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (1,4 kg) 128,5%  
Levá Paže (1,3 kg) 118,2%  
Trup (10,2 kg) 170,2%  
Pravá Noha (3,1 kg) 115,1%  
Levá Noha (3,1 kg) 114,3%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda 24,6 L ( 20,1-24,5 )  
Mimobuněčná Voda 15,0 L ( 12,3-15,1 )  
Bazální Metabolická Míra 1546 kcal  
Poměr Obvodů Pasu a Hýždí 0,86 ( 0,75-0,85 )  
Buněčná hmota v těle 35,3 kg ( 28,7-35,1 )

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz | 5,3

## Impedance

Z(α)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	413,1	384,6	22,9	275,9	279,2
5 kHz	405,4	376,7	22,0	269,8	273,2
50 kHz	365,0	335,2	19,2	236,3	239,9
250 kHz	334,4	304,1	16,5	211,2	214,4
500 kHz	323,8	294,2	15,1	205,6	208,2
1000 kHz	315,3	286,6	12,8	203,0	204,2



# InBody

ID **2.2.** | Výška 171,9cm | Věk 50 | Pohlaví Žena | Datum / Čas Testu 12.02.2021, 19:30

## Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Málokřivost	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	39,6 (32,4-39,6)	39,6		
Bílkovina (kg)	10,6 (8,6-10,6)		50,9 (41,6-50,8)	54,4 (44,0-53,8)
Minerály (kg)	4,15 (3,00-3,66)			72,3 (54,0-73,0)
Množství Tělesného Tuku (kg)	17,9 (12,7-20,3)			

## Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %		
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %		

## Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 21,5 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0		
Procento tělesného tuku (%)	8,0 13,0 18,0 23,0 28,0 33,0 38,0 43,0 48,0 53,0 58,0		

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %			0,378
Levá Paže (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %			0,375
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %			0,380
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %			0,375
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %			0,378

## Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450		

## Historie Složení Těla

Hmotnost (kg)	74,6	72,3
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	30,1	30,1
Procento tělesného tuku (%)	27,0	24,8
Poměr ECW	0,378	0,378

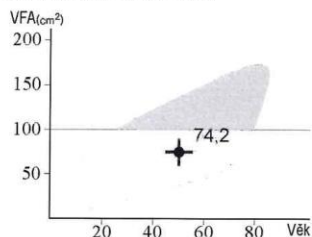
Předchozí  Celkem

## Výsledek InBody

**84/100** Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost 70,6 kg  
Kontrola Hmotnosti - 1,7 kg  
Kontrola Tuku - 1,7 kg  
Kontrola Svalová 0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (1,2 kg) 110,2%  
Levá Paže (1,1 kg) 99,9%  
Trup (9,1 kg) 151,8%  
Pravá Noha (2,8 kg) 102,5%  
Levá Noha (2,8 kg) 101,6%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda 24,6 L (20,1-24,5)  
Mimobuněčná Voda 15,0 L (12,3-15,1)  
Bazální Metabolická Míra 1544 kcal  
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí 0,85 (0,75-0,85)  
Buněčná hmota v Těle 35,3 kg (28,7-35,1)

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz | 5,4

## Impedance

Z(Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	407,4	376,7	23,7	276,4	278,8
5 kHz	400,2	369,4	22,8	270,6	273,4
50 kHz	360,0	329,0	19,8	237,6	241,9
250 kHz	328,4	297,1	16,8	212,6	216,6
500 kHz	317,3	288,8	15,4	206,8	210,1
1000 kHz	308,5	278,7	13,0	204,1	206,1

# InBody

ID **2.2.** 210115-2 Výška 171,9cm Věk 50 Pohlaví Žena Datum / Čas Testu 12.02.2021. 19:30

## Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Čistá Sušivá Hmotnost	Hmotnost Břez. Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	39,6 (32,4~39,6)	39,6	50,9 (41,6~50,8)	54,4 (44,0~53,8)	72,3 (54,0~73,0)
Bílkovina (kg)	10,6 (8,6~10,6)				
Minerály (kg)	4,15 (3,00~3,66)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	17,9 (12,7~20,3)				

## Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	72,3	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	30,1	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	17,9	

## Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 21,5 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	24,5	
Procento Tělesného Tuku (%)	8,0 13,0 18,0 23,0 28,0 33,0 38,0 43,0 48,0 53,0 58,0	24,8	

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %	2,63		0,378
Levá Paže (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %	2,83		0,375
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	22,9		0,380
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	8,48		0,375
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	8,38		0,378

## Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,378	

## Historie Složení Těla

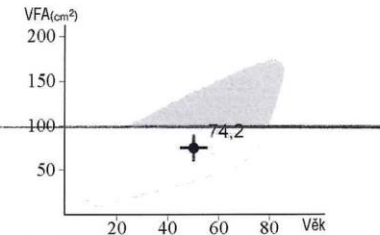
Hmotnost (kg)	74,6	72,3
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	30,1	30,1
Procento Tělesného Tuku (%)	27,0	24,8
Poměr ECW	0,378	0,378
<input checked="" type="checkbox"/> Předchozí <input type="checkbox"/> Celkem	15.01.21 19:21	12.02.21 19:30

## Výsledek InBody

**84/100** Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost 70,6 kg  
Kontrola Hmotnosti - 1,7 kg  
Kontrola Tuku - 1,7 kg  
Kontrola Svalová 0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (1,2 kg) 110,2%  
Levá Paže (1,1 kg) 99,9%  
Trup (9,1 kg) 151,8%  
Pravá Noha (2,8 kg) 102,5%  
Levá Noha (2,8 kg) 101,6%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda 24,6 L (20,1~24,5)  
Mimobuněčná Voda 15,0 L (12,3~15,1)  
Bazální Metabolická Míra 1544 kcal  
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí 0,85 (0,75~0,85)  
Buněčná hmota v těle 35,3 kg (28,7~35,1)

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz | 5,4

## Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
Z(Ω) 1 kHz	407,4	376,7	23,7	276,4	278,8
5 kHz	400,2	369,4	22,8	270,6	273,4
50 kHz	360,0	329,0	19,8	237,6	241,9
250 kHz	328,4	297,1	16,8	212,6	216,6
500 kHz	317,3	286,8	15,4	206,8	210,1
1000 kHz	308,5	278,7	13,0	204,1	206,1

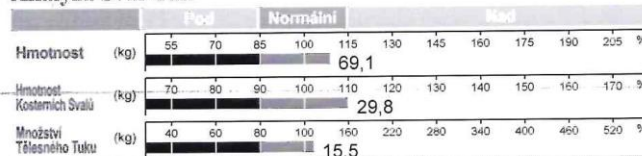
# InBody

ID **210115-2** **ě.2.** Výška 171,9cm Věk 51 Pohlaví Žena Datum / Čas Testu 16.04.2021, 19:09

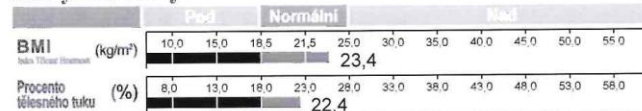
## Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Klíčá Svalová Hmotnost	Hmotla Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	39,1 (32,4-39,6)	39,1	50,2 (41,6-50,8)	53,6 (44,0-53,8)	69,1 (54,0-73,0)
Bílkovina (kg)	10,6 (8,6-10,6)				
Minerály (kg)	3,94 (3,00-3,66)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	15,5 (12,7-20,3)				

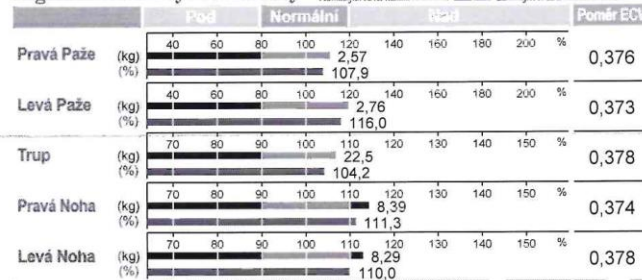
## Analýza Sval-Tuk



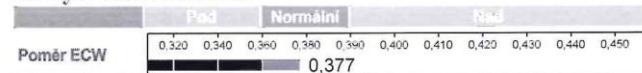
## Analýza Obezity



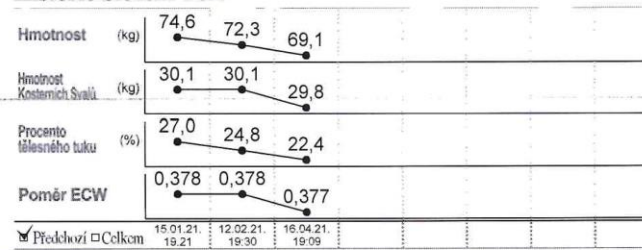
## Segmentální analýza svaloviny



## Analýza ECW Poměru



## Historie Složení Těla

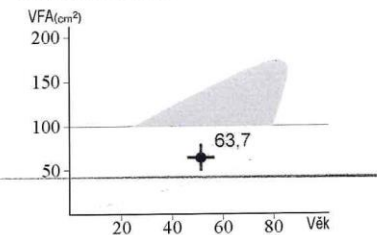


## Výsledek InBody

**85**/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cilová Hmotnost 69,1 kg  
Kontrola Hmotnosti 0,0 kg  
Kontrola Tuku 0,0 kg  
Kontrola Svalová 0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (1,0 kg) 91,1%  
Levá Paže (0,9 kg) 81,4%  
Trup (7,7 kg) 129,4%  
Pravá Noha (2,4 kg) 90,0%  
Levá Noha (2,4 kg) 89,0%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda 24,4 L ( 20,1-24,5 )  
Mimobuněčná Voda 14,7 L ( 12,3-15,1 )  
Bazální Metabolická Míra 1529 kcal  
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí 0,83 ( 0,75-0,85 )  
Buněčná hmota v těle 34,9 kg ( 28,7-35,1 )

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

$\phi$  (°) 50 kHz 5,6

## Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
$Z_c(\Omega)$ 1 kHz	413,8	388,2	24,4	282,0	285,4
5 kHz	405,6	379,0	23,5	275,7	279,3
50 kHz	361,9	332,7	20,3	241,1	245,8
250 kHz	329,5	300,2	17,0	215,8	220,6
500 kHz	318,3	289,9	15,4	210,3	214,4
1000 kHz	309,8	282,2	12,9	207,4	210,6



# InBody

ID 210115-4 Výška 169,4cm Věk 30 Pohlaví Žena Datum / Čas Testu 15.01.2021. 19:28

## Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Míra Svalové Hmotnosti	Hmotnost Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	33,4 (31,4-38,4)	33,4	42,9 (40,3-49,3)	45,9 (42,8-52,3)	56,8 (52,4-71,0)
Bílkovina (kg)	9,0 (8,5-10,3)				
Minerály (kg)	3,55 (2,91-3,55)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	10,9 (12,4-19,8)				

## Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Rad
Hmotnost (kg)	55 70 85	100 115 130 145 160 175 190 205 %	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90	100 110 120 130 140 150 160 170 %	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80	100 160 220 280 340 400 460 520 %	

## Analýza Obezity

	Pod	Normální	Rad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5	21,5 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	
Procento tělesného tuku (%)	8,0 13,0 18,0	23,0 28,0 33,0 38,0 43,0 48,0 53,0 58,0	

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Rad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg) (%)	40 60 80 100	110 120 140 160 180 200 %		0,379
Levá Paže (kg) (%)	40 60 80 100	110 120 140 160 180 200 %		0,376
Trup (kg) (%)	70 80 90 100	110 120 130 140 150 %		0,381
Pravá Noha (kg) (%)	70 80 90 100	110 120 130 140 150 %		0,376
Levá Noha (kg) (%)	70 80 90 100	110 120 130 140 150 %		0,377

## Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Rad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450		

## Historie Složení Těla

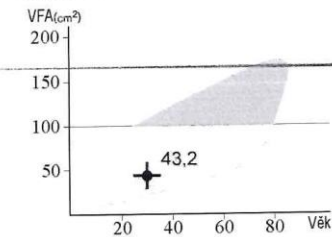
Hmotnost (kg)	56,8
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	25,0
Procento tělesného tuku (%)	19,2
Poměr ECW	0,379
<input checked="" type="checkbox"/> Předchozí <input type="checkbox"/> Celkem	15.01.21. 19:28

## Výsledek InBody

75/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost 61,7 kg  
Kontrola Hmotnosti + 4,9 kg  
Kontrola Tuku + 3,3 kg  
Kontrola Svalová + 1,6 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,7 kg) 69,4%  
Levá Paže (0,7 kg) 64,7%  
Trup (4,9 kg) 83,8%  
Pravá Noha (1,9 kg) 72,5%  
Levá Noha (1,9 kg) 72,3%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda 20,7 L ( 19,4-23,8 )  
Mimobuněčná Voda 12,7 L ( 12,0-14,6 )  
Bazální Metabolická Míra 1361 kcal  
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí 0,78 ( 0,75-0,85 )  
Buněčná hmota v těle 29,7 kg ( 27,9-34,1 )

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz 5,1

## Impedance

Z(α)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	480,7	462,5	25,7	312,1	310,8
5 kHz	473,8	454,7	24,9	305,7	304,6
50 kHz	433,3	412,4	21,7	269,4	268,9
250 kHz	397,3	375,8	18,5	241,7	241,5
500 kHz	385,4	363,6	16,8	235,9	235,1
1000 kHz	377,3	354,7	14,0	234,4	232,2

# InBody

ID 210115-4 **2.3.** Výška 171,5cm Věk 30 Pohlaví Žena Datum / Čas Testu 12.02.2021. 19:10

## Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Míra Svalové Hmoty	Hmoty Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	33,6 (32,2-39,4)	33,6	43,2 (41,4-50,6)	46,2 (43,8-53,6)	56,9 (53,7-72,7)
Bílkovina (kg)	8,9 (8,6-10,6)				
Minerály (kg)	3,66 (2,98-3,64)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	10,7 (12,6-20,2)				

## Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85	100	115 130 145 160 175 190 205 %
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90	100	110 120 130 140 150 160 170 %
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80	100	160 220 280 340 400 460 520 %

## Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5	19,3	25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0
Procento Tělesného Tuku (%)	8,0 13,0 18,0	18,8	23,0 28,0 33,0 38,0 43,0 48,0 53,0 58,0

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	40 60 80	1,93	120 140 160 180 200 %	0,379
Levá Paže (kg)	40 60 80	2,07	120 140 160 180 200 %	0,376
Trup (kg)	70 80 90	18,7	100 110 120 130 140 150 %	0,381
Pravá Noha (kg)	70 80 90	7,54	110 120 130 140 150 %	0,375
Levá Noha (kg)	70 80 90	7,46	110 120 130 140 150 %	0,377

## Analýza ECW Poměry

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360	0,379	0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450

## Historie Složení Těla

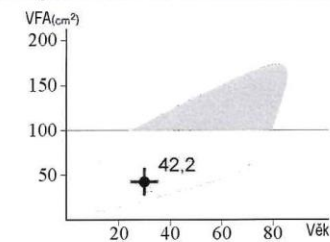
Hmotnost (kg)	56,8	56,9
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	25,0	25,2
Procento tělesného tuku (%)	19,2	18,8
Poměr ECW	0,379	0,379
<input checked="" type="checkbox"/> Předchozí <input type="checkbox"/> Celkem	15.01.21 19:28	12.02.21 19:10

## Výsledek InBody

**74**/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	63,2 kg
Kontrola Hmotnosti	+ 6,3 kg
Kontrola Tuku	+ 3,8 kg
Kontrola Svalová	+ 2,5 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,7 kg)	67,5%
Levá Paže (0,7 kg)	61,3%
Trup (4,7 kg)	79,4%
Pravá Noha (1,9 kg)	70,8%
Levá Noha (1,9 kg)	70,4%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	20,9 L	( 20,0-24,4 )
Mimobuněčná Voda	12,7 L	( 12,2-15,0 )
Bazální Metabolická Míra	1367 kcal	
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,78	( 0,75-0,85 )
Buněčná hmota v těle	29,9 kg	( 28,6-35,0 )

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ(°) 50 kHz | 5,0

## Impedance

Z(Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	510,8	478,7	25,9	319,2	324,2
5 kHz	503,3	470,5	24,9	312,4	317,5
50 kHz	461,0	425,6	21,6	274,1	279,1
250 kHz	423,1	388,6	18,3	246,2	251,3
500 kHz	410,0	376,4	16,7	240,6	245,0
1000 kHz	400,1	367,3	13,9	239,4	242,3



# InBody

ID **210115-4** **23.** Výška 171,5cm Věk 30 Pohlaví Žena Datum / Čas Testu 16.04.2021. 19:11

## Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Calová Tělesná Voda	Měkká Svalová Hmotnost	Hmotnost Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	33,4 (32,2-39,4)	33,4	42,9 (41,4-50,6)	45,9 (43,8-53,6)	57,2 (53,7-72,7)
Bílkovina (kg)	9,0 (8,6-10,6)				
Minerály (kg)	3,55 (2,98-3,64)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	11,3 (12,6-20,2)				

## Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	57,2	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	25,1	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	11,3	

## Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 21,5 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	19,4	
Procento tělesného tuku (%)	8,0 13,0 18,0 23,0 33,0 38,0 43,0 48,0 53,0 58,0	19,8	

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %	1,90		0,375
Levá Paže (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %	2,01		0,373
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	18,6		0,380
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	7,67		0,376
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	7,66		0,378

## Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,378	

## Historie Složení Těla

	15.01.21	12.02.21	16.04.21
Hmotnost (kg)	56,8	56,9	57,2
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	25,0	25,2	25,1
Procento tělesného tuku (%)	19,2	18,8	19,8
Poměr ECW	0,379	0,379	0,378

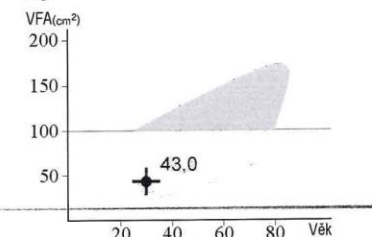
Předchozí  Celkem

## Výsledek InBody

**74**/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cilová Hmotnost	63,2 kg
Kontrola Hmotnosti	+ 6,0 kg
Kontrola Tuku	+ 3,2 kg
Kontrola Svalová	+ 2,8 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,7 kg)	69,3%
Levá Paže (0,7 kg)	64,7%
Trup (4,9 kg)	82,9%
Pravá Noha (2,1 kg)	76,7%
Levá Noha (2,1 kg)	76,5%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	20,7 L ( 20,0-24,4 )
Mimobuněčná Voda	12,7 L ( 12,2-15,0 )
Bazální Metabolická Míra	1361 kcat
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,77 ( 0,75-0,85 )
Buněčná hmota v těle	29,7 kg ( 28,6-35,0 )

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

$\phi$  (°) 50 kHz | 5,2

## Impedance

Z(Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	524,8	498,9	27,1	310,9	310,1
5 kHz	515,6	488,1	26,0	304,8	303,8
50 kHz	466,7	437,9	22,2	268,7	268,0
250 kHz	425,7	398,9	18,7	241,2	241,0
500 kHz	411,6	385,9	16,9	235,8	235,3
1000 kHz	401,5	375,7	13,4	235,3	233,6

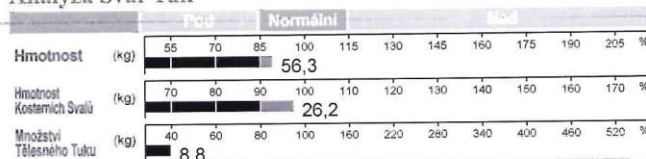
# InBody

ID 210115-4 **E.S.** Výška 171,5cm Věk 30 Pohlaví Žena Datum / Čas Testu 04.06.2021. 19:15

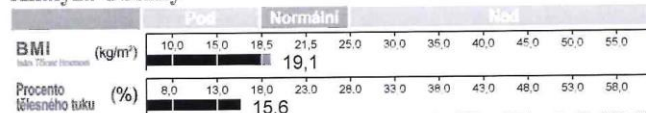
## Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Míra Svalové Hmotnosti	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	34,5 (32,2~39,4)	34,5	44,5 (41,4~50,6)	56,3 (53,7~72,7)
Bílkovina (kg)	9,3 (8,6~10,6)		47,5 (43,8~53,6)	
Minerály (kg)	3,67 (2,98~3,64)			
Množství Tělesného Tuku (kg)	8,8 (12,6~20,2)			

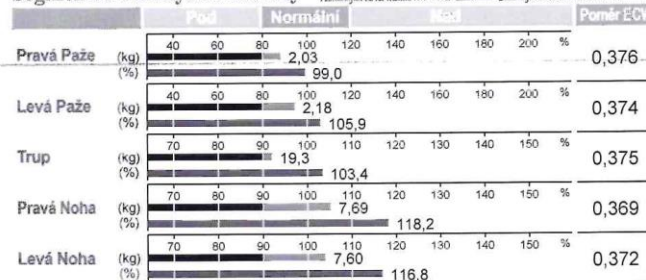
## Analýza Sval-Tuk



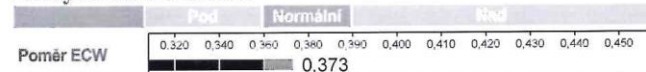
## Analýza Obezity



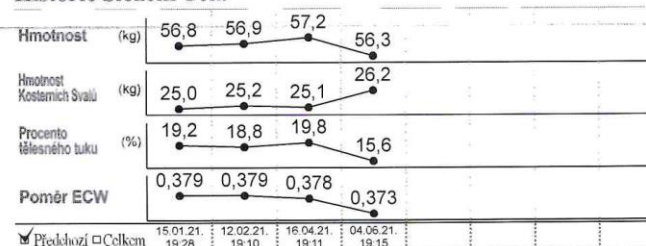
## Segmentální analýza svaloviny



## Analýza ECW Poměru



## Historie Složení Těla

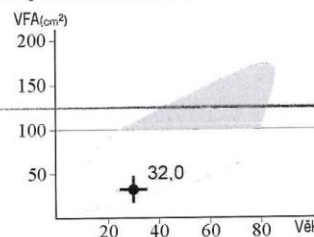


## Výsledek InBody

**73**/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cilová Hmotnost 63,2 kg  
Kontrola Hmotnosti + 6,9 kg  
Kontrola Tuku + 5,7 kg  
Kontrola Svalová + 1,2 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,6 kg) 54,5%  
Levá Paže (0,5 kg) 48,5%  
Trup (3,8 kg) 63,2%  
Pravá Noha (1,6 kg) 58,8%  
Levá Noha (1,6 kg) 58,2%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda 21,6 L (20,0~24,4)  
Mimobuněčná Voda 12,9 L (12,2~15,0)  
Bazální Metabolická Míra 1396 kcal  
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí 0,77 (0,75~0,85)  
Buněčná hmota v těle 31,0 kg (28,6~35,0)

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz | 5,5

## Impedance

Z(Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	489,1	458,7	28,0	322,4	328,2
5 kHz	478,4	447,2	26,6	314,4	319,9
50 kHz	431,8	399,2	22,4	270,1	275,4
250 kHz	394,8	363,6	18,8	241,0	246,9
500 kHz	382,4	351,8	17,0	234,9	240,4
1000 kHz	372,9	342,6	13,9	232,7	237,2

# InBody

ID **2.3.** 210115-4 Výška 171,5cm Věk 30 Pohlaví Žena Datum / Čas Testu 16.07.2021. 19:12

## Analyzá Složení Těla

	Hodnoty	Cílová Tělesná Voda	Musklé Svazová Hmotnost	Hmotnost Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	35,7 (32,2-39,4)	35,7	45,9 (41,4-50,6)	49,1 (43,8-53,6)	57,9 (53,7-72,7)
Bilkovina (kg)	9,6 (8,6-10,6)				
Minerály (kg)	3,79 (2,98-3,64)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	8,8 (12,6-20,2)				

## Analyzá Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	57,9	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	27,0	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	8,8	

## Analyzá Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 21,5 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	19,7	
Procento Tělesného tuku (%)	8,0 13,0 18,0 23,0 28,0 33,0 38,0 43,0 48,0 53,0 58,0	15,2	

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %	2,12		0,375
Levá Paže (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 %	2,29		0,372
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	108,2		0,379
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	7,99		0,373
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	7,99		0,377

## Analyzá ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,377	

## Historie Složení Těla

	16.01.21. 19.28	12.02.21. 19.10	16.04.21. 19.11	04.05.21. 19.15	16.07.21. 19.12
Hmotnost (kg)	56,8	56,9	57,2	56,3	57,9
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	25,0	25,2	25,1	26,2	27,0
Procento Tělesného tuku (%)	19,2	18,8	19,8	15,6	15,2
Poměr ECW	0,379	0,379	0,378	0,373	0,377

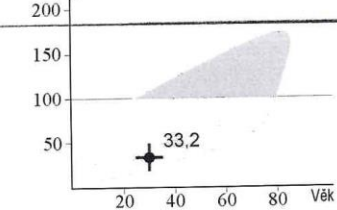
## Výsledek InBody

**75**/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku

VFA(cm<sup>2</sup>)



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost 63,2 kg  
Kontrola Hmotnosti + 5,3 kg  
Kontrola Tuku + 5,3 kg  
Kontrola Svalová 0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,6 kg) 53,1%  
Levá Paže (0,5 kg) 46,1%  
Trup (3,8 kg) 63,1%  
Pravá Noha (1,6 kg) 59,8%  
Levá Noha (1,6 kg) 59,5%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda 22,2 L ( 20,0-24,4 )  
Mimobuněčná Voda 13,5 L ( 12,2-15,0 )  
Bazální Metabolická Míra 1430 kcal  
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí 0,76 ( 0,75-0,85 )  
Buněčná hmotnost v těle 31,9 kg ( 28,6-35,0 )

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ(°) 50 kHz | 5,5

## Impedance

Z(Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	479,0	446,5	25,3	299,6	294,2
5 kHz	469,7	435,8	24,2	293,0	288,2
50 kHz	424,0	389,0	20,5	255,4	253,2
250 kHz	385,3	350,8	17,2	228,4	227,3
500 kHz	372,3	338,0	15,5	222,7	221,7
1000 kHz	362,4	327,9	12,0	221,5	219,5



# InBody

ID **2.f.** 210115-1 | Výška 172,6cm | Věk 51 | Pohlaví Muž | Datum / Čas Testu 15.01.2021. 19:17

## Analyza Složení Těla

	Jednotka	Pod	Normální	Nad
Celková Tělesná Voda	(L)	36,8-45,0	46,1	
Bílkovina	(kg)	9,9-12,1	12,4	59,3 (47,3-57,9)
Minerály	(kg)	3,41-4,17	4,35	
Množství Tělesného Tuku	(kg)	7,9-15,7	9,0	62,9 (50,1-61,3)
				71,9 (55,7-75,3)

## Analyza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55-85	71,9	115-205
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70-110	35,5	120-170
Množství Tělesného Tuku (kg)	40-80	9,0	160-520

## Analyza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0-22,0	24,1	25,0-55,0
Procento tělesného tuku (%)	0,0-20,0	12,5	25,0-50,0

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	55-115	3,50	130-175	0,378
Levá Paže (kg)	55-115	3,44	130-175	0,373
Trup (kg)	70-110	26,8	120-150	0,377
Pravá Noha (kg)	70-110	9,84	130-150	0,375
Levá Noha (kg)	70-110	9,88	130-150	0,379

## Analyza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320-0,380	0,377	0,400-0,450

## Historie Složení Těla

Hmotnost (kg)	71,9
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	35,5
Procento tělesného tuku (%)	12,5
Poměr ECW	0,377

Předloží  Celkem 15.01.21. 19:17

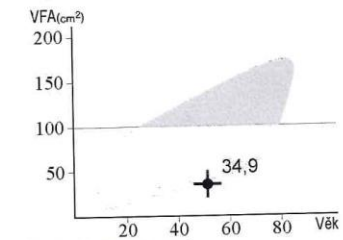
Ver. LookinBody120.1.2.27

## Výsledek InBody

**87**/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cilová Hmotnost	71,9 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže	(0,4 kg)	60,4%
Levá Paže	(0,4 kg)	61,0%
Trup	(4,3 kg)	103,5%
Pravá Noha	(1,5 kg)	87,7%
Levá Noha	(1,5 kg)	87,3%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	28,7 L	( 22,9-27,9 )
Mimobuněčná Voda	17,4 L	( 14,0-17,2 )
Bazální Metabolická Míra	1730 kcal	
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,77	( 0,80-0,90 )
Buněčná hmota v těle	41,2 kg	( 32,8-40,0 )

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ(°) 50 kHz | 6,2

## Impedance

Z(Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	297,0	307,9	22,5	225,9	218,7
5 kHz	290,8	301,1	21,7	221,8	214,8
50 kHz	256,1	262,7	18,4	195,7	191,0
250 kHz	229,1	232,7	15,0	173,5	169,2
500 kHz	221,1	223,5	13,8	168,1	163,6
1000 kHz	215,7	216,8	12,7	164,4	160,1

Copyright © 1998- by InBody Co., Ltd. All rights reserved. BR Czech-C7-B-140903

# InBody

ID 210115-1 Výška 172,5cm Věk 51 Pohlaví Muž Datum / Čas Testu 22.02.2021. 19:24

## Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Báze Svalové Hmoty	Hmotá Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	50,0 (36,8-45,0)	50,0	64,2 (47,3-57,8)	67,9 (50,1-61,2)	71,9 (55,7-75,3)
Bilkovina (kg)	13,4 (9,9-12,1)				
Minerály (kg)	4,52 (3,40-4,16)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	4,0 (7,9-15,7)				

## Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	71,9	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	38,5	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	4,0	

## Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	24,2	
Procento tělesného tuku (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0	5,5	

## Segmentární analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	4,22		0,377
Levá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	4,19		0,373
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	30,6		0,380
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	10,24		0,377
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	10,21		0,381

## Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,379	

## Historie Složení Těla

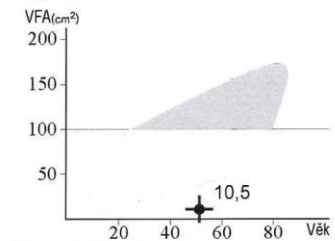
Hmotnost (kg)	71,9	71,9
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	35,5	38,5
Procento tělesného tuku (%)	12,5	5,5
Poměr ECW	0,377	0,379
✓ Předchozí □ Celkem	15.01.21 19:17	22.02.21 19:24

## Výsledek InBody

92/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost 71,9 kg  
Kontrola Hmotnosti 0,0 kg  
Kontrola Tuku 0,0 kg  
Kontrola Svalová 0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,1 kg) † 16,8%  
Levá Paže (0,1 kg) † 16,8%  
Trup (1,2 kg) † 28,7%  
Pravá Noha (0,8 kg) † 45,0%  
Levá Noha (0,8 kg) † 44,4%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda 31,0 L ( 22,9-27,9 )  
Mimobuněčná Voda 19,0 L ( 13,9-17,0 )  
Bazální Metabolická Míra 1837 kcal  
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí 0,73 ( 0,80-0,90 )  
Buněčná hmota v těle 44,4 kg ( 32,7-39,9 )

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ(°) 50 kHz | 6,6

## Impedance

Z(Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	258,0	264,5	20,0	214,2	210,5
5 kHz	250,5	256,7	18,8	210,3	207,0
50 kHz	217,9	220,7	15,1	186,9	184,9
250 kHz	191,7	193,1	12,0	165,8	164,0
500 kHz	184,3	185,1	10,9	160,5	158,5
1000 kHz	174,3	175,0	9,8	156,8	154,6

# InBody

ID **2.4.** 210115-1 Výška 172,5cm Věk 51 Pohlaví Muž Datum / Čas Testu 22.02.2021. 19:24

## Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Měřítko Svalové Hmotnosti	Hmotnost Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	50,0 (36,8-45,0)	50,0	64,2 (47,3-57,8)	67,9 (50,1-81,2)	71,9 (55,7-75,3)
Bílkovina (kg)	13,4 (9,9-12,1)				
Minerály (kg)	4,52 (3,40-4,16)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	4,0 (7,9-15,7)				

## Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	71,9	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	38,5	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	4,0	

## Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	24,2	
Procento tělesného tuku (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0	5,5	

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	4,22		0,377
Levá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	4,19		0,373
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	30,6		0,380
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	10,24		0,377
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	10,21		0,381

## Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,379	

## Historie Složení Těla

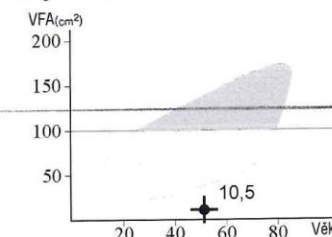
Hmotnost (kg)	71,9	71,9
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	35,5	38,5
Procento tělesného tuku (%)	12,5	5,5
Poměr ECW	0,377	0,379
<input checked="" type="checkbox"/> Předchozí <input type="checkbox"/> Celkem	15.01.21 19:17	22.02.21 19:24

## Výsledek InBody

**92/100** Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	71,9 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže	(0,1 kg) ↓ 16,8%
Levá Paže	(0,1 kg) ↓ 16,8%
Trup	(1,2 kg) ↓ 28,7%
Pravá Noha	(0,8 kg) ↓ 45,0%
Levá Noha	(0,8 kg) ↓ 44,4%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	31,0 L ( 22,9-27,9 )
Mimobuněčná Voda	19,0 L ( 13,9-17,0 )
Bazální Metabolická Míra	1837 kcal
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,73 ( 0,80-0,90 )
Buněčná hmotnost v těle	44,4 kg ( 32,7-39,9 )

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz | 6,6

## Impedance

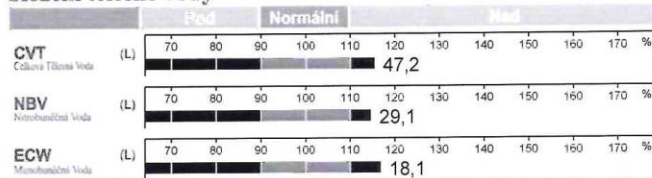
Z(Ω)	1 kHz	5 kHz	50 kHz	250 kHz	500 kHz	1000 kHz	PP	LP	TR	PN	LN													
	258,0	250,5	217,9	191,7	184,3	174,3	264,5	256,7	220,7	193,1	185,1	20,0	18,8	15,1	12,0	10,9	9,8	214,2	210,3	186,9	165,8	164,0	158,5	154,6



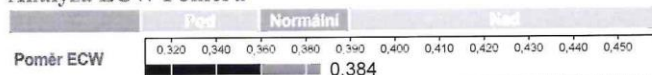
# InBody Analýza tělesné vody

ID 210115-1 Výška 172,5cm Věk 52 Pohlaví Muž Datum / Čas Testu 22.10.2021. 16:19

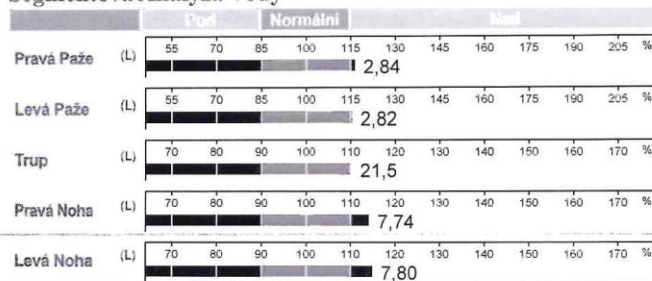
## Složení tělesné vody



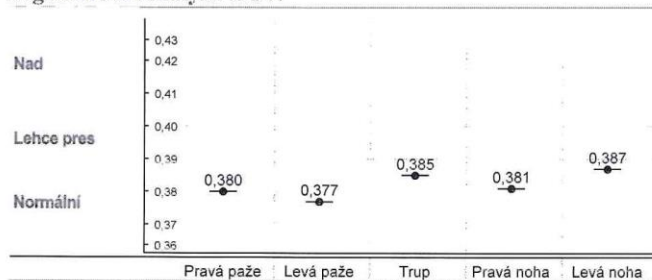
## Analýza ECW Poměru



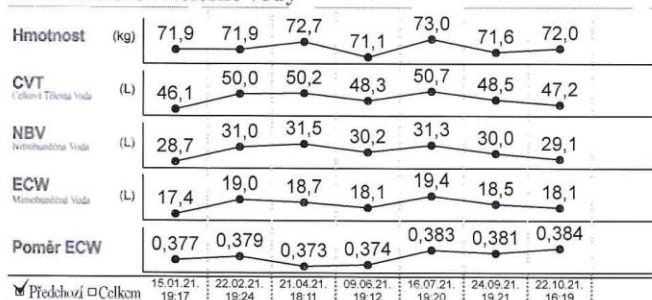
## Segmentová Analýza Vody



## Segmentová Analýza ECW



## Historie složení tělesné vody



## Složení tělesné vody

Celková Tělesná Voda 47,2 L ( 36,8-45,0 )  
Nitrobuněčná Voda 29,1 L ( 22,9-27,9 )  
Mimobuněčná Voda 18,1 L ( 13,9-17,0 )

## Segmentová Analýza Vody

Pravá Paže 2,84 L ( 2,07-2,81 )  
Levá Paže 2,82 L ( 2,07-2,81 )  
Trup 21,5 L ( 17,5-21,4 )  
Pravá Noha 7,74 L ( 6,11-7,47 )  
Levá Noha 7,80 L ( 6,11-7,47 )

## Analýza Složení Těla

Bílkovina 12,6 kg ( 9,9-12,1 )  
Minerály 4,47 kg ( 3,40-4,16 )  
Množství Tělesného Tuku 7,7 kg ( 7,9-15,7 )  
Hmotnost Bez Tuku 64,3 kg ( 50,1-61,2 )  
Obsah minerálů v kostech 3,76 kg ( 2,81-3,43 )

## Analýza Sval-Tuk

Hmotnost 72,0 kg ( 55,7-75,3 )  
Hmotnost Kosterních Svalů 35,9 kg ( 28,0-34,2 )  
Měkká Svalová Hmotnost 60,5 kg ( 47,3-57,8 )  
Množství Tělesného Tuku 7,7 kg ( 7,9-15,7 )

## Analýza Obezity

BMI 24,2 kg/m<sup>2</sup> ( 18,5-25,0 )  
Procento tělesného tuku 10,7 % ( 10,0-20,0 )

## Parametry prohledávání

Bazální Metabolická Míra 1759 kcal  
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí 0,76 ( 0,80-0,90 )  
Obvod Pasu 73,9 cm  
Objem Viscerálního Tuku 33,0 cm<sup>3</sup>  
Stupeň Obezity 110 % ( 90-110 )  
Buněčná hmotnost v těle 41,7 kg ( 32,7-39,9 )  
Obvod paže 31,1 cm  
Obvod svalů paže 29,5 cm  
TBW/FFM 73,4 %  
Index hmoty bez tuku 21,6 kg/m<sup>2</sup>  
Index množství tuku 2,6 kg/m<sup>2</sup>

## Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz | 5,9

## Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
<b>Z(α)</b> 1 kHz	284,0	289,9	19,3	211,4	203,4
5 kHz	278,2	283,7	18,7	207,9	200,4
50 kHz	246,0	248,9	15,9	186,8	181,6
250 kHz	220,1	221,6	13,0	166,7	162,2
500 kHz	212,3	213,6	12,0	161,8	157,5
1000 kHz	207,2	207,9	10,7	158,7	154,2

# InBody

ID **2.4.** 210115-1 Výška 172,5cm Věk 52 Pohlaví Muž Datum / Čas Testu 22.10.2021. 16:19

## Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Cílová Tělesná Voda	Skálová Svazivá Hmotnost	Hmotnost Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	47,2 (36,8-45,0)	47,2	60,5 (47,3-57,8)	64,3 (50,1-81,2)	72,0 (55,7-75,3)
Bílkovina (kg)	12,6 (9,9-12,1)				
Minerály (kg)	4,47 (3,40-4,16)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	7,7 (7,9-15,7)				

## Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	72,0	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	35,9	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	7,7	

## Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	24,2	
Procento Tělesného tuku (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0	10,7	

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg) (%)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	3,65 114,2		0,380
Levá Paže (kg) (%)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	3,62 113,3		0,377
Trup (kg) (%)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	27,5 107,9		0,385
Pravá Noha (kg) (%)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	9,94 111,8		0,381
Levá Noha (kg) (%)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	9,99 112,4		0,387

## Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,384	

## Historie Složení Těla

	15.01.21 19:17	22.02.21 19:24	21.04.21 18:11	09.05.21 19:12	16.07.21 19:20	24.09.21 19:21	22.10.21 16:19
Hmotnost (kg)	71,9	71,9	72,7	71,1	73,0	71,6	72,0
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	35,5	38,5	39,0	37,4	38,8	37,1	35,9
Procento Tělesného tuku (%)	12,5	5,5	6,0	7,2	5,6	7,8	10,7
Poměr ECW	0,377	0,379	0,373	0,374	0,383	0,381	0,384

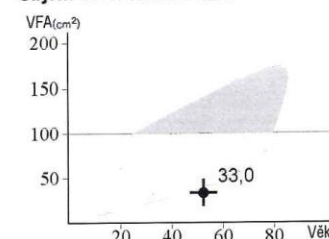
Ver. LockInBody 120.1.2.2.7

## Výsledek InBody

**89** / 100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	72,0 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svazivá	0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,3 kg)	42,8%
Levá Paže (0,3 kg)	42,9%
Trup (3,6 kg)	86,6%
Pravá Noha (1,3 kg)	76,6%
Levá Noha (1,3 kg)	76,3%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	29,1 L (22,9-27,9)
Mimobuněčná Voda	18,1 L (13,9-17,0)
Bazální Metabolická Míra	1759 kcal
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,76 (0,80-0,90)
Buněčná hmota v těle	41,7 kg (32,7-39,9)

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

$\phi$  (°) 50 kHz | 5,9

## Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
Z(Ω) 1 kHz	284,0	289,9	19,3	211,4	203,4
5 kHz	278,2	283,7	18,7	207,9	200,4
50 kHz	246,0	248,9	15,9	186,8	181,6
250 kHz	220,1	221,6	13,0	166,7	162,2
500 kHz	212,3	213,6	12,0	161,8	157,5
1000 kHz	207,2	207,9	10,7	158,7	154,2

Copyright © 1998- by InBody Co., Ltd. All rights reserved. BR-Czech-C7-B-140/03



# InBody

ID 210115-1 **24.** Výška 172,5cm Věk 52 Pohlaví Muž Datum / Čas Testu 13.12.2021. 18:50

## Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Celková tělesná voda	Muskl. Složení (Hustota)	Hmot. Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	47,2 (36,8-45,0)	47,2	60,8 (47,3-57,8)	64,6 (50,1-61,2)	71,2 (55,7-75,3)
Bílkovina (kg)	12,8 (9,9-12,1)				
Minerály (kg)	4,57 (3,40-4,16)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	6,6 (7,9-15,7)				

## Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	65 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	71,2	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	36,6	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	6,6	

## Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	23,9	
Procento tělesného tuku (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0	9,3	

## Segmentární analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg) (%)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	3,62 113,6		0,376
Levá Paže (kg) (%)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	3,66 114,8		0,374
Trup (kg) (%)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	27,7 109,0		0,373
Pravá Noha (kg) (%)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	9,56 107,8		0,371
Levá Noha (kg) (%)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	9,56 107,9		0,374

## Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,373	

## Historie Složení Těla

	15.01.21 19:17	22.02.21 19:24	21.04.21 18:11	09.06.21 18:12	16.07.21 19:20	24.09.21 19:21	22.10.21 16:19	13.12.21 18:50
Hmotnost (kg)	71,9	71,9	72,7	71,1	73,0	71,6	72,0	71,2
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	35,5	38,5	39,0	37,4	38,8	37,1	35,9	36,6
Procento tělesného tuku (%)	12,5	5,5	6,0	7,2	5,6	7,8	10,7	9,3
Poměr ECW	0,377	0,379	0,373	0,374	0,383	0,381	0,384	0,373

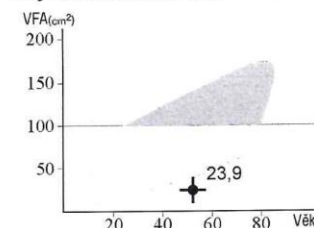
Předkoví  Celkem

## Výsledek InBody

**89/100** Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	71,2 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže	(0,2 kg) ↓ 34,2%
Levá Paže	(0,2 kg) ↓ 30,4%
Trup	(3,0 kg) ↓ 73,0%
Pravá Noha	(1,1 kg) ↓ 64,4%
Levá Noha	(1,1 kg) ↓ 64,2%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	29,6 L ( 22,9-27,9 )
Mimobuněčná Voda	17,6 L ( 13,9-17,0 )
Bazální Metabolická Míra	1765 kcal
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,76 ( 0,80-0,90 )
Buněčná hmota v těle	42,4 kg ( 32,7-39,9 )

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ (°) 50 Hz | 6,4

## Impedance

Z(Ω)	1 kHz	5 kHz	50 kHz	250 kHz	500 kHz	1000 kHz
PP	298,3	292,5	259,1	230,1	220,8	214,5
LP	298,7	292,2	256,2	226,8	217,9	211,7
TR	21,0	20,3	16,9	13,2	11,6	9,5
PN	247,2	241,5	209,1	185,5	180,3	176,9
LN	242,3	236,9	206,1	182,6	176,9	172,7

# InBody

ID 210115-6      Výška 183,6cm      Věk 40      Pohlaví Muž      Datum / Čas Testu 15.01.2021. 19:35

## Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Málo Svalové Hmoty	Hmotá Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	51,7 (41,7-50,9)	51,7	66,5 (53,5-65,4)	70,6 (56,7-69,3)	83,2 (63,1-85,3)
Bílkovina (kg)	13,9 (11,2-13,6)				
Minerály (kg)	5,05 (3,86-4,72)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	12,6 (8,9-17,8)				

## Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100	115 130 145 160 175 190 205 %	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100	110 120 130 140 150 160 170 %	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100	160 220 340 400 460 520 %	

## Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0	25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	
Procento tělesného tuku (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0	20,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0	

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	55 70 85 100	115 130 145 160 175 %		0,376
Levá Paže (kg)	55 70 85 100	115 130 145 160 175 %		0,377
Trup (kg)	70 80 90 100	110 120 130 140 150 %		0,377
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100	110 120 130 140 150 %		0,376
Levá Noha (kg)	70 80 90 100	110 120 130 140 150 %		0,377

## Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390	0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	

## Historie Složení Těla

Hmotnost (kg)	83,2
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	40,0
Procento tělesného tuku (%)	15,2
Poměr ECW	0,377

Předchozí  Celkem 15.01.21 19:35

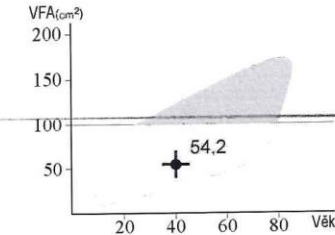
Ver. LookinBody120.1.2.2.7

## Výsledek InBody

**87**/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost 83,0 kg  
Kontrola Hmotnosti -0,2 kg  
Kontrola Tuku -0,2 kg  
Kontrola Svalová 0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,6 kg) 83,9%  
Levá Paže (0,6 kg) 84,7%  
Trup (6,6 kg) 141,2%  
Pravá Noha (1,9 kg) 99,3%  
Levá Noha (1,9 kg) 100,1%

## Parametry prohledávání

Nitrobněčná Voda 32,2 L ( 25,8-31,6 )  
Mimobuněčná Voda 19,5 L ( 15,8-19,4 )  
Bazální Metabolická Míra 1894 kcal  
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí 0,83 ( 0,80-0,90 )  
Buněčná hmota v těle 46,1 kg ( 37,0-45,2 )

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz | 6,2

## Impedance

Z(Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	316,3	310,2	24,7	246,0	238,1
5 kHz	308,6	303,3	23,7	241,0	233,4
50 kHz	268,2	267,1	20,0	212,4	204,7
250 kHz	240,5	240,0	16,6	189,8	181,8
500 kHz	232,3	231,6	15,4	184,5	176,4
1000 kHz	227,2	225,5	14,4	180,8	172,9

Copyright © 1996- by InBody Co., Ltd. All rights reserved. BR, Czech-C7-B-1407/03

# InBody

ID 210115-6 Výška 184,1cm Věk 40 Pohlaví Muž Datum / Čas Testu 12.02.2021. 19:26

## Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Mákká Svalová Hmotnost	Hmotnost Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	50,2 (41,9-51,3)	50,2	64,5 (53,8-85,8)	68,5 (57,0-89,7)	78,8 (63,4-85,8)
Bílkovina (kg)	13,5 (11,3-13,8)				
Minerály (kg)	4,82 (3,88-4,74)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	10,3 (9,0-17,9)				

## Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	78,8	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	38,9	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 340 400 460 520 %	10,3	

## Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	23,2	
Procento Tělesného Tuku (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0	13,1	

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	3,86		0,373
Levá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	3,82		0,376
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	29,4		0,376
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	11,12		0,376
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	11,13		0,375

## Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,376	

## Historie Složení Těla

Hmotnost (kg)	83,2 → 78,8
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	40,0 → 38,9
Procento tělesného tuku (%)	15,2 → 13,1
Poměr ECW	0,377 → 0,376
<input checked="" type="checkbox"/> Předchozí <input type="checkbox"/> Celkem	15.01.21. 19:35   12.02.21. 19:26

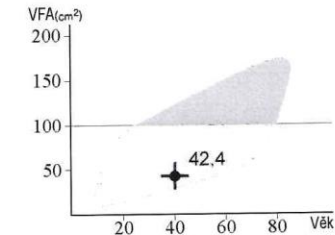
Ver. LookinBody120.1.2.2.7

## Výsledek InBody

**85**/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	78,8 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,4 kg)	57,9%
Levá Paže (0,4 kg)	61,9%
Trup (5,2 kg)	109,9%
Pravá Noha (1,6 kg)	84,8%
Levá Noha (1,6 kg)	85,1%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	31,3 L ( 26,0-31,8 )
Mimobuněčná Voda	18,9 L ( 15,9-19,5 )
Bazální Metabolická Míra	1850 kcal
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,81 ( 0,80-0,90 )
Buněčná hmota v těle	44,9 kg ( 37,3-45,5 )

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ(°) 50 kHz | 6,3

## Impedance

Z <sub>i</sub> (Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	329,6	327,2	25,5	252,6	252,7
5 kHz	320,7	319,1	24,6	247,8	247,7
50 kHz	276,1	278,6	20,4	218,9	216,6
250 kHz	246,9	250,6	16,9	195,6	192,2
500 kHz	238,6	242,3	15,7	190,1	186,5
1000 kHz	233,4	236,4	14,8	185,9	182,5

Copyright © 1996- by InBody Co. Ltd. All rights reserved. BR-Czech-C7-B-1407/3



# InBody

ID 210115-6 Výška 184,1cm Věk 40 Pohlaví Muž Datum / Čas Testu 16.04.2021. 19:17

## Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Celková tělesná voda	Minerály	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	48,1 (41,9~51,3)	48,1	61,8 (53,8~65,8)	72,2 (63,4~85,8)
Bílkovina (kg)	12,9 (11,3~13,8)		65,5 (57,0~69,7)	
Minerály (kg)	4,49 (3,88~4,74)			
Množství Tělesného Tuku (kg)	6,7 (9,0~17,9)			

## Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	72,2	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	36,9	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	6,7	

## Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	21,3	
Procento Tělesného tuku (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0	9,3	

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	3,66		0,373
Levá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	3,60		0,375
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	28,1		0,381
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	10,94		0,382
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	11,09		0,381

## Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,380	

## Historie Složení Těla

	15.01.21 19:35	12.02.21 19:26	16.04.21 19:17
Hmotnost (kg)	83,2	78,8	72,2
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	40,0	38,9	36,9
Procento tělesného tuku (%)	15,2	13,1	9,3
Poměr ECW	0,377	0,376	0,380

✓ Předchozí □ Celkem

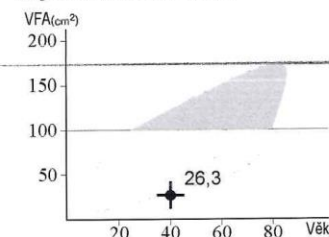
Ver. LookinBody 120.1.2.2.7

## Výsledek InBody

**80/100** Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost 74,6 kg  
Kontrola Hmotnosti + 2,4 kg  
Kontrola Tuku + 2,4 kg  
Kontrola Svalová 0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,2 kg) ↓ 27,9%  
Levá Paže (0,2 kg) ↓ 32,1%  
Trup (2,9 kg) █ 61,9%  
Pravá Noha (1,2 kg) █ 63,3%  
Levá Noha (1,2 kg) █ 64,3%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda 29,8 L ( 26,0~31,8 )  
Mimobuněčná Voda 18,3 L ( 15,9~19,5 )  
Bazální Metabolická Míra 1785 kcal  
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí 0,77 ( 0,80~0,90 )  
Buněčná hmota v těle 42,7 kg ( 37,3~45,5 )

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz | 6,0

## Impedance

Z(Ω)	1 kHz	5 kHz	50 kHz	250 kHz	500 kHz	1000 kHz
PP	338,5	329,5	283,8	254,4	245,7	240,1
LP	340,0	331,6	289,0	260,1	251,6	245,0
TR	24,5	23,7	19,7	16,2	15,0	13,8
PN	247,9	243,8	218,6	196,9	191,6	187,8
LN	240,0	236,0	210,5	188,0	182,4	178,9

Copyright © 1998-by InBody Co., Ltd. All rights reserved. BR-Czech-C7 B-140103

# InBody

ID 210115-6 Výška 184,1cm Věk 40 Pohlaví Muž Datum / Čas Testu 04.06.2021. 19:17

## Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Referenční Interval	Nitřní Svalová Hmotnost	Hmotá Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	49,3 (41,9-51,3)	49,3	63,5 (53,8-65,8)	67,2 (57,0-69,7)	73,1 (63,4-85,8)
Bílkovina (kg)	13,4 (11,3-13,8)				
Minerály (kg)	4,51 (3,88-4,74)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	5,9 (9,0-17,9)				

## Analýza Sval-Tuku

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	73,1	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	38,2	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 520 %	5,9	

## Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	21,6	
Procento Tělesného Tuku (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0	8,1	

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	3,83		0,371
Levá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	3,79		0,371
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	29,2		0,375
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	11,20		0,376
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	11,27		0,374

## Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,375	

## Historie Složení Těla

	15.01.21.	12.02.21.	16.04.21.	04.06.21.
Hmotnost (kg)	83,2	78,8	72,2	73,1
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	40,0	38,9	36,9	38,2
Procento tělesného tuku (%)	15,2	13,1	9,3	8,1
Poměr ECW	0,377	0,376	0,380	0,375

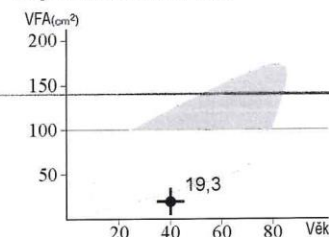
Ver. LookinBody 120.1.2.2.7

## Výsledek InBody

82/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost 74,6 kg  
Kontrola Hmotnosti + 1,5 kg  
Kontrola Tuku + 1,5 kg  
Kontrola Svalová 0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,1 kg) ↓ 17,1%  
Levá Paže (0,1 kg) ↓ 19,2%  
Trup (2,5 kg) ↓ 52,7%  
Pravá Noha (1,1 kg) ↓ 58,2%  
Levá Noha (1,1 kg) ↓ 58,8%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda 30,8 L ( 26,0-31,8 )  
Mimobuněčná Voda 18,5 L ( 15,9-19,5 )  
Bazální Metabolická Míra 1821 kcal  
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí 0,77 ( 0,80-0,90 )  
Buněčná hmota v těle 44,2 kg ( 37,3-45,5 )

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ (°) 50 Hz | 6,4

## Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
Z(Ω) 1 Hz	327,2	326,1	26,2	252,9	249,2
5 Hz	318,4	318,1	25,3	247,7	244,2
50 Hz	273,6	277,2	20,8	217,8	213,0
250 Hz	243,2	245,7	17,1	194,8	188,9
500 Hz	234,4	235,4	15,8	189,3	183,2
1000 Hz	228,6	228,0	14,6	185,1	179,3

Copyright © 1996- by InBody Co. Ltd. All rights reserved. BR-Czech-07-B-140/03

# InBody

ID	210115-8	Výška	185,9cm	Věk	27	Pohlaví	Muž	Datum / Čas Testu	15.01.2021. 20:12
----	----------	-------	---------	-----	----	---------	-----	-------------------	-------------------

## Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Referenční	Čistá Tělesná Voda	Mírná Svalová Hmotnost	Hmotnost Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	57,6 (42,8-52,3)		57,6	74,2 (54,9-67,1)	79,0 (58,2-71,1)	88,3 (64,6-87,4)
Bílkovina (kg)	15,6 (11,4-14,0)					
Minerály (kg)	5,75 (3,95-4,83)					
Množství Tělesného Tuku (kg)	9,3 (9,1-18,3)					

## Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %		
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %		

## Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0		
Procento Tělesného Tuku (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0		

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %			0,370
Levá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %			0,374
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %			0,370
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %			0,365
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %			0,370

## Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450		

## Historie Složení Těla

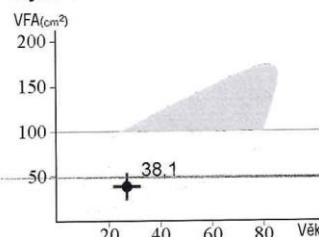
Hmotnost (kg)	88,3
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	45,3
Procento Tělesného Tuku (%)	10,5
Poměr ECW	0,370

## Výsledek InBody

94/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	88,3 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,2 kg)	31,5%
Levá Paže (0,2 kg)	36,2%
Trup (5,0 kg)	104,4%
Pravá Noha (1,3 kg)	67,9%
Levá Noha (1,3 kg)	66,2%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	36,3 L (26,5-32,3)
Mimobuněčná Voda	21,3 L (16,2-19,8)
Bazální Metabolická Míra	2077 kcal
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,81 (0,80-0,90)
Buněčná hmota v těle	52,0 kg (38,0-46,4)

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ(°) 50 kHz | 7,3

## Impedance

Z(Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	307,0	304,5	22,0	265,4	266,8
5 kHz	297,3	295,3	20,9	258,4	260,4
50 kHz	251,6	254,1	16,6	218,4	222,4
250 kHz	222,7	226,5	13,2	192,8	197,2
500 kHz	214,6	218,3	12,0	187,4	191,4
1000 kHz	209,8	213,2	11,0	183,5	187,2



# InBody

ID 2.6  
210115-8

Výška 186,6cm | Věk 27 | Pohlaví Muž | Datum / Čas Testu 12.02.2021. 20:09

## Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Měkká Svalová Hmotnost	Hmotnost Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	58,9 (43,1~52,7)	58,9	76,0 (55,3~67,7)	81,0 (58,6~71,6)	88,1 (65,1~88,1)
Bílkovina (kg)	16,1 (11,5~14,1)				
Minerály (kg)	5,97 (3,99~4,87)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	7,1 (9,2~18,4)				

## Analýza Sval-Tuku

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %		
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %		
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %		

## Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0		
Procento Tělesného Tuku (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0		

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %			0,370
Levá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %			0,372
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %			0,370
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %			0,362
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %			0,367

## Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450		

## Historie Složení Těla

Hmotnost (kg)	88,3	88,1
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	45,3	46,5
Procento Tělesného Tuku (%)	10,5	8,1
Poměr ECW	0,370	0,368

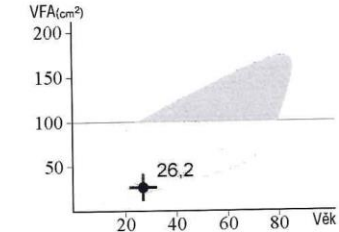
Předchozí  Celkem

## Výsledek InBody

96/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	88,1 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,1 kg)	13,9%
Levá Paže (0,1 kg)	16,5%
Trup (3,7 kg)	77,0%
Pravá Noha (1,0 kg)	53,1%
Levá Noha (1,0 kg)	51,6%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	37,2 L	( 26,7~32,7 )
Mimobuněčná Voda	21,7 L	( 16,4~20,0 )
Bazální Metabolická Míra	2120 kcal	
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,78	( 0,80~0,90 )
Buněčná hmota v těle	53,3 kg	( 38,3~46,8 )

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ(°) 50 | 7,4

## Impedance

Z(Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	308,2	308,5	20,4	265,5	267,1
5 kHz	297,9	298,9	19,4	258,1	260,1
50 kHz	251,4	255,2	15,5	216,2	219,9
250 kHz	222,3	227,1	12,3	190,1	194,2
500 kHz	214,2	219,1	11,2	184,4	188,3
1000 kHz	209,4	214,1	10,5	180,2	183,9

# InBody

ID 210115-8 Výška 186,6cm Věk 27 Pohlaví Muž Datum / Čas Testu 16.04.2021. 19:19

## Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Míra Svalové Hmoty	Hmotnost Bor Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	59,7 (43,1~52,7)	59,7	77,0 (55,3~67,7)	82,1 (58,6~71,6)	88,8 (65,1~88,1)
Bílkovina (kg)	16,3 (11,5~14,1)				
Minerály (kg)	6,08 (3,99~4,87)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	6,7 (9,2~18,4)				

## Analýza Sval-Tuku

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	88,8	
Hmotnost Kostaních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	47,2	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	6,7	

## Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	25,5	
Procento tělesného tuku (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0	7,5	

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	4,94		0,371
Levá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	4,78		0,374
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	35,0		0,370
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	12,17		0,362
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	11,94		0,366

## Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,368	

## Historie Složení Těla

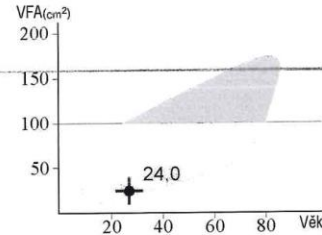
	15.01.21	12.02.21	16.04.21
Hmotnost (kg)	88,3	88,1	88,8
Hmotnost Kostaních Svalů (kg)	45,3	46,5	47,2
Procento tělesného tuku (%)	10,5	8,1	7,5
Poměr ECW	0,370	0,368	0,368

## Výsledek InBody

97 / 100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	88,8 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,1 kg)	13,9%
Levá Paže (0,1 kg)	13,9%
Trup (3,5 kg)	71,8%
Pravá Noha (1,0 kg)	49,7%
Levá Noha (0,9 kg)	47,9%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	37,7 L (26,7~32,7)
Mimobuněčná Voda	22,0 L (16,4~20,0)
Bazální Metabolická Míra	2143 kcal
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,78 (0,80~0,90)
Buněčná hmota v těle	54,1 kg (38,3~46,8)

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ(°) 50 kHz | 7,4

## Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
Z(Ω) 1 kHz	293,1	300,0	19,9	257,8	266,7
5 kHz	284,1	291,8	19,0	251,0	259,5
50 kHz	240,5	250,5	15,3	211,3	218,5
250 kHz	212,6	223,2	12,2	185,6	192,5
500 kHz	204,8	215,3	11,2	179,9	186,6
1000 kHz	200,3	210,5	10,7	175,6	182,1



# InBody

ID: 210115-8, Výška: 186,6cm, Věk: 28, Pohlaví: Muž, Datum / Čas Testu: 22.10.2021. 16:14

## Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	58,4 (43,1~52,7)	58,4	
Bílkovina (kg)	16,0 (11,5~14,1)	75,4 (55,3~67,7)	80,4 (58,6~71,6)
Minerály (kg)	5,96 (3,99~4,87)		87,5 (65,1~88,1)
Množství Tělesného Tuku (kg)	7,1 (9,2~18,4)		

## Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55-70	70-115	115-205
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70-90	90-130	130-170
Množství Tělesného Tuku (kg)	40-60	60-100	100-520

## Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0-18,5	18,5-25,0	25,0-55,0
Procento tělesného tuku (%)	0,0-10,0	10,0-20,0	20,0-50,0

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	55-70	70-115	115-175	0,369
Levá Paže (kg)	55-70	70-115	115-175	0,369
Trup (kg)	70-90	90-130	130-150	0,367
Pravá Noha (kg)	70-90	90-110	110-150	0,359
Levá Noha (kg)	70-90	90-110	110-150	0,364

## Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320-0,360	0,360-0,400	0,400-0,450

## Historie Složení Těla

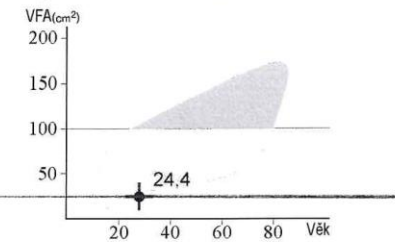
	15.01.21.	12.02.21.	16.04.21.	22.10.21.
Hmotnost (kg)	88,3	88,1	88,8	87,5
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	45,3	46,5	47,2	46,4
Procento tělesného tuku (%)	10,5	8,1	7,5	8,1
Poměr ECW	0,370	0,368	0,368	0,365

## Výsledek InBody

95/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	87,5 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže	(0,1 kg) ↓ 13,8%
Levá Paže	(0,1 kg) ↓ 21,6%
Trup	(3,7 kg) ↓ 76,6%
Pravá Noha	(1,1 kg) ↓ 54,0%
Levá Noha	(1,0 kg) ↓ 52,4%

## Parametry prohledávání

Nitrobněčná Voda	37,1 L (26,7~32,7)
Mimobuněčná Voda	21,3 L (16,4~26,0)
Bazální Metabolická Míra	2106 kcal
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,78 (0,80~0,90)
Buněčná hmota v těle	53,1 kg (38,3~46,8)

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz | 7,6

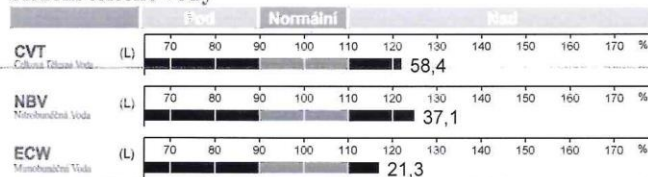
## Impedance

Z(Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	309,4	322,9	21,4	272,3	275,9
5 kHz	298,8	312,8	20,3	264,0	267,8
50 kHz	250,6	264,6	16,2	218,3	223,4
250 kHz	221,1	234,7	12,8	191,5	197,0
500 kHz	213,1	226,2	11,7	185,8	191,0
1000 kHz	208,3	220,8	10,8	181,8	187,0

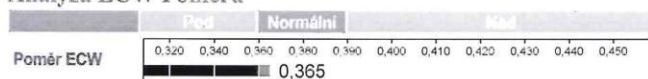
# InBody Analýza tělesné vody

ID **2.6.** 210115-8 Výška 186,6cm Věk 28 Pohlaví Muž Datum / Čas Testu 22.10.2021. 16:14

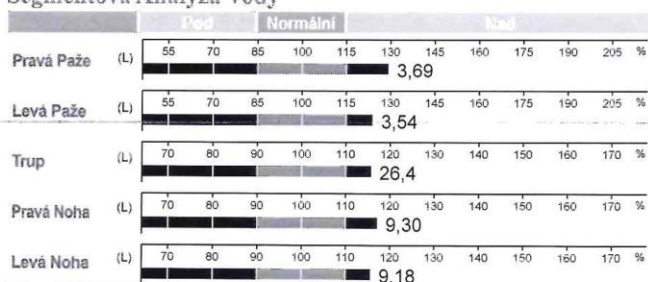
## Složení tělesné vody



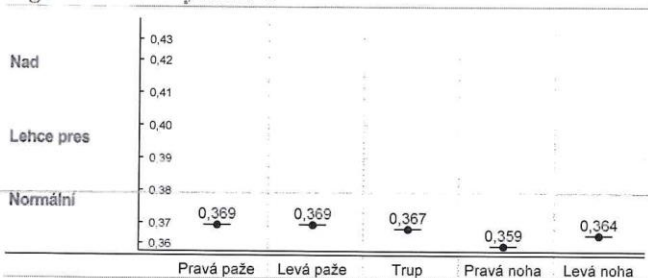
## Analýza ECW Poměru



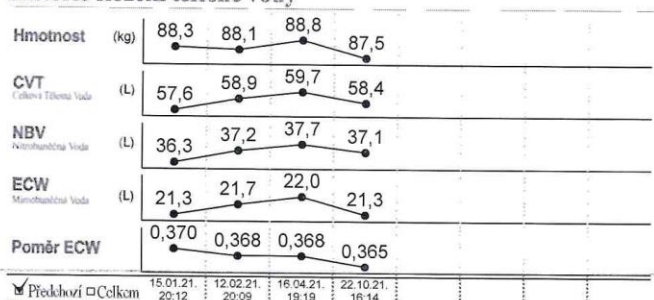
## Segmentová Analýza Vody



## Segmentová Analýza ECW



## Historie složení tělesné vody



## Složení tělesné vody

Celková Tělesná Voda 58,4 L ( 43,1-52,7 )  
Nitrobuněčná Voda 37,1 L ( 26,7-32,7 )  
Mimobuněčná Voda 21,3 L ( 16,4-20,0 )

## Segmentová Analýza Vody

Pravá Paže 3,69 L ( 2,43-3,29 )  
Levá Paže 3,54 L ( 2,43-3,29 )  
Trup 26,4 L ( 20,5-25,1 )  
Pravá Noha 9,30 L ( 7,15-8,73 )  
Levá Noha 9,18 L ( 7,15-8,73 )

## Analýza Složení Těla

Bílkovina 16,0 kg ( 11,5-14,1 )  
Minerály 5,96 kg ( 3,99-4,87 )  
Množství Tělesného Tuku 7,1 kg ( 9,2-18,4 )  
Hmotota Bez Tuku 80,4 kg ( 58,6-71,6 )  
Obsah minerálů v kostech 4,97 kg ( 3,29-4,02 )

## Analýza Sval-Tuk

Hmotnost 87,5 kg ( 65,1-88,1 )  
Hmotnost Kosterních Svalů 46,4 kg ( 33,0-40,4 )  
Měkká Svalová Hmotla 75,4 kg ( 55,3-67,7 )  
Množství Tělesného Tuku 7,1 kg ( 9,2-18,4 )

## Analýza Obezity

BMI 25,1 kg/m<sup>2</sup> ( 18,5-25,0 )  
Procento tělesného tuku 8,1 % ( 10,0-20,0 )

## Parametry prohledávání

Bazální Metabolická Míra 2106 kcal  
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí 0,78 ( 0,80-0,90 )  
Obvod Pasu 80,4 cm  
Objem Viscerálního Tuku 24,4 cm<sup>3</sup>  
Stupeň Obezity 114 % ( 90-110 )  
Buněčná hmota v těle 53,1 kg ( 38,3-46,8 )  
Obvod paže 33,2 cm  
Obvod svalů paže 31,1 cm  
TBW/FFM 72,7 %  
Index hmoty bez tuku 23,1 kg/m<sup>2</sup>  
Index množství tuku 2,0 kg/m<sup>2</sup>

## Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz | 7,6

## Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
<b>Z(ω)</b> 1 kHz	309,4	322,9	21,4	272,3	275,9
5 kHz	298,8	312,8	20,3	264,0	267,8
50 kHz	250,6	264,6	16,2	218,3	223,4
250 kHz	221,1	234,7	12,8	191,5	197,0
500 kHz	213,1	226,2	11,7	185,8	191,0
1000 kHz	208,3	220,8	10,8	181,8	187,0

# InBody

ID **2.6** 210115-8 Výška 186,6cm Věk 28 Pohlaví Muž Datum / Čas Testu 26.11.2021. 18:11

## Analýza Složení Těla

	Podnormální	Normální	Nadnormální	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	58,0 (43,1-52,7)	58,0	74,8 (55,3-67,7)	58,0
Bílkovina (kg)	15,8 (11,5-14,1)	15,8	79,7 (58,6-71,6)	15,8
Minerály (kg)	5,86 (3,99-4,87)	5,86	87,8 (65,1-88,1)	5,86
Množství Tělesného Tuku (kg)	8,1 (9,2-18,4)	8,1		8,1

## Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	87,8	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	45,8	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	8,1	

## Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	25,2	
Procento Tělesného tuku (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0	9,2	

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	4,65		0,369
Levá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	4,55		0,370
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	33,7		0,369
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	12,13		0,363
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	12,02		0,369

## Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,368	

## Historie Složení Těla

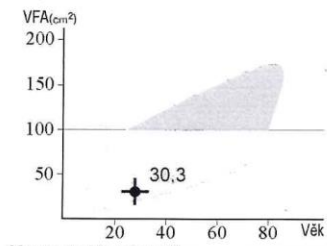
	15.01.21	12.02.21	16.04.21	22.10.21	26.11.21
Hmotnost (kg)	88,3	88,1	88,8	87,5	87,8
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	45,3	46,5	47,2	46,4	45,8
Procento tělesného tuku (%)	10,5	8,1	7,5	8,1	9,2
Poměr ECW	0,370	0,368	0,368	0,365	0,368

## Výsledek InBody

**95/100** Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	87,8 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže	(0,2 kg) ↓ 22,3%
Levá Paže	(0,2 kg) ↓ 28,3%
Trup	(4,3 kg) ↓ 88,1%
Pravá Noha	(1,2 kg) ↓ 61,9%
Levá Noha	(1,2 kg) ↓ 60,6%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	36,7 L (26,7-32,7)
Mimobuněčná Voda	21,3 L (16,4-20,0)
Bazální Metabolická Míra	2091 kcal
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,78 (0,80-0,90)
Buněčná hmota v těle	52,5 kg (38,3-46,8)

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ(°) 50 kHz | 7,4

## Impedance

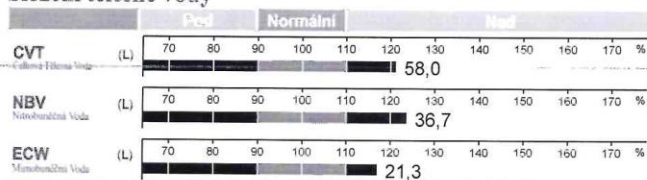
	PP	LP	TR	PN	LN
Z(ω) 1 kHz	311,1	316,3	22,0	260,1	259,7
5 kHz	301,4	307,1	21,0	253,2	253,0
50 kHz	254,5	261,0	16,8	213,9	215,4
250 kHz	224,4	231,3	13,2	188,0	190,3
500 kHz	216,0	222,8	12,1	182,3	184,7
1000 kHz	210,6	217,1	11,0	178,3	180,6



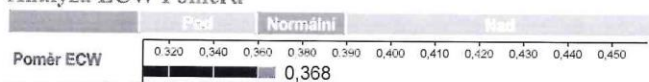
# InBody Analýza tělesné vody

ID **2.6.** 210115-8 | Výška 186,6cm | Věk 28 | Pohlaví Muž | Datum / Čas Testu 26.11.2021. 18:11

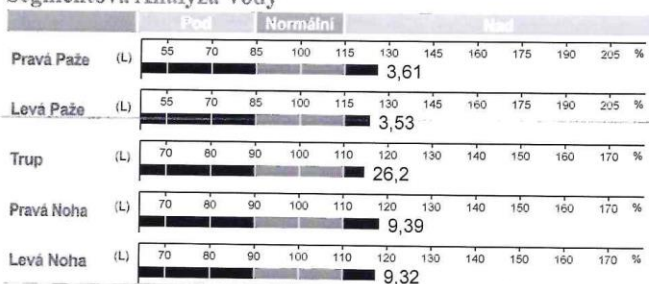
## Složení tělesné vody



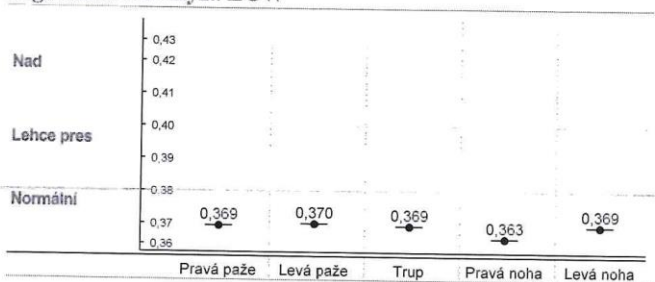
## Analýza ECW Poměru



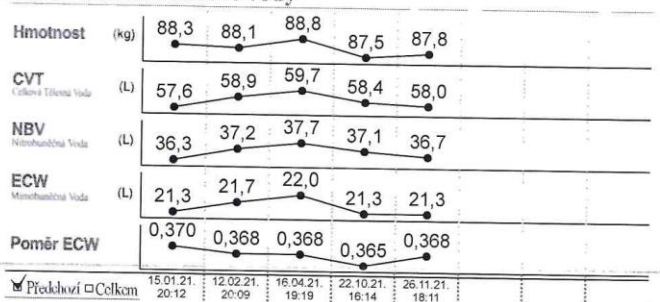
## Segmentová Analýza Vody



## Segmentová Analýza ECW



## Historie složení tělesné vody



## Složení tělesné vody

Celková Tělesná Voda 58,0 L ( 43,1-52,7 )  
Nitrobuněčná Voda 36,7 L ( 26,7-32,7 )  
Mimobuněčná Voda 21,3 L ( 16,4-20,0 )

## Segmentová Analýza Vody

Pravá Paže 3,61 L ( 2,43-3,29 )  
Levá Paže 3,53 L ( 2,43-3,29 )  
Trup 26,2 L ( 20,5-25,1 )  
Pravá Noha 9,39 L ( 7,15-8,73 )  
Levá Noha 9,32 L ( 7,15-8,73 )

## Analýza Složení Těla

Bílkovina 15,8 kg ( 11,5-14,1 )  
Minerály 5,86 kg ( 3,99-4,87 )  
Množství Tělesného Tuku 8,1 kg ( 9,2-18,4 )  
Hmotla Bez Tuku 79,7 kg ( 58,6-71,6 )  
Obsah minerálů v kostech 4,86 kg ( 3,29-4,02 )

## Analýza Sval-Tuk

Hmotnost 87,8 kg ( 65,1-88,1 )  
Hmotnost Kosterních Svalů 45,8 kg ( 33,0-40,4 )  
Měkká Svalová Hmotla 74,8 kg ( 55,3-67,7 )  
Množství Tělesného Tuku 8,1 kg ( 9,2-18,4 )

## Analýza Obezity

BMI 25,2 kg/m<sup>2</sup> ( 18,5-25,0 )  
Procento tělesného tuku 9,2 % ( 10,0-20,0 )

## Parametry prohledávání

Bazální Metabolická Míra 2091 kcal  
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí 0,78 ( 0,80-0,90 )  
Obvod Pasu 81,0 cm  
Objem Viscerálního Tuku 30,3 cm<sup>3</sup>  
Stupeň Obezity 115 % ( 90-110 )  
Buněčná hmota v těle 52,5 kg ( 38,3-46,8 )

Obvod paže 33,4 cm  
Obvod svalů paže 31,3 cm  
TBW/FFM 72,8 %  
Index hmoty bez tuku 22,9 kg/m<sup>2</sup>  
Index množství tuku 2,3 kg/m<sup>2</sup>

## Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz | 7,4

## Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
<b>Z(ω)</b> 1 kHz	311,1	316,3	22,0	260,1	259,7
5 kHz	301,4	307,1	21,0	253,2	253,0
50 kHz	254,5	261,0	16,8	213,9	215,4
250 kHz	224,4	231,3	13,2	188,0	190,3
500 kHz	216,0	222,8	12,1	182,3	184,7
1000 kHz	210,6	217,1	11,0	178,3	180,6

# InBody

ID **210115-8** | Výška 186,6cm | Věk 28 | Pohlaví Muž | Datum / Čas Testu 13.12.2021. 19:03

## Analýza Složení Těla

	Ekvivalenty	Čistá Tělesná Voda	Míra Bunkové Hmoti	Hmot. Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	58,1 (43,1-52,7)	58,1	75,0 (55,3-67,7)	79,8 (58,6-71,6)	87,3 (65,1-88,1)
Bílkovina (kg)	15,9 (11,5-14,1)				
Minerály (kg)	5,75 (3,99-4,87)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	7,5 (9,2-18,4)				

## Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	87,3	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	45,9	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	7,5	

## Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	25,1	
Procento tělesného tuku (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 60,0	8,6	

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	4,67		0,371
Levá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	4,60		0,372
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	112,3		0,368
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	12,24		0,363
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	12,03		0,368

## Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,368	

## Historie Složení Těla

Hmotnost (kg)	88,3	88,1	88,8	87,5	87,3
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	45,3	46,5	47,2	46,4	45,9
Procento tělesného tuku (%)	10,5	8,1	7,5	8,1	8,6
Poměr ECW	0,370	0,368	0,368	0,365	0,368

✓ Předchozí □ Celkem

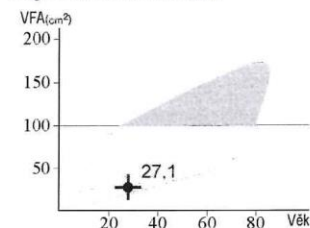
Ver. LookinBody120.1.2.2.7

## Výsledek inBody

**95/100** Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	87,3 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,1 kg)	17,7%
Levá Paže (0,2 kg)	22,8%
Trup (3,9 kg)	80,8%
Pravá Noha (1,2 kg)	58,6%
Levá Noha (1,1 kg)	56,8%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	36,8 L	(26,7-32,7)
Mimobuněčná Voda	21,3 L	(16,4-20,0)
Bazální Metabolická Míra	2093 kcal	
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,78	(0,80-0,90)
Buněčná hmota v těle	52,6 kg	(38,3-46,8)

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ(°) 50 Hz | 7,3

## Impedance

Z(Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	300,4	302,3	22,2	254,6	259,1
5 kHz	291,8	294,4	21,3	247,6	252,4
50 kHz	248,2	252,9	17,4	208,4	213,9
250 kHz	219,1	224,4	13,8	183,4	188,9
500 kHz	211,0	216,2	12,6	177,8	183,2
1000 kHz	205,8	210,7	11,6	174,0	179,1

Copyright © 1996-21 InBody Co., Ltd. All rights reserved. BR-Ceand-C7-B-142703

# InBody

ID **210115-5** Výška 193,3cm Věk 39 Pohlaví Muž Datum / Čas Testu 15.01.2021. 19:31

## Analyza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Míra Svalové Hmoty	Hmotnost Bazu Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	49,7 (46,3-56,5)	49,7	63,8 (59,4-72,6)	67,8 (62,9-76,9)	76,4 (69,9-94,5)
Bílkovina (kg)	13,3 (12,4-15,2)				
Minerály (kg)	4,81 (4,28-5,22)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	8,6 (9,9-19,7)				

## Analyza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85	100	115 130 145 160 175 190 205 %
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90	100	110 120 130 140 150 160 170 %
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80	100	160 220 280 340 400 460 520 %

## Analyza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5	22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	
Procento tělesného tuku (%)	0,0 5,0 10,0	15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0	

## Segmentární analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	55 70 85	100	115 130 145 160 175 %	0,377
Levá Paže (kg)	55 70 85	100	115 130 145 160 175 %	0,376
Trup (kg)	70 80 90	100	110 120 130 140 150 %	0,384
Pravá Noha (kg)	70 80 90	100	110 120 130 140 150 %	0,382
Levá Noha (kg)	70 80 90	100	110 120 130 140 150 %	0,386

## Analyza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360	0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	

## Historie Složení Těla

Hmotnost (kg)	76,4
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	38,0
Procento tělesného tuku (%)	11,3
Poměr ECW	0,383

Předchozí  Celkem 15.01.21. 19:31

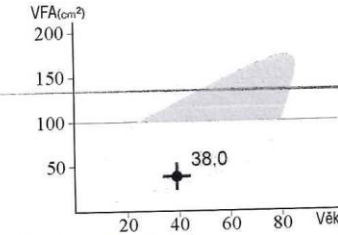
Ver. LookinBody 120.1.2.2.7

## Výsledek InBody

**74/100** Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	82,2 kg
Kontrola Hmotnosti	+ 5,8 kg
Kontrola Tuku	+ 3,7 kg
Kontrola Svalová	+ 2,1 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže	(0,3 kg) ↑ 44,3%
Levá Paže	(0,3 kg) ↑ 42,4%
Trup	(4,1 kg) ↑ 78,2%
Pravá Noha	(1,5 kg) ↑ 71,3%
Levá Noha	(1,5 kg) ↑ 70,0%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	30,7 L ( 28,6-35,0 )
Mimobuněčná Voda	19,0 L ( 17,5-21,5 )
Bazální Metabolická Míra	1834 kcal
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,80 ( 0,80-0,90 )
Buněčná hmota v těle	43,9 kg ( 41,0-50,2 )

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz | 5,5

## Impedance

Z(Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	374,3	370,9	24,4	279,0	282,7
5 kHz	366,7	363,5	23,5	272,9	276,9
50 kHz	325,5	322,7	19,9	239,3	245,1
250 kHz	295,8	292,8	16,7	218,1	224,2
500 kHz	286,3	283,4	15,3	213,4	219,4
1000 kHz	280,4	277,0	13,8	210,3	216,2

Copyright © 1998-by InBody Co. Ltd. All rights reserved. BR Czech-C7-B-140/0



# InBody

ID: 210115-5  
 Výška: 194,6cm  
 Věk: 39  
 Pohlaví: Muž  
 Datum / Čas Testu: 12.02.2021. 19:13

## Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Nitrid Svalová Hmotnost	Hmotnost Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	49,8 (46,8-57,2)	49,8	63,9 (60,1-73,5)	67,7 (63,7-77,9)	75,9 (70,8-95,8)
Bílkovina (kg)	13,3 (12,6-15,4)				
Minerály (kg)	4,61 (4,34-5,30)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	8,2 (10,0-20,0)				

## Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55-85	85-115	115-205
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70-90	90-110	110-170
Množství Tělesného Tuku (kg)	40-60	60-100	100-520
<b>75,9</b>			
<b>38,0</b>			
<b>8,2</b>			

## Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0-18,5	18,5-25,0	25,0-55,0
Procento tělesného tuku (%)	0,0-10,0	10,0-20,0	20,0-50,0
<b>20,0</b>			
<b>10,8</b>			

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	55-85	85-115	115-175	0,378
Levá Paže (kg)	55-85	85-115	115-175	0,378
Trup (kg)	70-90	90-110	110-150	0,384
Pravá Noha (kg)	70-90	90-110	110-150	0,383
Levá Noha (kg)	70-90	90-110	110-150	0,387

## Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320-0,340	0,340-0,400	0,400-0,450
<b>0,384</b>			

## Historie Složení Těla

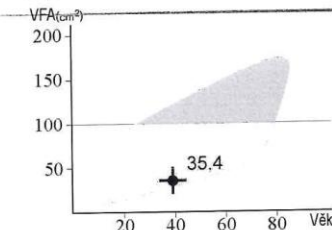
Hmotnost (kg)	76,4	75,9
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	38,0	38,0
Procento tělesného tuku (%)	11,3	10,8
Poměr ECW	0,383	0,384
<input checked="" type="checkbox"/> Předchozí <input type="checkbox"/> Celkem	15.01.21 19:31	12.02.21 19:13

## Výsledek InBody

**73**/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cilová Hmotnost: 83,3 kg  
 Kontrola Hmotnosti: + 7,4 kg  
 Kontrola Tuku: + 4,3 kg  
 Kontrola Svalová: + 3,1 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,3 kg) ↑ 36,2%  
 Levá Paže (0,3 kg) ↓ 36,8%  
 Trup (3,8 kg) ↓ 71,4%  
 Pravá Noha (1,5 kg) ↓ 68,7%  
 Levá Noha (1,5 kg) ↓ 68,1%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda: 30,7 L (29,1-35,5)  
 Mimbuněčná Voda: 19,1 L (17,8-21,8)  
 Bazální Metabolická Míra: 1833 kcal  
 Poměr Obvodu Pasu a Hýždí: 0,80 (0,80-0,90)  
 Buněčná hmotnost v těle: 44,0 kg (41,6-50,8)

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz | 5,4

## Impedance

Z(Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	361,7	361,0	25,5	276,7	274,8
5 kHz	354,4	353,6	24,6	270,6	269,2
50 kHz	314,2	314,4	21,1	238,5	238,6
250 kHz	285,5	286,5	17,7	217,8	218,6
500 kHz	276,5	277,9	16,3	213,0	213,5
1000 kHz	270,9	272,0	14,9	209,5	209,9

# InBody

ID 210115-5 Výška 194,6cm Věk 39 Pohlaví Muž Datum / Čas Testu 16.04.2021. 19:02

## Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Hlístá Svalová Hmotnost	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	51,0 (46,8-57,2)	51,0	65,4 (60,1-73,5)	
Bílkovina (kg)	13,6 (12,6-15,4)		69,4 (63,7-77,9)	75,5 (70,8-95,8)
Minerály (kg)	4,83 (4,34-5,30)			
Množství Tělesného Tuku (kg)	6,1 (10,0-20,0)			

## Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	75,5	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	39,0	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	6,1	

## Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	19,9	
Procento Tělesného Tuku (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0	8,1	

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	3,90		0,377
Levá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	3,88		0,377
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	29,8		0,384
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	12,39		0,383
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	12,19		0,385

## Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,383	

## Historie Složení Těla

Hmotnost (kg)	76,4	75,9	75,5
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	38,0	38,0	39,0
Procento tělesného tuku (%)	11,3	10,8	8,1
Poměr ECW	0,383	0,384	0,383

Předchozí  Celkem

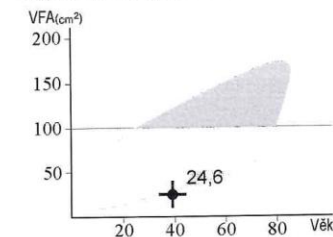
Ver. LookinBody 120.1.2.2.7

## Výsledek InBody

72/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	83,3 kg
Kontrola Hmotnosti	+ 7,8 kg
Kontrola Tuku	+ 6,4 kg
Kontrola Svalová	+ 1,4 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže	(0,1 kg)   19,5%
Levá Paže	(0,2 kg)   20,7%
Trup	(2,6 kg)   48,8%
Pravá Noha	(1,2 kg)   55,7%
Levá Noha	(1,2 kg)   54,5%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	31,5 L ( 29,1-35,5 )
Mimobuněčná Voda	19,5 L ( 17,8-21,8 )
Bazální Metabolická Míra	1869 kcal
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,77 ( 0,80-0,90 )
Buněčná hmotnost v těle	45,1 kg ( 41,0-50,0 )

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz | 5,6

## Impedance

Z(Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	358,9	360,1	24,3	263,2	271,2
5 kHz	351,1	352,6	23,3	257,6	265,4
50 kHz	309,9	311,5	19,6	226,5	233,5
250 kHz	280,8	283,2	16,2	206,6	213,4
500 kHz	271,9	274,7	14,7	202,1	208,6
1000 kHz	265,9	268,7	13,0	199,0	205,2

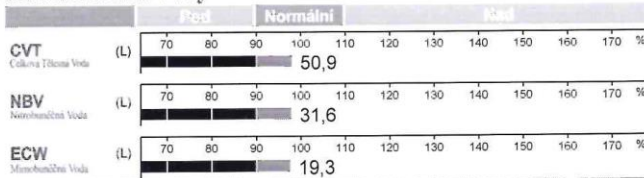
Copyright © 1998- by InBody Co. Ltd. All rights reserved. BR-Czech-C7-B-141/03



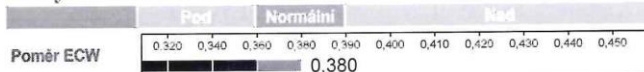
# InBody Analýza tělesné vody

ID: 210115-5    Výška: 194,6cm    Věk: 40    Pohlaví: Muž    Datum / Čas Testu: 16.07.2021. 19:09

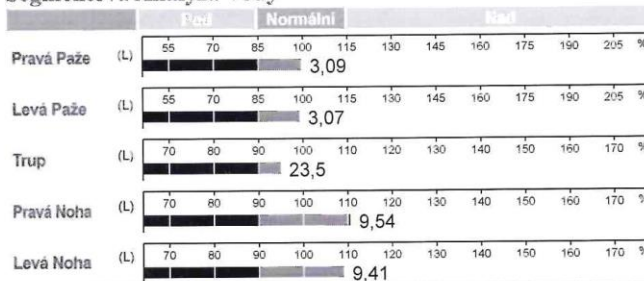
## Složení tělesné vody



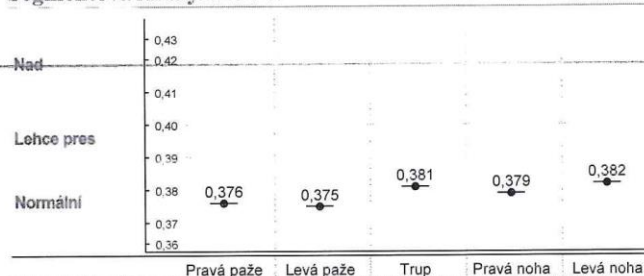
## Analýza ECW Poměru



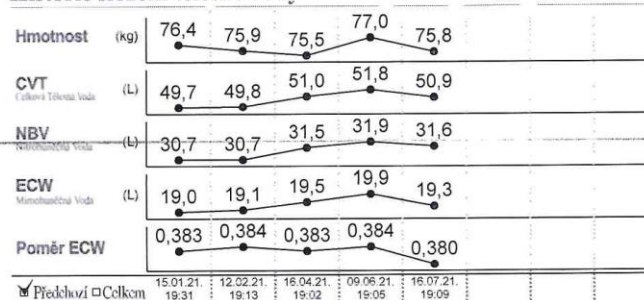
## Segmentová Analýza Vody



## Segmentová Analýza ECW



## Historie složení tělesné vody



## Složení tělesné vody

Celková tělesná voda 50,9 L ( 46,6-57,2 )  
 Nitrobuněčná voda 31,6 L ( 29,1-35,5 )  
 Mimobuněčná voda 19,3 L ( 17,8-21,8 )

## Segmentová Analýza Vody

Pravá Paže 3,09 L ( 2,64-3,58 )  
 Levá Paže 3,07 L ( 2,64-3,58 )  
 Trup 23,5 L ( 22,3-27,3 )  
 Pravá Noha 9,54 L ( 7,78-9,50 )  
 Levá Noha 9,41 L ( 7,78-9,50 )

## Analýza Složení Těla

Bílkovina 13,7 kg ( 12,6-15,4 )  
 Minerály 4,73 kg ( 4,34-5,30 )  
 Množství Tělesného Tuku 6,5 kg ( 10,0-20,0 )  
 Hmotnost Bez Tuku 69,3 kg ( 63,7-77,9 )  
 Obsah minerálů v kostech 3,86 kg ( 3,57-4,37 )

## Analýza Sval-Tuk

Hmotnost 75,8 kg ( 70,8-95,8 )  
 Hmotnost Kosterních Svalů 39,2 kg ( 36,1-44,1 )  
 Měkká Svalová Hmotnost 65,4 kg ( 60,1-73,5 )  
 Množství Tělesného Tuku 6,5 kg ( 10,0-20,0 )

## Analýza Obezity

BMI 20,0 kg/m<sup>2</sup> ( 18,5-25,0 )  
 Procento tělesného tuku 8,6 % ( 10,0-20,0 )

## Parametry prohledávání

Bazální Metabolická Míra 1866 kcal  
 Poměr Obvodu Pasu a Hýždí 0,79 ( 0,80-0,90 )  
 Obvod Pasu 76,1 cm  
 Objem Viscerálního Tuku 25,3 cm<sup>3</sup>  
 Stupeň Obezity 91 % ( 90-110 )  
 Buněčná hmotnost v těle 45,2 kg ( 41,6-50,8 )  
 Obvod paže 29,6 cm  
 Obvod svalů paže 28,1 cm  
 TBW/FFM 73,5 %  
 Index hmoty bez tuku 18,3 kg/m<sup>2</sup>  
 Index množství tuku 1,7 kg/m<sup>2</sup>

## Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz 5,7

## Impedance

Z(Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	353,9	359,5	25,5	279,1	284,5
5 kHz	346,0	350,7	24,5	272,0	277,5
50 kHz	304,2	306,6	20,7	235,6	242,3
250 kHz	275,1	277,6	17,1	214,3	221,0
500 kHz	266,3	268,7	15,7	209,3	215,7
1000 kHz	260,7	262,6	14,4	205,6	211,6

# InBody

ID 210115-5 Výška 194,6cm Věk 40 Pohlaví Muž Datum / Čas Testu 13.12.2021. 18:53

## Analyza Složení Těla

	Hodnoty	Celková tělesná voda	Měkká svalová hmota	Hmotá bez tuku	Hmotnost
Celková tělesná voda (L)	50,6 (46,8-57,2)	50,6	64,9 (60,1-73,5)	68,9 (63,7-77,9)	77,6 (70,8-95,8)
Bílkovina (kg)	13,5 (12,6-15,4)				
Minerály (kg)	4,83 (4,34-5,30)				
Množství tělesného tuku (kg)	8,7 (10,0-20,0)				

## Analyza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	77,6	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	38,8	
Množství tělesného tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 290 340 400 460 520 %	8,7	

## Analyza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	20,5	
Procento tělesného tuku (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0	11,2	

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	3,81		0,376
Levá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	3,79		0,375
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	29,4	99,8	0,382
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	12,20	118,9	0,381
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	12,03	117,2	0,385

## Analyza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,382	

## Historie Složení Těla

	15.01.21	12.02.21	16.04.21	09.06.21	18.07.21	13.12.21
Hmotnost (kg)	76,4	75,9	75,5	77,0	75,8	77,6
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	38,0	38,0	39,0	39,6	39,2	38,8
Procento tělesného tuku (%)	11,3	10,8	8,1	8,6	8,6	11,2
Poměr ECW	0,383	0,384	0,383	0,384	0,380	0,382

Předkvi  Celkem

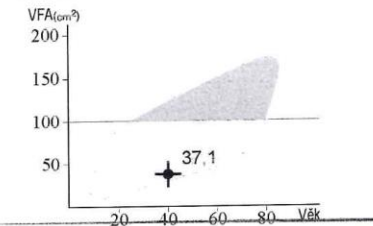
Ver. LookinBody120.1.2.2.7

## Výsledek InBody

74/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost 83,3 kg  
Kontrola Hmotnosti + 5,7 kg  
Kontrola Tuku + 3,8 kg  
Kontrola Svalová + 1,9 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,3 kg) ↓ 41,8%  
Levá Paže (0,3 kg) ↓ 43,0%  
Trup (4,1 kg) █ 77,9%  
Pravá Noha (1,5 kg) █ 71,5%  
Levá Noha (1,5 kg) █ 70,3%

## Parametry prohlédávání

Nitrobuněčná Voda 31,3 L (29,1-35,5)  
Mimobuněčná Voda 19,3 L (17,8-21,8)  
Bazální Metabolická Míra 1858 kcal  
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí 0,80 (0,80-0,90)  
Buněčná hmota v těle 44,8 kg (41,6-50,8)

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazíte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ(°) 50 Hz | 5,6

## Impedance

Z(Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	375,6	377,2	25,2	277,5	283,2
5 kHz	367,4	369,2	24,2	270,7	276,7
50 kHz	323,6	325,8	20,4	236,5	242,7
250 kHz	293,1	295,7	16,8	215,6	222,2
500 kHz	283,8	286,4	15,2	211,2	217,3
1000 kHz	277,7	280,1	13,3	208,4	214,3

Copyright © 1996-2021 InBody Co., Ltd. All rights reserved. BR-Cloud: CP-B-140703

# InBody

ID 210115-10 Výška 175,9cm Věk 26 Pohlaví Muž Datum / Čas Testu 22.02.2021. 19:17

## Analyza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Množství Svalečné Hmoty	Hmotota Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	41,2 (38,3~46,8)	41,2	53,1 (49,1~60,1)	56,7 (52,1~63,6)	66,9 (57,9~78,3)
Bílkovina (kg)	11,2 (10,3~12,5)				
Minerály (kg)	4,28 (3,54~4,32)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	10,2 (8,2~16,3)				

## Analyza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85	100	115 130 145 160 175 190 205 %
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90	100	110 120 130 140 150 160 170 %
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100	160 220 280 340 400 460 520 %	

## Analyza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5	22,0 25,0	30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0
Procento tělesného tuku (%)	0,0 5,0 10,0 15,0	20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0	

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	55 70 85	100 115 130 145 160 175 %		0,371
Levá Paže (kg)	55 70 85	100 115 130 145 160 175 %		0,372
Trup (kg)	70 80 90	100 110 120 130 140 150 %		0,373
Pravá Noha (kg)	70 80 90	100 110 120 130 140 150 %		0,369
Levá Noha (kg)	70 80 90	100 110 120 130 140 150 %		0,370

## Analyza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360	0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	

## Historie Složení Těla

Hmotnost (kg)	67,9	66,9
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	31,8	31,8
Procento tělesného tuku (%)	15,9	15,3
Poměr ECW	0,377	0,371

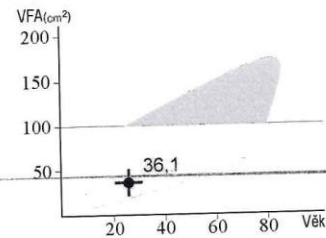
Předloží  Celkem 15.01.21. 20:30 22.02.21. 19:17

## Výsledek InBody

79/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cilová Hmotnost 68,1 kg  
Kontrola Hmotnosti + 1,2 kg  
Kontrola Tuku 0,0 kg  
Kontrola Svalová + 1,2 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,6 kg) 91,8%  
Levá Paže (0,6 kg) 90,4%  
Trup (4,7 kg) 108,8%  
Pravá Noha (1,8 kg) 101,3%  
Levá Noha (1,8 kg) 101,5%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda 25,9 L (23,8~29,0)  
Mimobuněčná Voda 15,3 L (14,6~17,8)  
Bazální Metabolická Míra 1594 kcal  
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí 0,76 (0,80~0,90)  
Buněčná hmota v těle 37,1 kg (34,0~41,6)

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz | 6,2

## Impedance

Z(Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	416,0	409,4	26,4	273,5	270,2
5 kHz	407,2	400,4	25,3	267,5	263,8
50 kHz	355,7	351,0	21,0	231,2	226,8
250 kHz	320,9	317,3	17,3	205,0	200,5
500 kHz	309,7	306,2	15,8	199,0	194,6
1000 kHz	301,7	297,6	13,9	196,2	191,5



# InBody

ID **2.8** | Výška 175,9cm | Věk 26 | Pohlaví Muž | Datum / Čas Testu 16.04.2021. 19:05

## Analyza Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Musklé Svalová Hmotnost	Hmotnost Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	40,8 (38,3-46,8)	40,8	52,5 (49,1-60,1)	56,1 (52,1-63,6)	67,3 (57,9-78,3)
Bílkovina (kg)	11,1 (10,3-12,5)				
Minerály (kg)	4,18 (3,54-4,32)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	11,2 (8,2-16,3)				

## Analyza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	67,3	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	31,5	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 %	11,2	

## Analyza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	21,8	
Procento tělesného tuku (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0	16,6	

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	2,65		0,373
Levá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	2,64		0,373
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	22,6		0,370
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	9,15		0,366
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	9,24		0,368

## Analyza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,369	

## Historie Složení Těla

	15.01.21. 20:30	22.02.21. 19:17	16.04.21. 19:05
Hmotnost (kg)	67,9	66,9	67,3
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	31,8	31,8	31,5
Procento tělesného tuku (%)	15,9	15,3	16,6
Poměr ECW	0,377	0,371	0,369

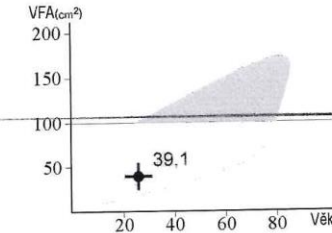
Předchozí  Celkem

## Výsledek InBody

**77** / 100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost 68,0 kg  
 Kontrola Hmotnosti + 0,7 kg  
 Kontrola Tuku - 1,0 kg  
 Kontrola Svalová + 1,7 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,6 kg) 102,9%  
 Levá Paže (0,6 kg) 103,6%  
 Trup (5,2 kg) 120,7%  
 Pravá Noha (1,9 kg) 109,1%  
 Levá Noha (1,9 kg) 109,5%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda 25,7 L ( 23,8-29,0 )  
 Mimbuněčná Voda 15,1 L ( 14,6-17,8 )  
 Bazální Metabolická Míra 1582 kcal  
 Poměr Obvodu Pasu a Hýždí 0,77 ( 0,80-0,90 )  
 Buněčná hmota v těle 36,8 kg ( 34,0-41,6 )

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz | 6,2

## Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
Z(Ω) 1 kHz	422,3	421,1	27,1	288,4	280,5
5 kHz	413,1	412,1	26,0	281,1	273,6
50 kHz	362,9	364,2	21,7	240,2	233,0
250 kHz	328,2	329,7	17,8	212,6	205,9
500 kHz	316,9	318,4	16,3	206,4	199,8
1000 kHz	308,8	309,1	14,6	202,7	196,6

# InBody

ID 210115-10 Výška 175,9cm Věk 26 Pohlaví Muž Datum / Čas Testu 04.06.2021. 19:26

## Analýza Složení Těla

	Množství	Podíl tělesné vody	úroveň svalové hmoty	Hmoty Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	41,7 (38,3-46,8)	41,7	53,7 (49,1-60,1)	57,3 (52,1-63,6)	67,4 (57,9-78,3)
Bílkovina (kg)	11,3 (10,3-12,5)				
Minerály (kg)	4,29 (3,54-4,32)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	10,1 (8,2-16,3)				

## Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	67,4	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	32,2	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	10,1	

## Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	21,8	
Procento tělesného tuku (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0	15,0	

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	2,76		0,373
Levá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	2,74		0,370
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	23,2		0,371
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	9,41		0,367
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	9,32		0,367

## Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,370	

## Historie Složení Těla

	15.01.21. 20:30	22.02.21. 19:17	16.04.21. 19:05	04.06.21. 19:26
Hmotnost (kg)	67,9	66,9	67,3	67,4
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	31,8	31,8	31,5	32,2
Procento tělesného tuku (%)	15,9	15,3	16,6	15,0
Poměr ECW	0,377	0,371	0,369	0,370

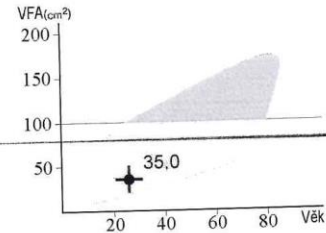
Ver. LookinBody120.1.2.2.7

## Výsledek InBody

79/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	68,1 kg
Kontrola Hmotnosti	+ 0,7 kg
Kontrola Tuku	+ 0,1 kg
Kontrola Svalová	+ 0,6 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,5 kg)	89,7%
Levá Paže (0,5 kg)	88,9%
Trup (4,7 kg)	108,3%
Pravá Noha (1,8 kg)	99,8%
Levá Noha (1,7 kg)	99,2%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	26,3 L (23,8-29,0)
Mimobuněčná Voda	15,4 L (14,6-17,8)
Bazální Metabolická Míra	1608 kcal
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,77 (0,80-0,90)
Buněčná hmota v těle	37,6 kg (34,0-41,6)

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ(°) 50 kHz | 6,2

## Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
Z(Ω) 1 kHz	404,2	409,5	26,8	274,8	279,7
5 kHz	395,4	400,6	25,5	267,8	272,7
50 kHz	347,9	351,5	21,1	229,5	232,2
250 kHz	314,2	315,9	17,3	203,2	205,1
500 kHz	303,2	304,0	15,9	197,5	198,8
1000 kHz	295,0	294,8	14,0	194,0	195,2

Copyright © 1998- by InBody Co. Ltd. All rights reserved. BR Czech: C7-B-140/03

# InBody

ID: 210115-3    Výška: 185,9cm    Věk: 44    Pohlaví: Muž    Datum / Čas Testu: 15.01.2021. 19:24

## Analyzá Složení Těla

	Hodnoty	Celková tělesná voda	Měkká tělesná hmota	Hmotnost bez tuku	Hmotnost
Celková tělesná voda (L)	52,7 (42,8-52,3)	52,7	67,7 (54,9-67,1)	72,2 (58,2-71,1)	82,3 (64,6-87,4)
Bílkovina (kg)	14,1 (11,4-14,0)				
Minerály (kg)	5,37 (3,95-4,83)				
Množství tělesného tuku (kg)	10,1 (9,1-18,3)				

## Analyzá Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	82,3	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	40,8	
Množství tělesného tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	10,1	

## Analyzá Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	23,8	
Procento tělesného tuku (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0	12,2	

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	3,97		0,373
Levá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	3,92		0,374
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	30,0		0,379
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	11,50		0,376
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	11,42		0,378

## Analyzá ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,378	

## Historie Složení Těla

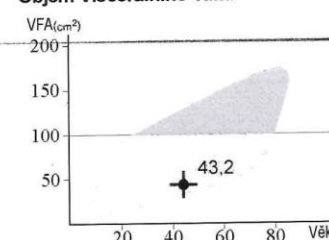
Hmotnost (kg)	82,3
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	40,8
Procento tělesného tuku (%)	12,2
Poměr ECW	0,378
<input checked="" type="checkbox"/> Předchozí <input type="checkbox"/> Celkem	15.01.21. 19.24

## Výsledek InBody

88/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	82,3 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,4 kg)	57,2%
Levá Paže (0,4 kg)	60,7%
Trup (5,1 kg)	106,8%
Pravá Noha (1,6 kg)	80,4%
Levá Noha (1,6 kg)	79,7%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná voda	32,8 L (26,5-32,3)
Mimobuněčná voda	19,9 L (16,2-19,8)
Bazální Metabolická Míra	1930 kcal
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,79 (0,80-0,90)
Buněčná hmota v těle	47,0 kg (38,0-46,4)

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz | 6,2

## Impedance

Z(Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	339,8	343,9	21,2	253,2	254,1
5 kHz	332,6	336,8	20,4	247,7	248,9
50 kHz	291,8	296,5	17,1	216,9	218,1
250 kHz	260,1	265,5	13,9	194,5	195,5
500 kHz	250,6	256,0	12,7	189,4	190,0
1000 kHz	244,4	249,1	11,4	185,8	186,2



# InBody

ID **2.3** 210115-3 Výška 187,9cm Věk 44 Pohlaví Muž Datum / Čas Testu 12.02.2021. 19:06

## Analyzá Složení Těla

	Hodnoty	Celková Tělesná Voda	Měkká Svalová Hmotnost	Hmotnost Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	54,1 (43,7~53,3)	54,1	69,5 (56,1~68,5)	74,2 (59,4~72,6)	81,7 (66,0~89,4)
Bílkovina (kg)	14,6 (11,7~14,3)				
Minerály (kg)	5,49 (4,04~4,94)				
Množství Tělesného Tuku (kg)	7,5 (9,3~18,6)				

## Analyzá Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	81,7	
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	41,9	
Množství Tělesného Tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 340 400 460 520 %	7,5	

## Analyzá Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	23,1	
Procento Tělesného Tuku (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0	9,1	

## Segmentální analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	4,12		0,373
Levá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	3,97		0,372
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	30,6		0,379
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	11,82		0,376
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	11,78		0,377

## Analyzá ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,377	

## Historie Složení Těla

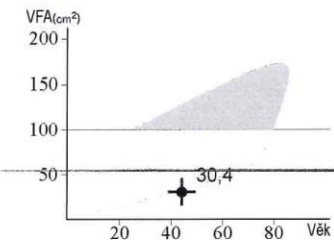
Hmotnost (kg)	82,3	81,7
Hmotnost Kosterních Svalů (kg)	40,8	41,9
Procento Tělesného Tuku (%)	12,2	9,1
Poměr ECW	0,378	0,377
✓ Předloží □ Celkem	15.01.21. 19.24	12.02.21. 19.06

## Výsledek InBody

**88** / 100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	81,7 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže	(0,2 kg)	30,7%
Levá Paže	(0,3 kg)	38,5%
Trup	(3,7 kg)	74,2%
Pravá Noha	(1,2 kg)	60,6%
Levá Noha	(1,2 kg)	60,2%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	33,7 L	( 27,1~33,1 )
Mimobuněčná Voda	20,4 L	( 16,6~20,2 )
Bazální Metabolická Míra	1974 kcat	
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,76	( 0,80~0,90 )
Buněčná hmota v těle	48,3 kg	( 38,8~47,4 )

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ(°) 50 Hz | 6,2

## Impedance

Z(Ω)	1 kHz	PP	LP	TR	PN	LN
5 Hz	338,1	356,6	20,3	256,9	257,4	
50 Hz	331,3	349,0	19,6	251,2	251,6	
250 Hz	292,4	306,8	16,3	219,4	218,9	
500 Hz	259,9	274,1	13,0	196,8	196,3	
1000 Hz	249,8	263,6	11,6	191,8	190,9	
	243,1	256,0	9,5	188,6	187,7	



# InBody

ID: 210115-3 | Výška: 187,9cm | Věk: 45 | Pohlaví: Muž | Datum / Čas Testu: 16.04.2021. 19:01

## Analýza Složení Těla

	Hodnoty	Celková tělesná voda	Míra suché hmoty	Hmotnost bez tuku	Hmotnost
Celková tělesná voda (L)	55,3 (43,7-53,3)	55,3	71,0 (56,1-68,5)	75,8 (59,4-72,6)	82,7 (66,0-89,4)
Bílkovina (kg)	14,8 (11,7-14,3)				
Minerály (kg)	5,71 (4,04-4,94)				
Množství tělesného tuku (kg)	6,9 (9,3-18,6)				

## Analýza Sval-Tuk

	Pod	Normální	Nad
Hmotnost (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %	82,7	
Hmotnost kosterních svalů (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %	42,6	
Množství tělesného tuku (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 %	6,9	

## Analýza Obezity

	Pod	Normální	Nad
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10,0 15,0 18,5 22,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0 55,0	23,4	
Procento tělesného tuku (%)	0,0 5,0 10,0 15,0 20,0 25,0 30,0 35,0 40,0 45,0 50,0	8,3	

## Segmentární analýza svaloviny

	Pod	Normální	Nad	Poměr ECW
Pravá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	4,23		0,377
Levá Paže (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 %	4,16		0,376
Trup (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	31,3		0,384
Pravá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	12,04		0,380
Levá Noha (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 %	12,05		0,384

## Analýza ECW Poměru

	Pod	Normální	Nad
Poměr ECW	0,320 0,340 0,360 0,380 0,390 0,400 0,410 0,420 0,430 0,440 0,450	0,382	

## Historie Složení Těla

	15.01.21 19.24	12.02.21 19.06	16.04.21 19.01
Hmotnost (kg)	82,3	81,7	82,7
Hmotnost kosterních svalů (kg)	40,8	41,9	42,6
Procento tělesného tuku (%)	12,2	9,1	8,3
Poměr ECW	0,378	0,377	0,382

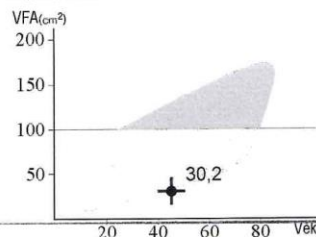
Ver. LookinBody120.1.2.2.7

## Výsledek InBody

90/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	82,7 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže (0,2 kg)	26,1%
Levá Paže (0,2 kg)	29,6%
Trup (3,3 kg)	68,1%
Pravá Noha (1,1 kg)	56,3%
Levá Noha (1,1 kg)	56,0%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	34,2 L	( 27,1-33,1 )
Mimobuněčná Voda	21,1 L	( 16,6-20,2 )
Bazální Metabolická Míra	2008 kcal	
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,75	( 0,80-0,90 )
Buněčná hmotla v těle	49,0 kg	( 38,8-47,4 )

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz | 5,8

## Impedance

Z(Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	321,8	329,0	18,8	238,4	234,5
5 kHz	316,1	322,9	18,1	234,0	230,1
50 kHz	281,0	287,5	15,2	207,9	204,8
250 kHz	251,5	257,4	12,2	186,7	184,2
500 kHz	242,6	247,6	11,1	181,6	179,1
1000 kHz	236,7	240,7	9,8	177,9	175,5

Copyright © 1996- by InBody Co., Ltd. All rights reserved. BR-Czech-07-B-140/03

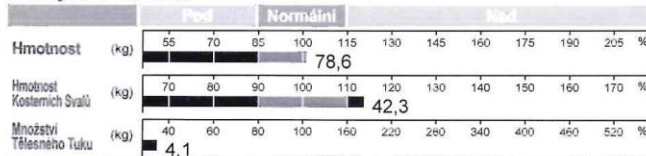
# InBody

ID 210115-3 Výška 187,9cm Věk 45 Pohlaví Muž Datum / Čas Testu 26.11.2021. 18:14

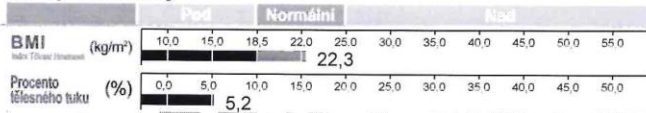
## Analyza Složení Těla

	Hodnota	Celková Tělesná Hmotnost	Hmotnost Bez Tuku	Hmotnost
Celková Tělesná Voda (L)	54,3 (43,7-53,3)	54,3	69,8 (56,1-68,5)	78,6 (66,0-89,4)
Bílkovina (kg)	14,7 (11,7-14,3)		74,5 (59,4-72,6)	
Minerály (kg)	5,49 (4,04-4,94)			
Množství Tělesného Tuku (kg)	4,1 (9,3-18,6)			

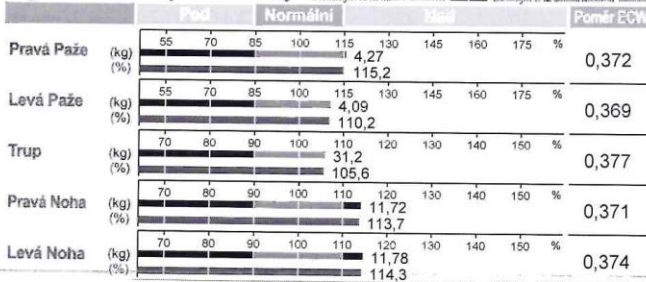
## Analyza Sval-Tuk



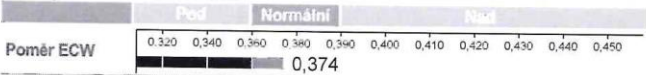
## Analyza Obezity



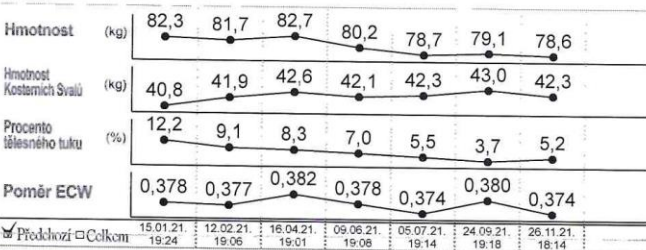
## Segmentální analýza svaloviny



## Analyza ECW Poměru



## Historie Složení Těla

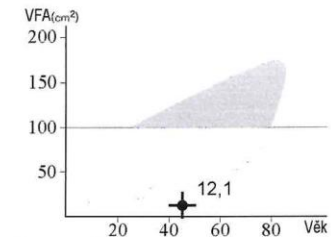


## Výsledek InBody

89/100 Bodů

\* Celkový výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

## Objem Viscerálního Tuku



## Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	78,6 kg
Kontrola Hmotnosti	0,0 kg
Kontrola Tuku	0,0 kg
Kontrola Svalová	0,0 kg

## Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže	(0,1 kg) ↓ 12,3%
Levá Paže	(0,1 kg) ↓ 12,3%
Trup	(1,6 kg) ↓ 32,6%
Pravá Noha	(0,7 kg) ↓ 36,7%
Levá Noha	(0,7 kg) ↓ 36,8%

## Parametry prohledávání

Nitrobuněčná Voda	34,0 L (27,1-33,1)
Mimobuněčná Voda	20,3 L (16,6-20,2)
Bazální Metabolická Míra	1980 kcal
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,74 (0,80-0,90)
Buněčná hmota v těle	48,7 kg (38,8-47,4)

## Výsledky Interpretace QR Kódu

Naskenujte QR kód a výsledky zobrazte podrobněji.



## Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz | 6,5

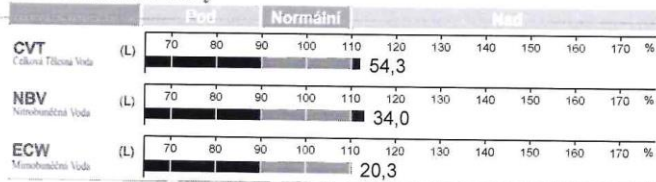
## Impedance

Z(Ω)	PP	LP	TR	PN	LN
1 kHz	333,1	355,4	19,5	269,8	264,1
5 kHz	326,3	347,5	18,7	263,8	258,3
50 kHz	285,2	302,7	15,5	228,3	223,4
250 kHz	252,9	268,4	12,3	203,3	199,3
500 kHz	243,1	257,9	11,2	197,3	193,5
1000 kHz	236,9	250,5	9,9	193,2	189,7

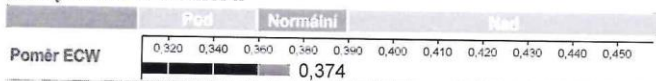
# InBody Analýza tělesné vody

ID **2.9.** | Výška 187,9cm | Věk 45 | Pohlaví Muž | Datum / Čas Testu 26.11.2021. 18:14

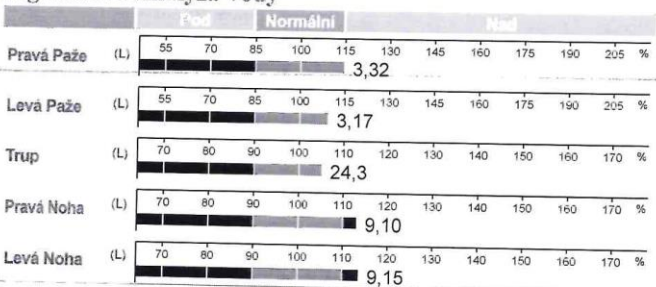
## Složení tělesné vody



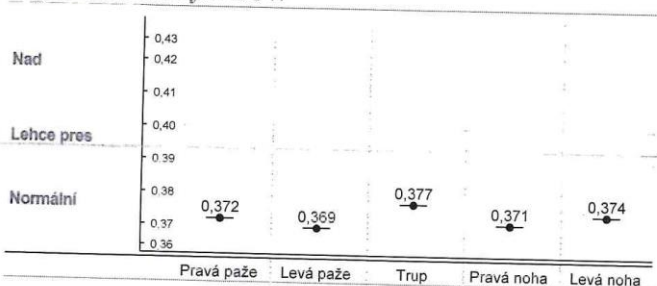
## Analýza ECW Poměru



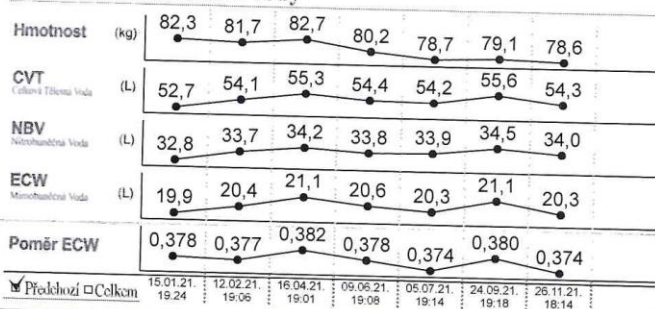
## Segmentová Analýza Vody



## Segmentová Analýza ECW



## Historie složení tělesné vody



## Složení tělesné vody

Celková Tělesná Voda 54,3 L ( 43,7-53,3 )  
Nitrobuněčná Voda 34,0 L ( 27,1-33,1 )  
Mimobuněčná Voda 20,3 L ( 16,6-20,2 )

## Segmentová Analýza Vody

Pravá Paže 3,32 L ( 2,47-3,34 )  
Levá Paže 3,17 L ( 2,47-3,34 )  
Trup 24,3 L ( 20,8-25,4 )  
Pravá Noha 9,10 L ( 7,25-8,86 )  
Levá Noha 9,15 L ( 7,25-8,86 )

## Analýza Složení Těla

Bílkovina 14,7 kg ( 11,7-14,3 )  
Minerály 5,49 kg ( 4,04-4,94 )  
Množství Tělesného Tuku 4,1 kg ( 9,3-18,6 )  
Hmotá Bez Tuku 74,5 kg ( 59,4-72,6 )  
Obsah minerálů v kostech 4,66 kg ( 3,33-4,07 )

## Analýza Sval-Tuk

Hmotnost 78,6 kg ( 66,0-89,4 )  
Hmotnost Kosterních Svalů 42,3 kg ( 33,5-40,9 )  
Měkká Svalová Hmotá 69,8 kg ( 56,1-68,5 )  
Množství Tělesného Tuku 4,1 kg ( 9,3-18,6 )

## Analýza Obezity

BMI 22,3 kg/m<sup>2</sup> ( 18,5-25,0 )  
Procento tělesného tuku 5,2 % ( 10,0-20,0 )

## Parametry prohledávání

Bazální Metabolická Míra 1980 kcal  
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí 0,74 ( 0,80-0,90 )  
Obvod Pasu 72,4 cm  
Objem Viscerálního Tuku 12,1 cm<sup>3</sup>  
Stupeň Obezity 101 % ( 90-110 )  
Buněčná hmota v těle 48,7 kg ( 38,8-47,4 )  
Obvod paže 30,8 cm  
Obvod svalů paže 29,5 cm  
TBW/FFM 72,9 %  
Index hmoty bez tuku 21,1 kg/m<sup>2</sup>  
Index množství tuku 1,2 kg/m<sup>2</sup>

## Fáze celého těla

φ (°) 50 kHz | 6,5

## Impedance

	PP	LP	TR	PN	LN
<b>Z(Ω) 1 kHz</b>	333,1	355,4	19,5	269,8	264,1
<b>5 kHz</b>	326,3	347,5	18,7	263,8	258,3
<b>50 kHz</b>	285,2	302,7	15,5	228,3	223,4
<b>250 kHz</b>	252,9	268,4	12,3	203,3	199,3
<b>500 kHz</b>	243,1	257,9	11,2	197,3	193,5
<b>1000 kHz</b>	236,9	250,5	9,9	193,2	189,7