

|                   |       |    |    |                   |
|-------------------|-------|----|----|-------------------|
| ID                | 身高    | 年龄 | 性别 | 测试日期/时间           |
| 251123-2<br>(吴成蓉) | 163cm | 51 | 女性 | 2025.11.12. 08:04 |

## 人体成分分析

|         |       |      |                    |
|---------|-------|------|--------------------|
| 人体中含水总量 | 身体总水分 | (L)  | 32.6 ( 28.4~34.7 ) |
| 形成肌肉的   | 蛋白质   | (kg) | 8.7 ( 7.6~9.3 )    |
| 使骨骼更强壮的 | 无机盐   | (kg) | 2.96 ( 2.63~3.21 ) |
| 储存剩余能量的 | 体脂肪   | (kg) | 22.0 ( 11.2~17.9 ) |
| 以上所述的总和 | 体重    | (kg) | 66.2 ( 47.4~64.2 ) |

## 肌肉脂肪分析

|          | 低标准                                                                                                | 标准   | 超标准 |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| 体重 (kg)  | 55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 %                                                         | 66.2 |     |
| 骨骼肌 (kg) | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 %                                                         | 24.3 |     |
| 体脂肪 (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 % | 22.0 |     |

## 肥胖分析

|                             | 低标准                                                    | 标准   | 超标准 |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------|------|-----|
| 身体质量指数 (kg/m <sup>2</sup> ) | 10.0 15.0 18.5 21.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0 | 24.9 |     |
| 体脂百分比 (%)                   | 8.0 13.0 18.0 23.0 28.0 33.0 38.0 43.0 48.0 53.0 58.0  | 33.2 |     |

## 肌肉均衡

|        |        |
|--------|--------|
| 2.33kg | 2.44kg |
| 123.1% | 128.8% |
| 超标准    | 超标准    |
| 20.6kg |        |
| 99.2%  |        |
| 标准     |        |
| 6.93kg | 6.83kg |
| 97.6%  | 96.0%  |
| 标准     | 标准     |

## 节段脂肪分析

|        |        |
|--------|--------|
| 1.5kg  | 1.4kg  |
| 158.3% | 153.2% |
| 标准     | 标准     |
| 11.5kg |        |
| 218.4% |        |
| 超标准    |        |
| 3.2kg  | 3.2kg  |
| 135.0% | 134.9% |
| 标准     | 标准     |

\* 节段脂肪分析为估算值

## 人体成分测试历史记录

|           |      |  |  |  |  |
|-----------|------|--|--|--|--|
| 体重 (kg)   | 66.2 |  |  |  |  |
| 骨骼肌 (kg)  | 24.3 |  |  |  |  |
| 体脂百分比 (%) | 33.2 |  |  |  |  |

☑最近 ☐全部

25.11.12.  
08:04

## InBody 评分

72/100分

\* 总得分反应身体成分的评估值。  
肌肉发达的人得分可能超过100分。

## 体重控制

|      |          |
|------|----------|
| 目标体重 | 57.4 kg  |
| 体重控制 | - 8.8 kg |
| 脂肪控制 | - 8.8 kg |
| 肌肉控制 | 0.0 kg   |

## 研究项目

|        |                         |
|--------|-------------------------|
| 基础代谢率  | 1325 kcal ( 1360~1581 ) |
| 腰臀比    | 0.90 ( 0.75~0.85 )      |
| 内脏脂肪等级 | 10 ( 1~9 )              |
| 肥胖度    | 119 % ( 90~110 )        |

## 结果解析

## 人体成分分析

体重是身体总水分、蛋白质、无机盐和体脂肪的总和。维持身体营养均衡，保持健康状态。

## 肌肉脂肪分析

比较骨骼肌含量横条和体脂肪含量横条的长度。骨骼肌含量横条比体脂肪含量横条的长度越长，身体越强壮。

## 肥胖分析

身体质量指数：是采用身高和体重来判断肥胖的指数。

体脂百分比：是体脂肪量与体重的百分比。

## 肌肉均衡分析

评估体内各个部位的肌肉含量是否足够。与理想的肌肉量相做比较。

## 节段脂肪分析

评估体内各个部位的脂肪含量是否足够。各部位脂肪量与理想状态的比较。

## 结果解析 QR 代码

扫描 QR 代码，查看  
结果解析的详细信息。

## 生物电阻抗

|       |       |       |      |       |       |
|-------|-------|-------|------|-------|-------|
|       | 右上肢   | 左上肢   | 躯干   | 右下肢   | 左下肢   |
| Z44k  | 333.1 | 351.0 | 28.3 | 269.3 | 260.1 |
| 100%T | 295.1 | 312.4 | 25.8 | 242.5 | 234.2 |