



, . ,40
:
- : 10:00-18:00 - : 10:00-16:00
agefree111@gmail.com

: LUTSAR	: 37	#:	00008
Martti	(): 193,00	:	20.03.2018
:	(): 87,0	:	Kushch

-Q



- ? , ?
?
, ?
- , ?
(,) ?
, ?
?

: _____

: _____ : _____

(: _____) : _____



, . ,40
:
- : 10:00-18:00 - : 10:00-16:00
agefree111@gmail.com

: LUTSAR	: 37	#:	00008
Martti	(): 193,00	:	20.03.2018
:	(): 87,0	:	Kushch

AHA/ACC

HDL (/) 1,00

(/) 2,20

(mmHg) 135

?

:

2%

(---)

0,0

< 1,6	1,7 - 2,2	2,3 - 4,2	> 4,2



, . ,40
: 10:00-18:00 - : 10:00-16:00
agefree111@gmail.com

: LUTSAR	: 37	#:	00008
Martti	(): 193,00	:	20.03.2018
:	(): 87,0	:	Kushch

()	85
()	94
(---)	0,90
:	
()	95
(/)	60
(mmHg)	133
(mmHg)	80
(Kg/m^2)	23,4

(---)		
: 50%		: 0,85
<div><div></div><div>0,90</div></div>		
< 0,90	0,90 - 1,00	> 1,00

(/)							
: 59%						: 60	
<div></div>						60	
< 46	46 - 55	55 - 60	60 - 65	65 - 72	> 72		

(mmHg)							
: 19%						: 120	
		133					
			1	2	3		
< 120	120 - 130	130 - 140	140 - 160	160 - 180	> 180		

(mmHg)

Martti LUISAR

45%

70

80

			1	2	3
< 80	80 - 85	85 - 90	90 - 100	100 - 110	> 110



, . ,40
: 10:00-18:00 - : 10:00-16:00
agefree111@gmail.com

: LUTSAR	: 37	#:	00008
Martti	(): 193,00	:	20.03.2018
:	(): 87,0	:	Kushch



% (%)	17,1
	()
FBM ()	14,9
LBM ()	72,1

(FAT%) (%)					
: 62%					
	17,1				
< 10,0	10,0 - 13,9	13,9 - 17,5	17,5 - 20,5	20,5 - 24,2	> 24,2

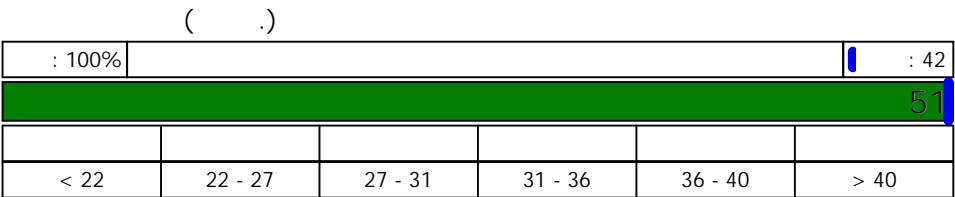
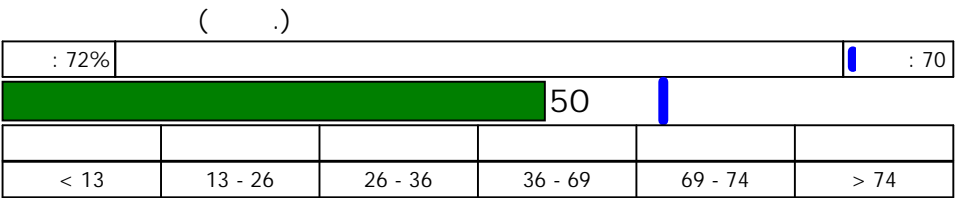
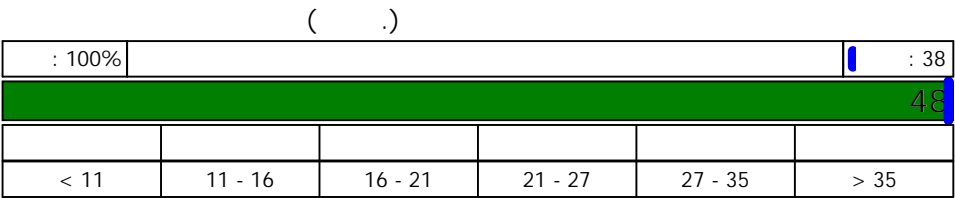
Fat% -

• Вес: 87,00 kg	- Туловище: 17,6 %	• Метаболический возраст: 26 возраст
• ИМТ: 23,4 имт	• Воде в теле: 60,0 %	• Висцеральный жир: 5,5 lv
• Основной обмен: 2099 ккал	• Мышечная масса: 68,60 kg	• Костная масса: 3,6 kg
• Жир тела: 17,1 %	- Левая рука: 4,45 kg	• Оценка мышц: 56 ом
- Левая рука: 7,2 %	- Правая рука: 4,20 kg	- Левая рука: 51 ом
- Правая рука: 9,6 %	- Левая нога: 10,65 kg	- Правая рука: 59 ом
- Левая нога: 20,7 %	- Правая нога: 11,10 kg	- Левая нога: 56 ом
- Правая нога: 18,1 %	- Туловище: 38,20 kg	- Правая нога: 58 ом
• Оценка Физического Состояния: 6		

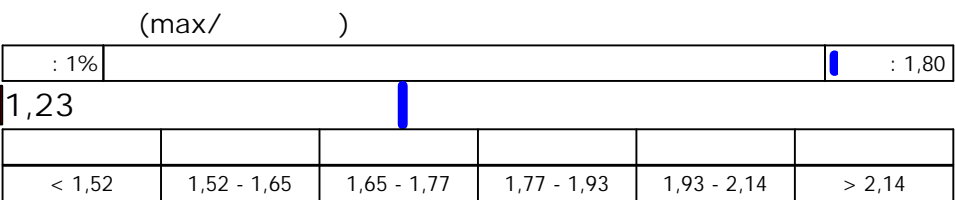


, . ,40
:
- : 10:00–18:00 - : 10:00–16:00
agefree111@gmail.com

: LUTSAR : 37 #: 00008
Martti (): 193,00 : 20.03.2018
: (): 87,0 : Kushch



() 80,0
(---) 10
() 106,7



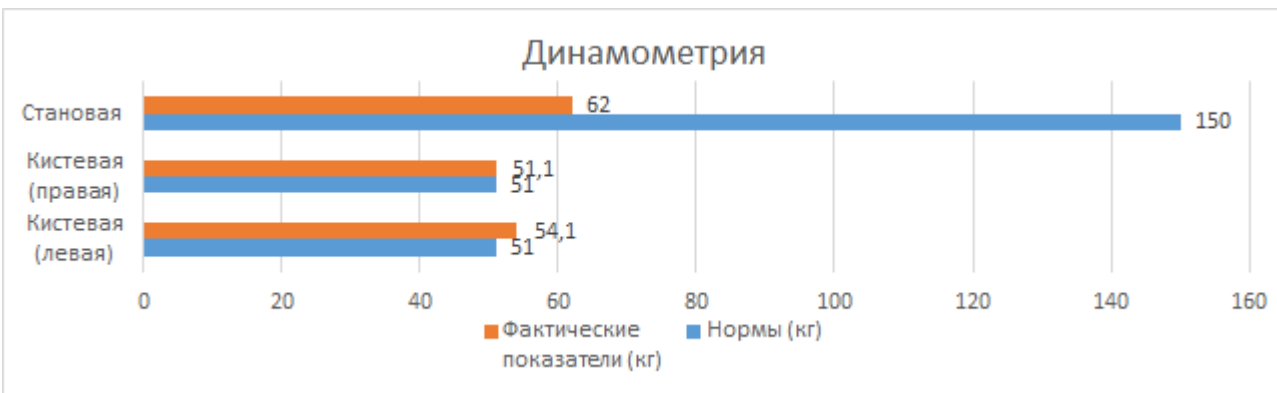
	()	75,0
Martti LUTSAR	(---)	8
	()	93,1

$$(\max/ \quad)$$

: 1,30

< 0,78	0,78 - 0,88	0,88 - 0,98	0,98 - 1,12	1,12 - 1,30	> 1,30
--------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------

Динамометрия			
	Кистевая (левая)	Кистевая (правая)	Становая
Нормы (кг)	51	51	150
Фактические показатели (кг)	54,1	51,1	62





, . ,40
:
- : 10:00-18:00 - : 10:00-16:00
agefree111@gmail.com

: LUTSAR	: 37	#:	00008
Martti	(): 193,00	:	20.03.2018
:	(): 87,0	:	Kushch

() 43

()

: 53%		: 50
-------	--	------



< 33	33 - 39	39 - 44	44 - 50	50 - 56	> 56



, . ,40
: 10:00-18:00 - : 10:00-16:00
agefree111@gmail.com

: LUTSAR : 37 #: 00008
Martti (): 193,00 : 20.03.2018
: (): 87,0 : Kushch

(Kcal/)



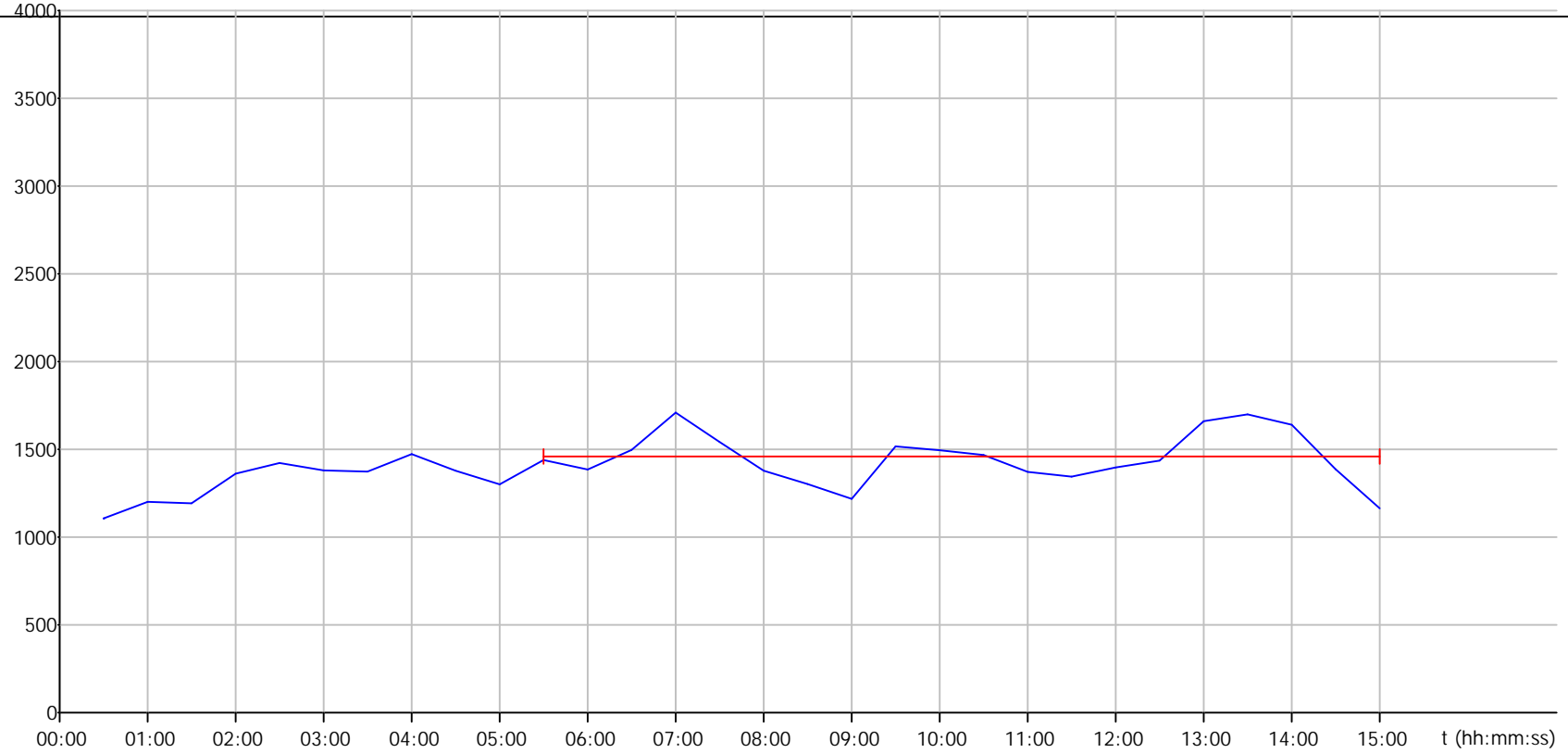
1461

< 1702	1702 - 2256	> 2256

RMR () -



Harris-Benedict	
%	74%





, . ,40
: 10:00-18:00 : 10:00-16:00
agefree111@gmail.com

: LUTSAR	: 37	#:	00008
Martti	(): 193,00	:	20.03.2018
:	(): 87,0	:	Kushch



-	(ml/Kg/min)	35,1
	(METS)	10,0
	EXCITETRADEMILL	
	Treadmill BALKE	



-						(ml/Kg/min)									
19%														: 43,0	
		35,1													
35,4		35,4 - 38,9		38,9 - 42,4		42,4 - 46,8		46,8 - 52,5				> 52,5			

«

»,

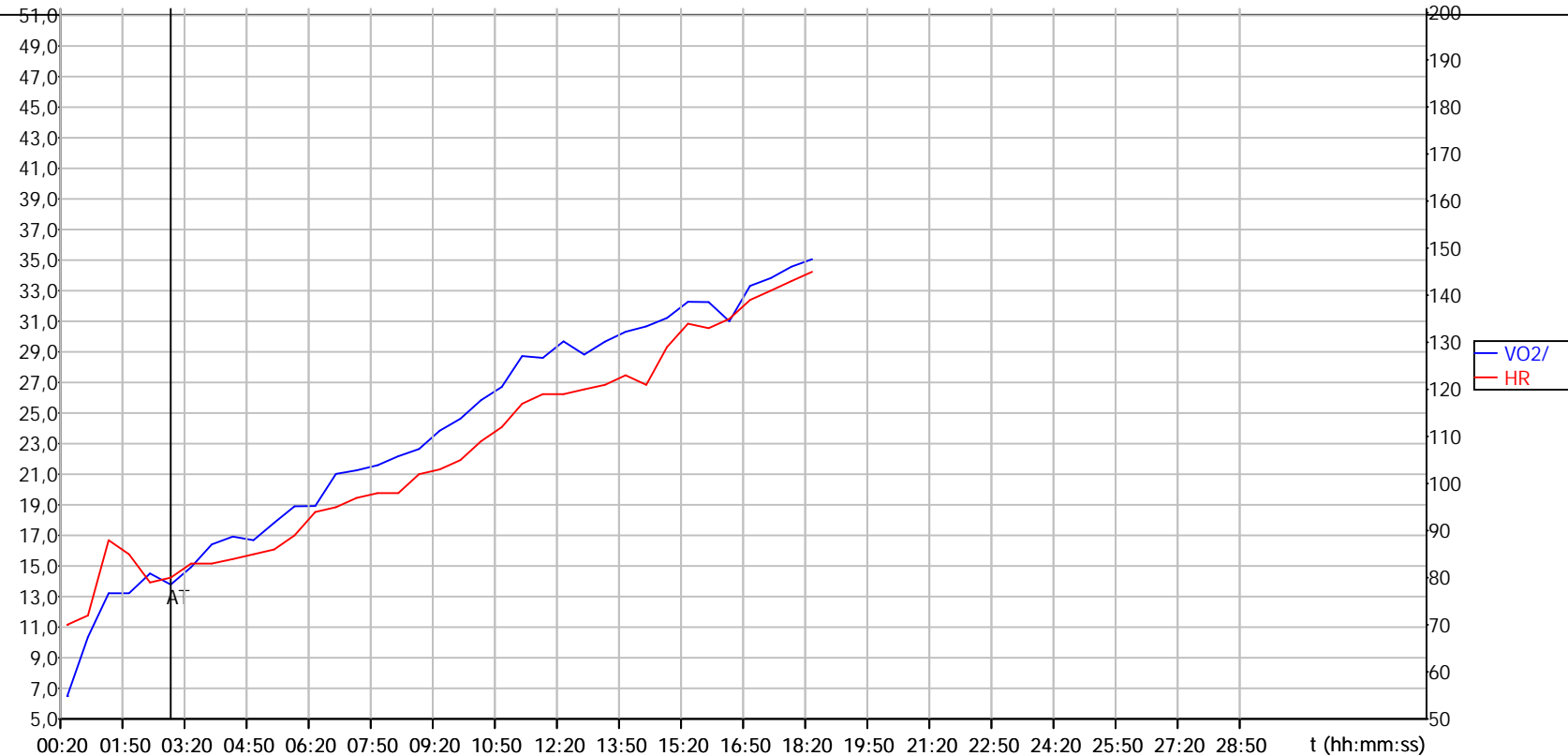
«

VO2»



VO2/ (ml/Kg/min)

HR (/)




t hh:mm:ss	VO2/ ml/Kg/min	VE l/min	Rf b/min	HR /	VO2 ml/min	EE Kcal/	/	%
00:18:30	35,1	94,6	36	145	3050	915	5,3	19,0
00:03:00	13,8	29,0	27	80	1199	360	5,3	3,0



(25-29% VO2)


HR (/) 71-75
 (watt) 35-45
 (/) 2-3
 EE (Kcal/) 310



* (37-41% VO2)


HR (/) 82-86
 (watt) 65-75
 (/) 4-4

* = 39% VO2, 55%




(30-36% VO2)

HR (/) 76-81
 (watt) 45-60
 (/) 3-3
 EE (Kcal/) 360



VO2 (42-100% VO2)

HR (/) 87-145
 (watt) 75-220
 (/) 4-9



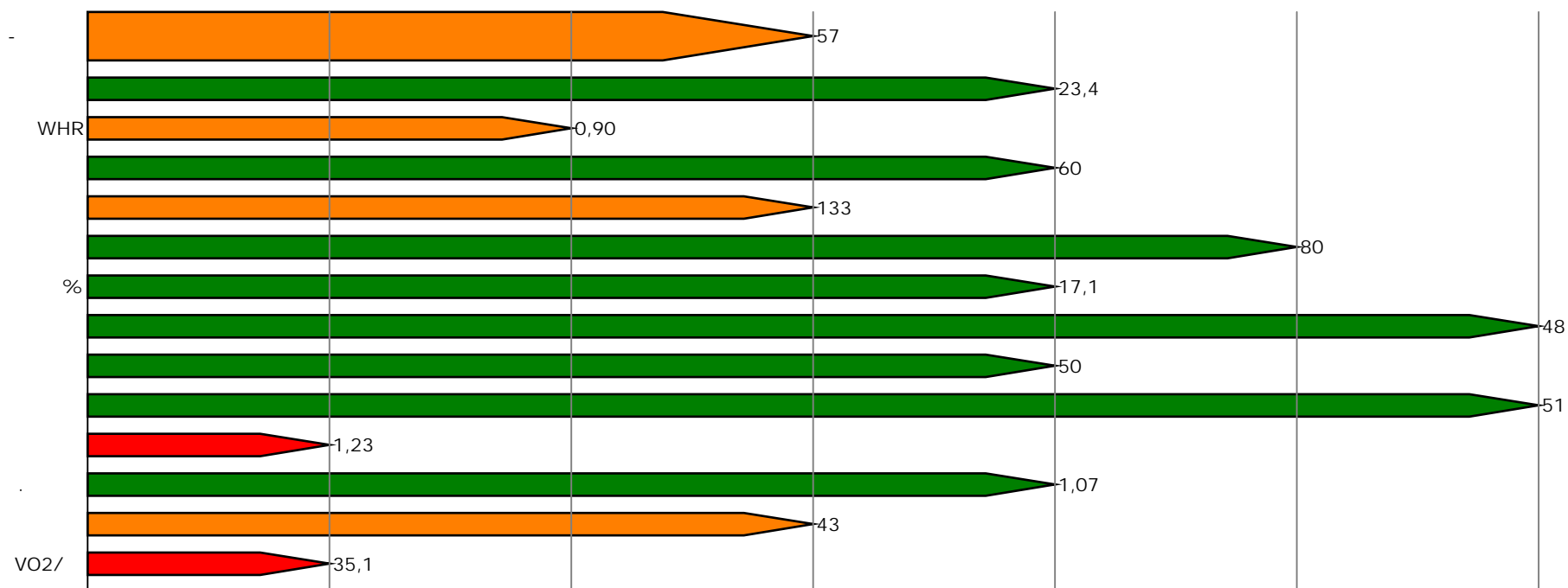


, . ,40
: 10:00-18:00 - : 10:00-16:00
agefree111@gmail.com

: LUTSAR
Martti

: 37
(): 193,00
(): 87,0

#: 00008
: 20.03.2018
: Kushch





, . ,40
: 10:00-18:00 - : 10:00-16:00
agefree111@gmail.com

: LUTSAR : 37 #: 00008
Martti (): 193,00 : 20.03.2018
: (): 87,0 : Kushch

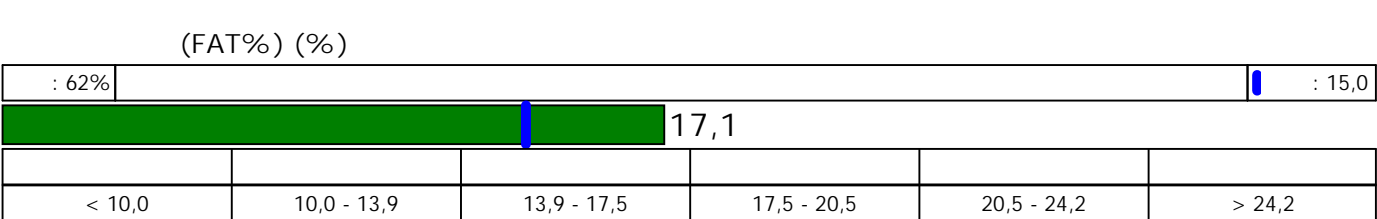
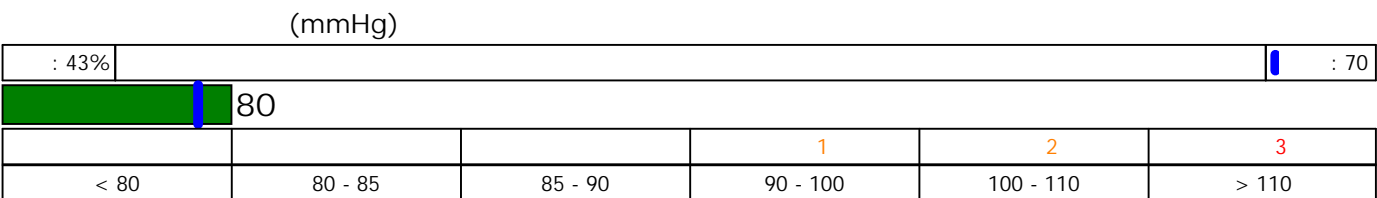
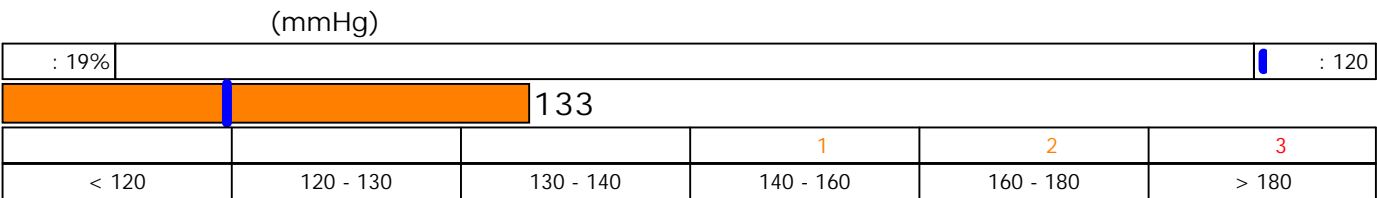
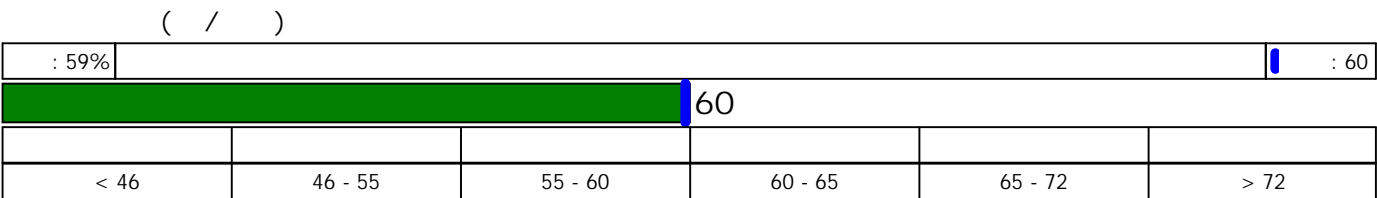
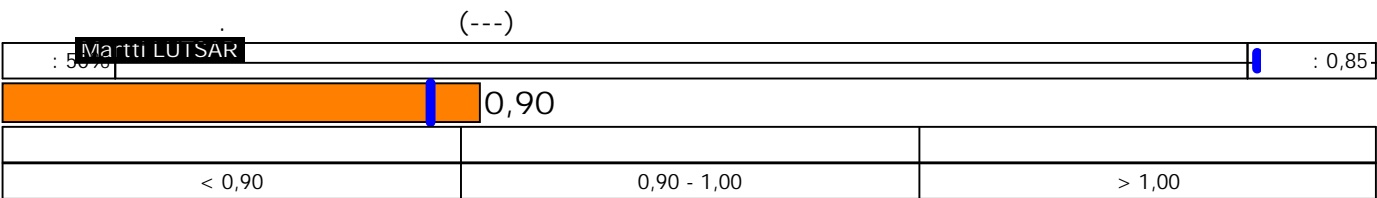


57				
< 20	20 - 39	40 - 59	60 - 79	80 - 94
> 95				

(Kg/m^2)

23,4				
< 18,5	18,5 - 25,0	25,0 - 30,0	30,0 - 35,0	35,0 - 40,0
> 40,0				

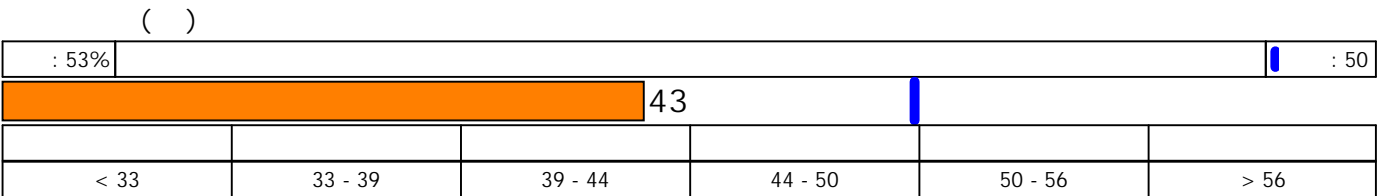
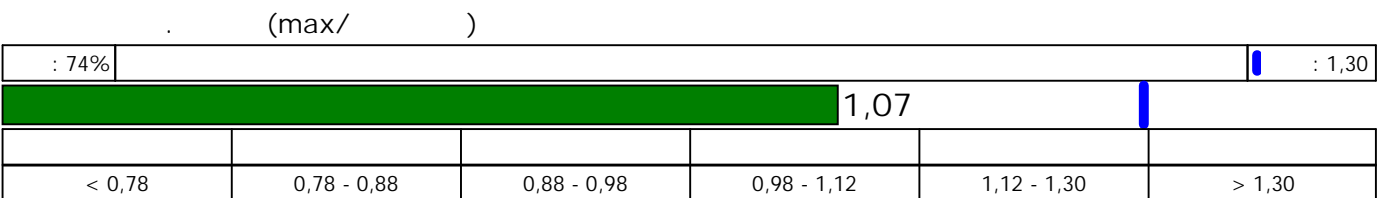
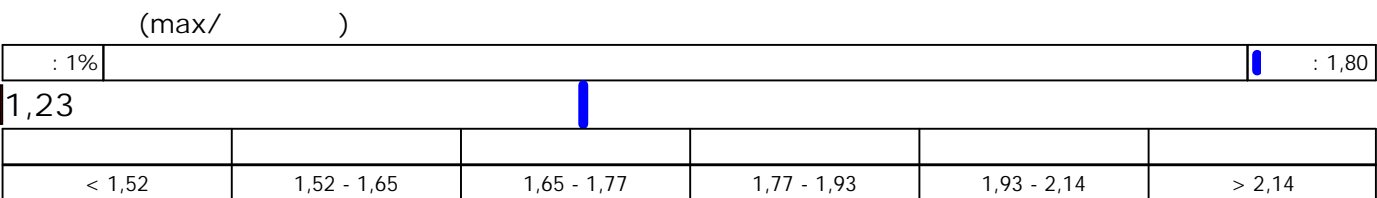
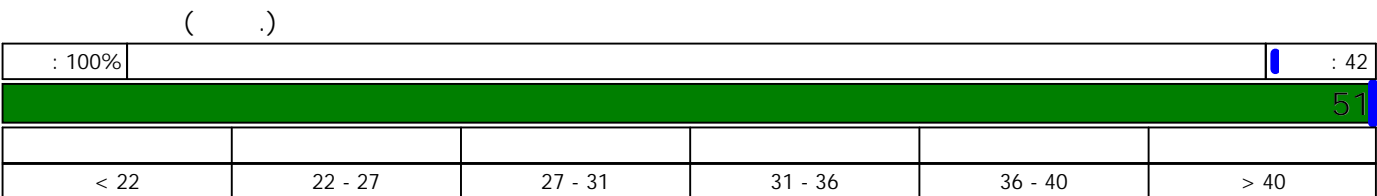
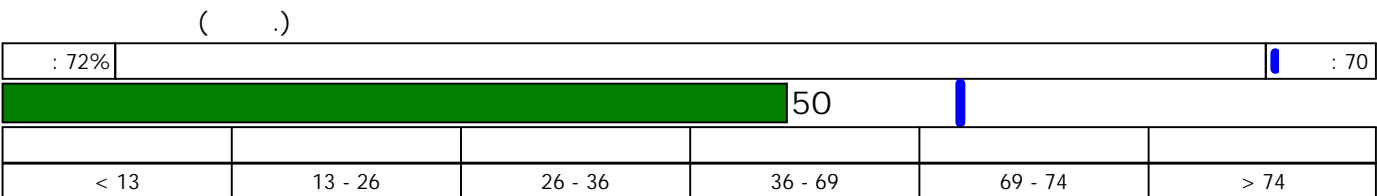
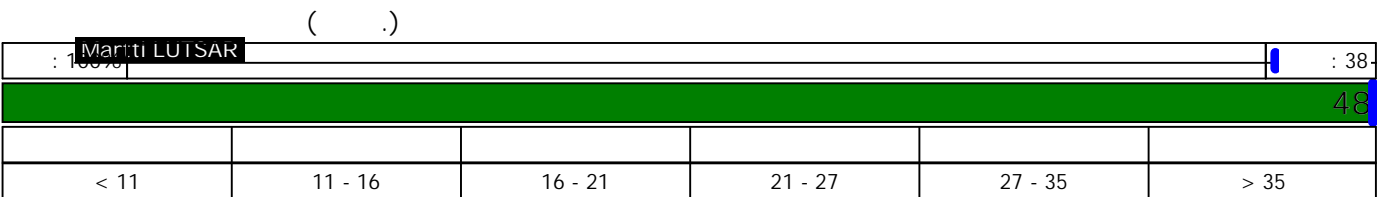
() () ().
, , 25 / ^2.



« »

« »

Fat% -



-

(ml/Kg/min)

Martti LUISAR

: 17,6

: 43,0

	35,1				
< 35,4	35,4 - 38,9	38,9 - 42,4	42,4 - 46,8	46,8 - 52,5	> 52,5

« VO2»





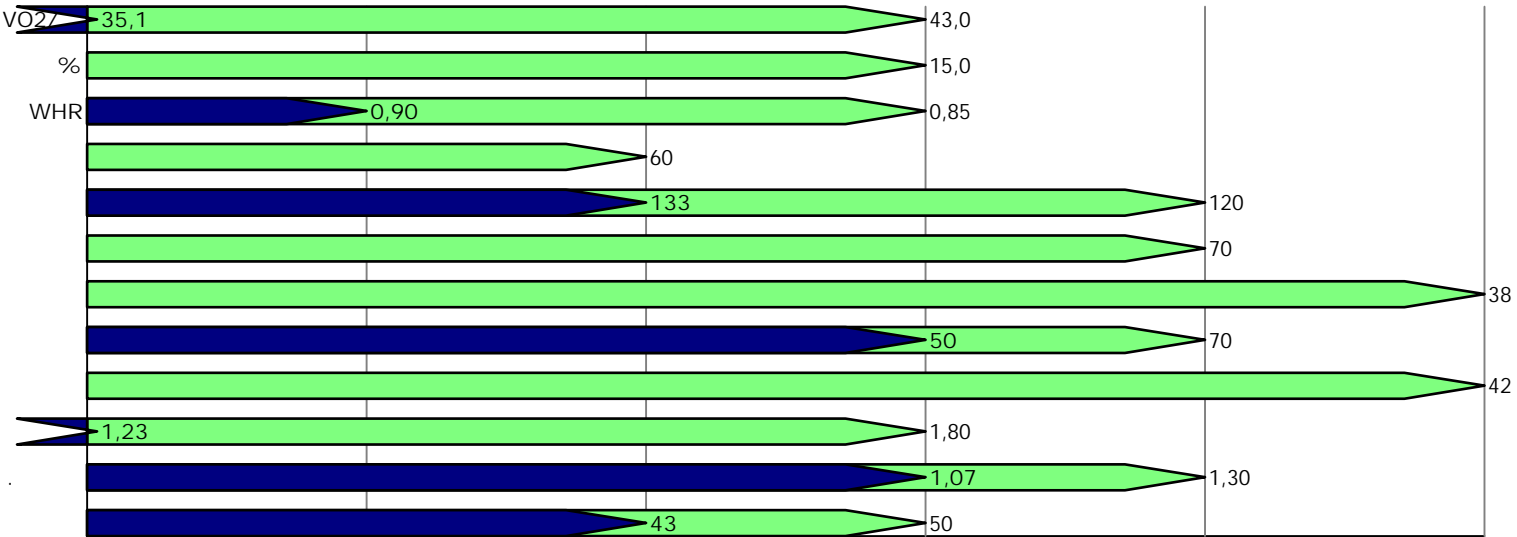
, . ,40
: 10:00–18:00 – : 10:00–16:00
agefree111@gmail.com

: LUTSAR	: 37	#:	00008
Martti	(): 193,00	:	20.03.2018
:	(): 87,0	:	Kushch

- (20.03.2018 20.04.2018)



-	(ml/Kg/min)	35,1	43,0
	(FAT%) (%)	17,1	15,0
.	(---)	0,90	0,85
	(/)	60	60
	(mmHg)	133	120
	(mmHg)	80	70
	(.)	48	38
	(.)	50	70
	(.)	51	42
	(max/)	1,23	1,80
.	(max/)	1,07	1,30
	()	43	50





, . ,40
: 10:00-18:00 - : 10:00-16:00
agefree111@gmail.com

: LUTSAR	: 37	#:	00008
Martti	(): 193,00	:	20.03.2018
:	(): 87,0	:	Kushch

(Kcal/)

1461		
< 1702	1702 - 2256	> 2256

RMR () - ,

(FAT%) (%)

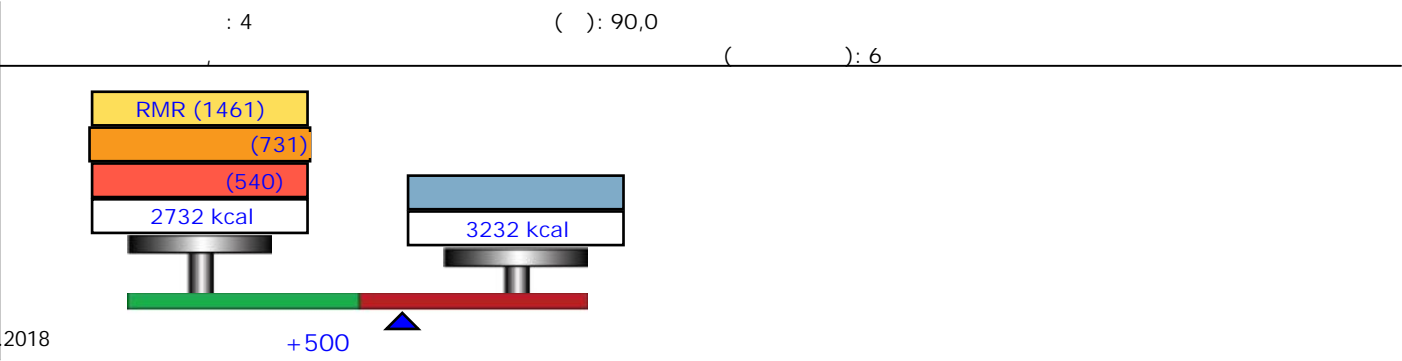
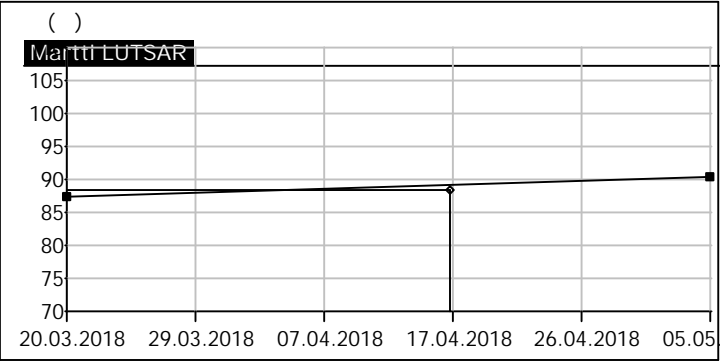
: 62%						: 15,0	
		17,1					
< 10,0	10,0 - 13,9	13,9 - 17,5	17,5 - 20,5	20,5 - 24,2	> 24,2		

Fat% -

(Kg/m^2)

23,4					
< 18,5	18,5 - 25,0	25,0 - 30,0	I	II	III
< 18,5	18,5 - 25,0	25,0 - 30,0	30,0 - 35,0	35,0 - 40,0	> 40,0

() ()
() ().
25 / ^2.



:

4

(): 50

(/): 12

(%): 0

()

(/): 3232

(/): 500



3232 / ;

17.04.2018



, . ,40
: 10:00-18:00 - : 10:00-16:00
agefree111@gmail.com

: LUTSAR	: 37	#:	00008
Martti	(): 193,00	:	20.03.2018
:	(): 87,0	:	Kushch

() Martti,



6-8
4-8



4 - 6



(#): 3



5-10



: 5 10



15



109



5-10

10

:15

: 109

27 15

Cool Down

5 10

().


 $1 - \frac{3}{8}$

1 3

1

$$\begin{matrix} \bullet \\ \bullet \end{matrix}$$
 $) ,$

(
8th

10%.

8

10%.



<<

>>



6-10

30

3/4

10-15

10

4 / 15

$$\vdots$$

6

10

(

/

•

•

10

30

$$\vdots$$

3

4

$$\vdots$$

15



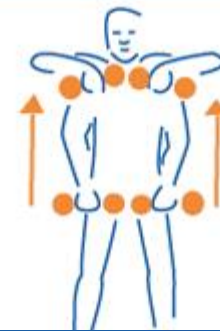
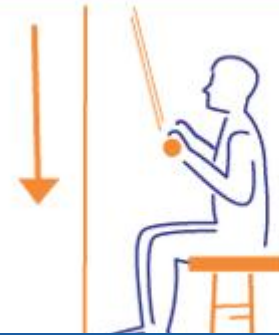
4

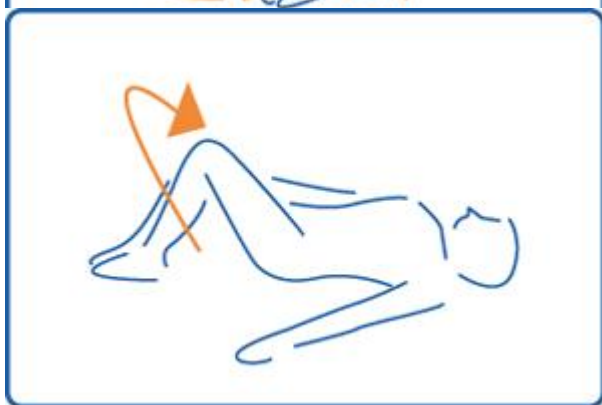
/

Handwriting practice lines consisting of multiple rows of dashed lines on a solid background, designed for tracing and letter formation.



20 109 / (= 6,00)







3

20

= 0