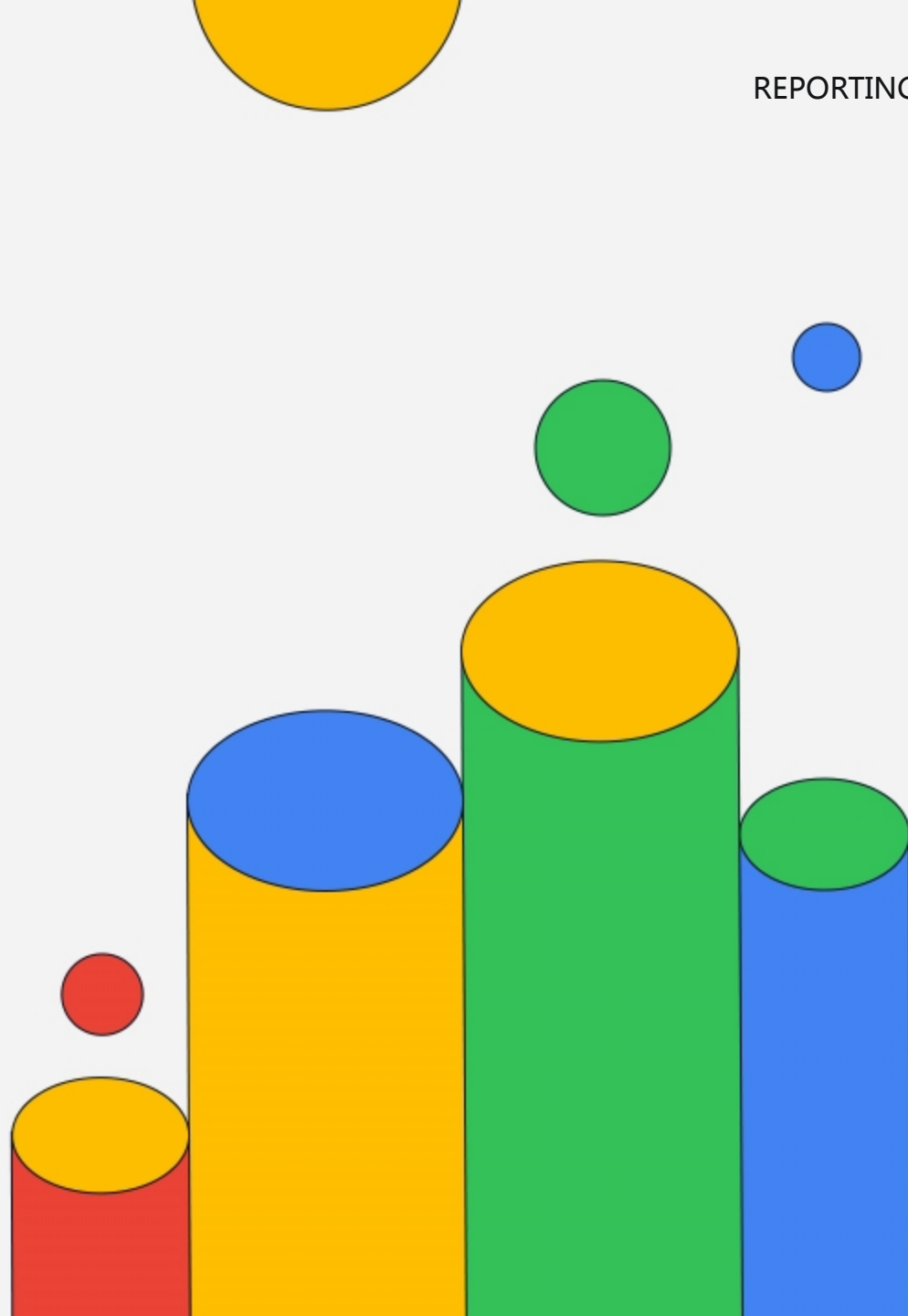


健身人体成分分析报告

汇报人：<XXX>

2024-01-12

可编辑文档





2023

目录

CATALOGUE

- 引言
- 人体成分分析方法
- 人体成分分析结果
- 分析与建议
- 结论

PART 01

引言



报告目的



01

了解受试者的身体成分，包括脂肪、肌肉、水分等含量。

02

分析受试者的营养状况和健康状况。

03

为受试者提供个性化的健身和营养建议。



人体成分分析的重要性

了解自己的身体状况

况

通过人体成分分析，可以了解自己的身体状况，包括脂肪、肌肉、水分等含量，从而更好地了解自己的身体状况。

制定个性化的健身

计划

通过人体成分分析，可以制定个性化的健身计划，针对不同的身体状况和目标，制定不同的训练计划和饮食计划。

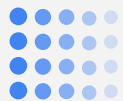
提高健康水平

人体成分分析可以帮助受试者了解自己的营养状况和健康状况，从而采取相应的措施，提高健康水平。

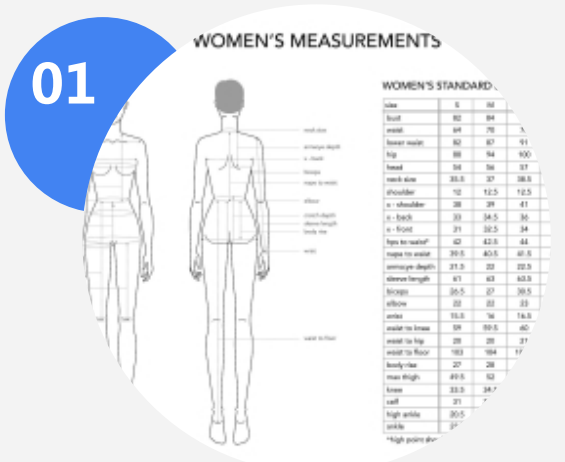
PART 02

人体成分分析方法





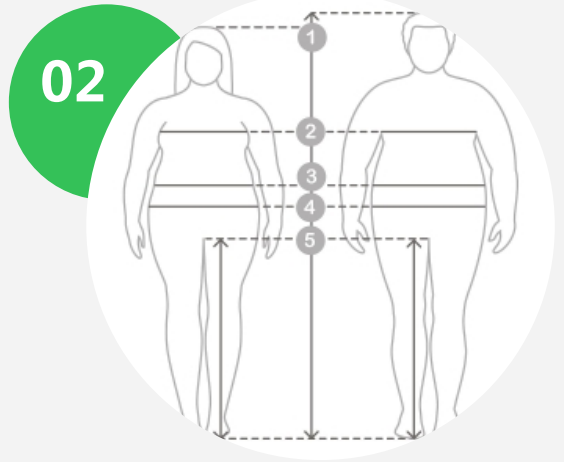
测量方法



生物电阻抗分析法



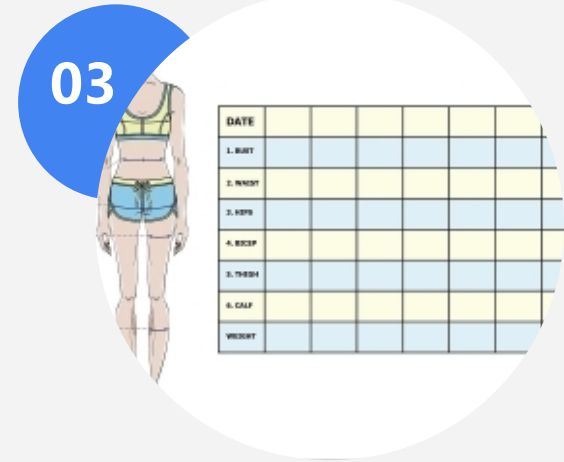
通过测量人体电阻抗来推算身体成分，包括脂肪、肌肉、水分等。



双能X线吸收法



利用X线吸收不同组织对X线的不同吸收率来计算身体各部位的质量和密度。



核磁共振法



利用磁场和射频脉冲来测量人体组织中的氢原子核数量，从而推算身体成分。



测量设备

● 人体成分分析仪

集成了生物电阻抗分析、双能X线吸收和核磁共振等技术，能够快速、准确地测量人体成分。

● 体重秤

通过测量体重和体脂率等基本数据，初步评估身体状况。

● 皮脂卡尺

用于测量皮下脂肪厚度，评估身体脂肪含量。



测量流程

准备工作

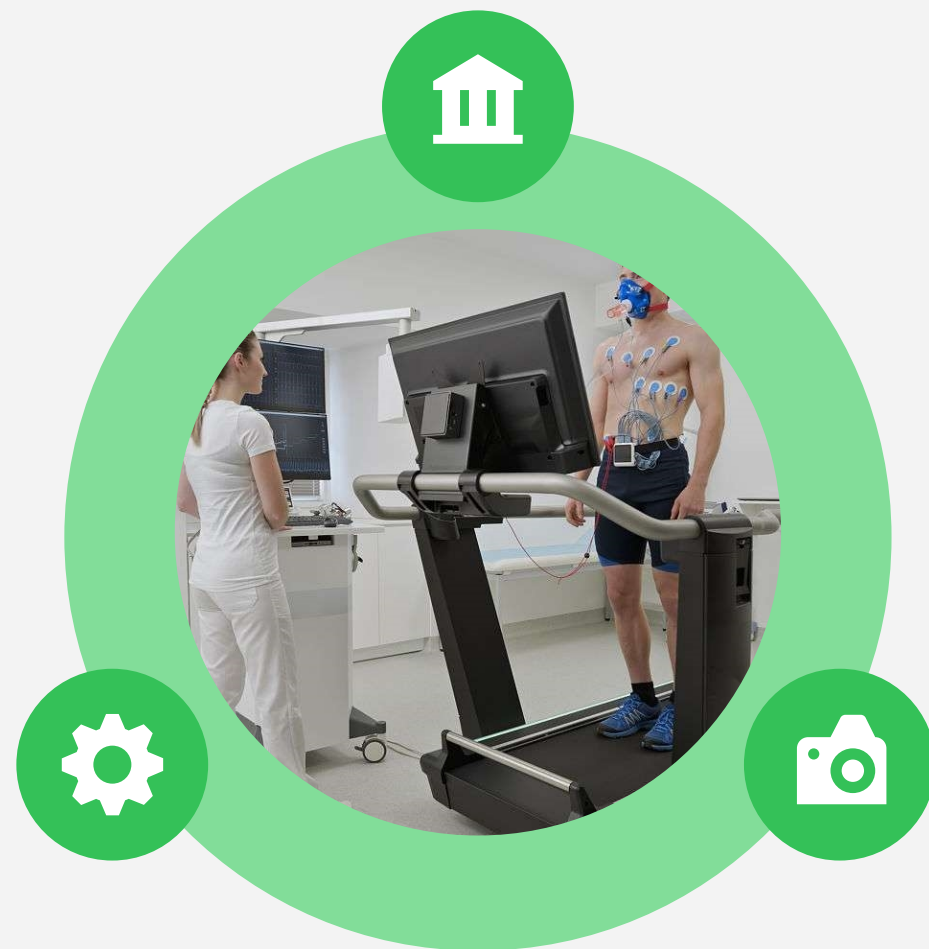
受试者需在测量前2小时内避免剧烈运动和进食，保持空腹状态。

测量步骤

受试者按照指示站在人体成分分析仪上，按照设备的提示完成测量过程。

结果解读

根据测量结果，专业人士会给出相应的健身建议和指导，帮助受试者更好地了解自己的身体状况，制定合适的健身计划。



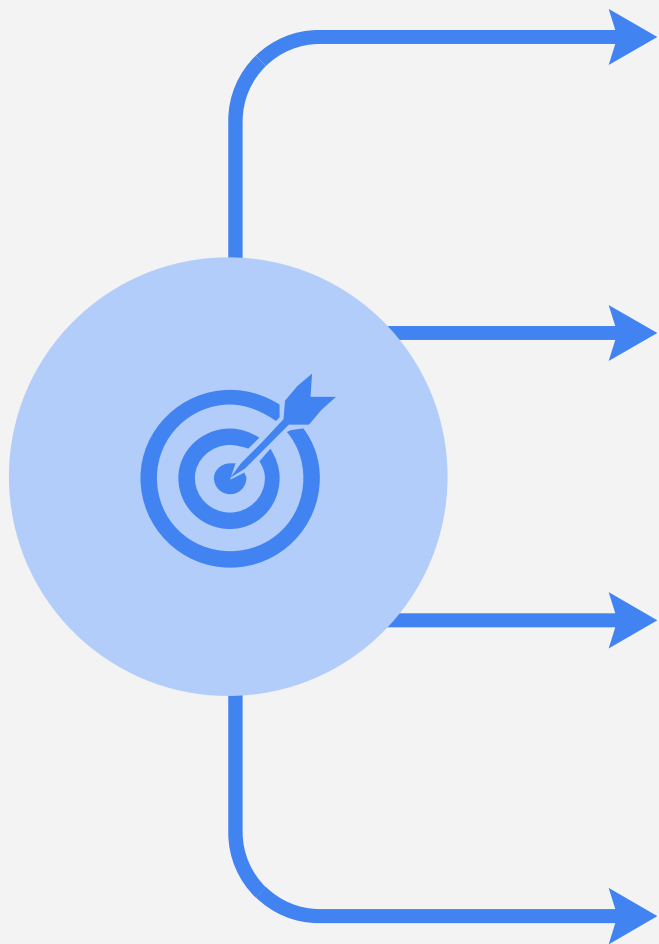
PART 03

人体成分分析结果





体重与身体质量指数 (BMI)



01

体重 : 68kg

02

身体质量指数 (BMI) : 23.2

03

总结 : 根据BMI值, 该人的体重处于正常范围。

04

建议 : 保持适当的体重对于健康非常重要, 继续保持良好的饮食习惯和运动习惯。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/308113047024006063>