

測定結果を見て

- INBODY430の測定結果によって自身の栄養評価からの食生活を見直したり、部位別筋肉量・脂肪量から鍛えるべき部位が分かるのでトレーニングの参考になります。
- 前回までの記録結果と比較が出来ますので、トレーニングや食生活を見直した際の成果を数字によって実感できます。
- 身体の部位別の筋・脂肪量を知ることによって身体バランスが分かります。それによってケガをしやすい部位がわかりケガの予防になります。
- 身体の体成分や見た目では分からない内臓脂肪を知ることによって病気や生活習慣病の前兆を知ることが出来ます。

エクササイズプラン 1週間で実践できる運動を選択し、体重調節計画を立ててみましょう。

運動別エネルギー消費量（時間：30分、現体重：49.3kg、単位：kcal）

 ウォーキング 100	 ジョギング 174	 自転車 149	 水泳 174	 山登り 163	 エアロビクス 174
 卓球 112	 テニス 149	 サッカー 174	 剣道 249	 ゲートボール 95	 バドミントン 112
 ラケットボール 249	 空手 249	 スカッシュ 249	 バスケットボール 149	 縄跳び 174	 ゴルフ 88
 腕立伏せ 上半身強化	 腹筋 腹筋強化	 ウェイトトレーニング 腰痛予防	 ダンベル体操 筋肉強化	 弾力バンド 筋肉強化	 スクワット 下半身筋力維持

- 作成方法
1. 上記の表はご自身が30分間運動したとき消費されるエネルギー量を表しています。
 2. 実践できる運動を選択し、1週間分の消費量の合計を算出します。
 3. 下記の計算法を利用して1ヶ月後の予想体重減少量を求めます。

$$1\text{ヶ月後の予想体重減少量} = 1\text{週間分の消費エネルギー合計} \times 4 \div 7700$$