

測定結果のより詳細な分析や、人気のヨガ講師に聞く体組成のマネジメントなど、目からウロコのお話が盛り沢山！ぜひ一度のぞいてね！

はかふるサイト

あなたの"体組成"から あなたの今回の測定データは

# 体型を チェック!

年 月 日 に測定、 kg を着衣量として風袋算出しています。  
 才、身長は cm、性別は ♂ ♀、体型は スタンダード アスリート

まずは  
測定結果です

体重	<input type="text"/>	kg	( <input type="text"/> kg )
体脂肪率	<input type="text"/>	%	( <input type="text"/> % )
脂肪量	<input type="text"/>	kg	( <input type="text"/> kg )
除脂肪量	<input type="text"/>	kg	( <input type="text"/> kg )
筋肉量	<input type="text"/>	kg	( <input type="text"/> kg )
体水分量	<input type="text"/>	kg	
BMI	<input type="text"/>		
推定骨量	<input type="text"/>	kg	

あなたにとっての BMI 22 の体組成とは... **つまり! あなたの体型はココ** (トリドージャもチェック)  
※「トリドージャ」とはアーユルヴェーダの考え方の1つです。

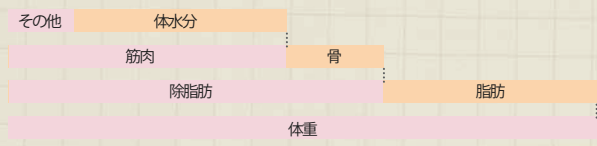
体脂肪率判定

肥満		
軽肥満		
+標準		
一標準		
やせ		

少なめ 平均的 多め  
 ヴァータ ピッタ カパ 筋肉量判定

BMI とは国際的な体格指数。これが なるよう目指すと 病気になるにくい・理想的な 体型といえます!

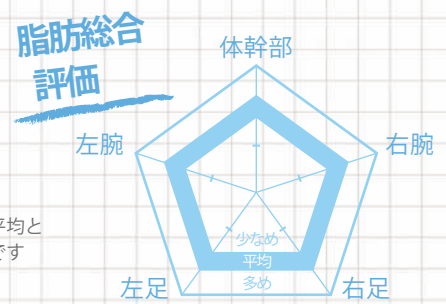
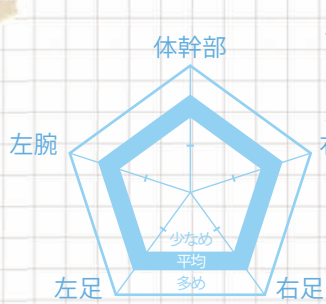
参考: 体の構成要素



もうひとつ気になる...



## お次は、ヨギ・ヨギーニ必見 バランス チェック!



※同性別、同体格の人の平均と比較して評価したものです

部位毎の筋肉量

部位毎の脂肪量 %は体脂肪率

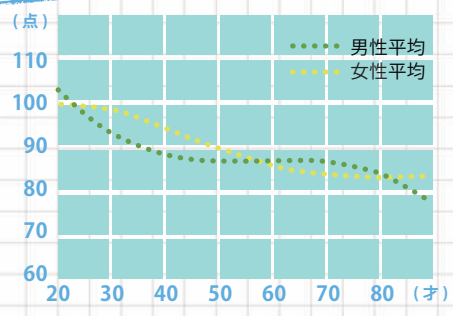
kg kg kg kg kg  
 体幹部 右腕 左腕 右足 左足

kg kg kg kg kg  
 ( %) ( %) ( %) ( %) ( %)  
 体幹部 右腕 左腕 右足 左足

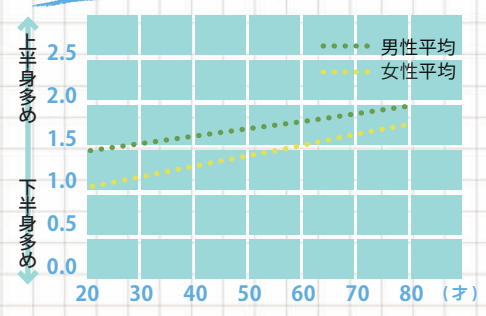
## 筋肉量 左右バランス



## 体重に占める脚部筋肉量の割合



## 体脂肪分布



計器用計算欄

測定結果のより詳細な分析や、人気のヨガ講師に聞く体組成のマネジメントなど、目からウロコのお話が盛り沢山！ぜひ一度のぞいてね！

はかふるサイト

あなたの"体組成"から あなたの今回の測定データは

# 体型を チェック!

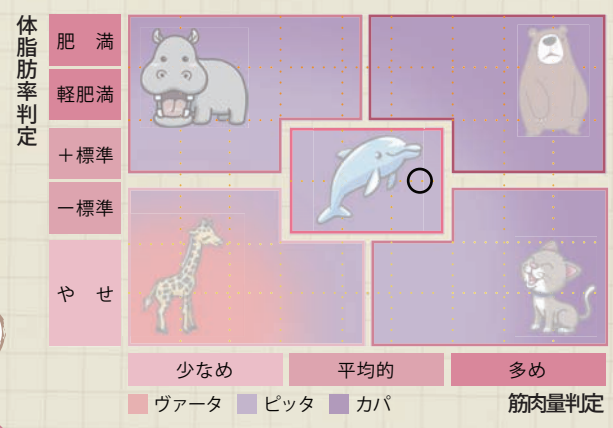
2010年10月10日に測定、0.50 kgを着衣量として風袋算出しています。  
才、身長は 168.8 cm、性別は ♂ ♀、体型は スタンダード アスリート

まずは測定結果です

体重	68.85 kg	( 62.70 kg )
体脂肪率	17.4 %	( 17.0 % )
脂肪量	11.95 kg	( 10.65 kg )
除脂肪量	56.85 kg	( 52.05 kg )
筋肉量	53.90 kg	( 49.35 kg )
体水分量	40.65 kg	
BMI	24.2	
推定骨量	2.95 kg	

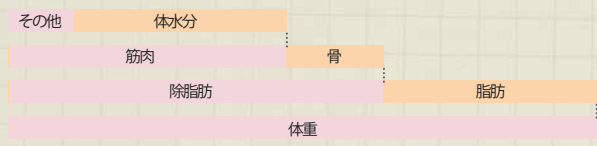
あなたにとっての BMI 22 の体組成とは...

➔ **つまり！あなたの体型はココ** (トリドーシャもチェック)  
※「トリドーシャ」とはアーユルヴェーダの考え方の一つです。



BMIとは国際的な体格指数。これが**22.0**になるよう指すと病気になるにくい・理想的な体型といえます！

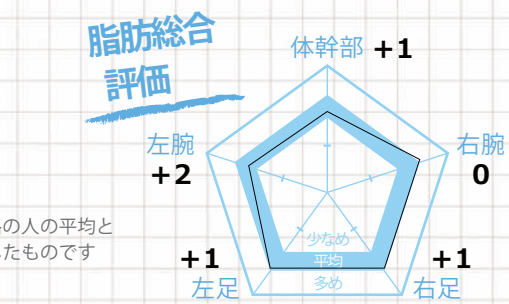
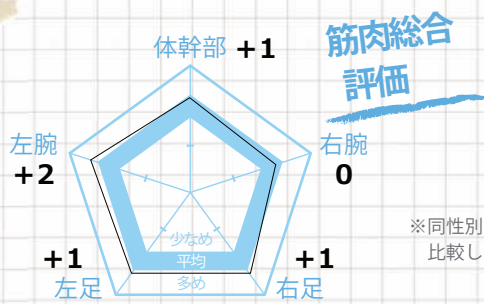
参考：体の構成要素



➔ **もうひとつ気になる...**



## お次は、ヨギ・ヨギーニ必見 バランス チェック!



※同性別、同体格の人の平均と比較して評価したものです

部位毎の筋肉量

28.30 kg	2.60 kg	2.85 kg	10.20 kg	9.90 kg
体幹部	右腕	左腕	右足	左足

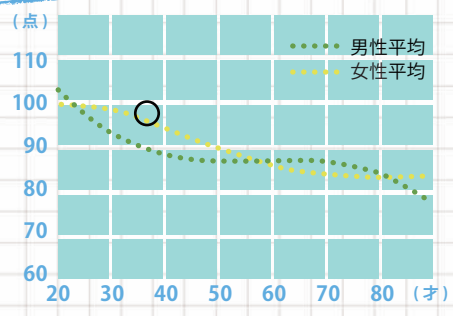
部位毎の脂肪量 %は体脂肪率

6.20 kg	0.50 kg	0.50 kg	2.40 kg	2.40 kg
(17.3 %)	(14.6 %)	(13.7 %)	(18.2 %)	(18.5 %)
体幹部	右腕	左腕	右足	左足

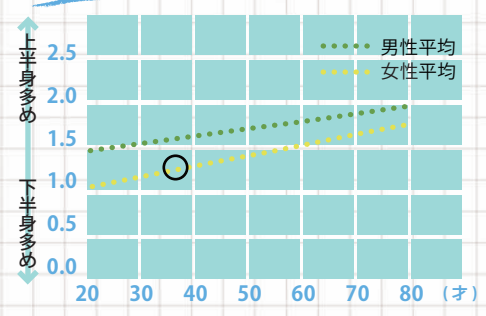
### 筋肉量 左右バランス



### 体重に占める脚部筋肉量の割合



### 体脂肪分布



計器用計算欄

607.7	-29.9	526.7	-61.6	461.2	-53.0	444.8	-52.4
254.1	-12.3	219.3	-25.1	195.7	-19.5	189.6	-19.4
259.2	-12.5	225.0	-24.5	201.9	-18.9	196.4	-18.6
346.7	-14.7	306.5	-32.4	271.8	-31.1	262.2	-32.8
322.2	-16.4	279.7	-34.8	241.8	-32.4	231.3	-32.7
514.3	-25.1	442.8	-49.5	395.5	-38.7	384.0	-38.7