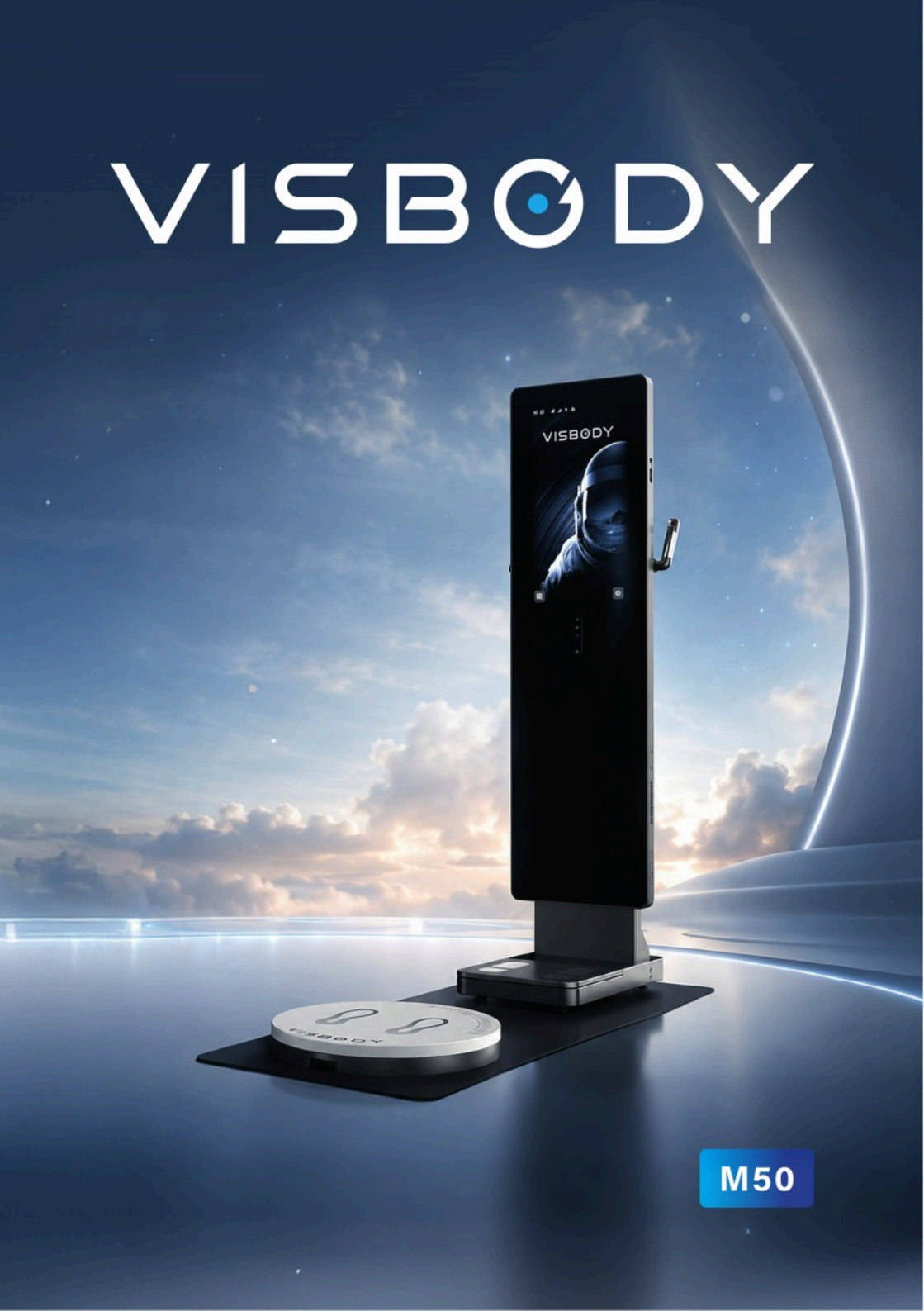
VISBODY



M50

VISBODY

Kodu tarayarak
Raporu Görüntüle

Vücut Kompozisyon Raporu

ID : ********** Cinsiyet : Kadın
Boy : 162 cm Yaş : 42 Test Tarihi ve Zamanı : 13.03.2025 19:04:50

Visbody Skoru 71

Bir Önceki Skor ile Kıyas +1

* Vücut Kompozisyonu Skoru standartı 05/09/2024 tarihinde güncellendi.

Vücut Kompozisyonuna Genel Bakış

	Değerler	Vücut Yağ Kütlesi	İnorganik Tuzlar	Protein
Vücut Ağırlığı kg	64.8 [49.7-60.7]	21.7 [10.2-20.3]		
Yağsız Kütle kg	43.1 [38.2-46.8]		3.2 [2.5-3.1]	
Kas Kütlesi kg	41.0 [36.1-44.0]			8.5 [7.9-9.7]
Vücut Sıvısı kg	31.4 [27.9-34.1]			

Kas-Yağ Analizi

	Altında	Normal	Üzerinde	Standart Aralık	Net
Vücut Ağırlığı kg			64.8	[49.7-60.7]	0.6
İskelet Kas Kütlesi kg		23.9		[20.9-25.5]	0.0
Vücut Yağ Kütlesi kg			21.7	[10.2-20.3]	1.0

Obezite Analizi

	Altında	Normal	Üzerinde	Standart Aralık	Net
Vücut Yağ Yüzdesi %			33.5	[18.0-28.0]	1.3
Vücut Kitle İndeksi kg/m²		24.7		[18.5-24.9]	0.2
Bel-Kalça Oranı			0.87	[0.75-0.85]	0.04

	Altında	Normal	Üzerinde	Standart Aralık	Net
Bazal Metabolik Hız kcal/d		1316.3		[1196.2-1379.8]	7.0

	Değerler	Net
Metabolik Yaş	43	1.0

	Normal	Üzerinde	Standart Aralık	Net
Viseral (İç Organ) Yağ Düzeyi	8.0		[1.0-10.0]	0.0

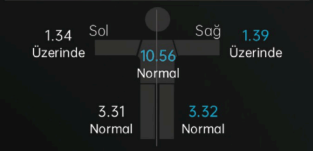
	Altında	Normal	Üzerinde	Standart Aralık	Net
Hücre içi su kg		19.5		[17.3-21.1]	0.2
Hücre dışı su kg		11.9		[10.6-13.0]	0.1

	Değerler	Obezite Değerlendirmesi	Altın Standart	Net
Vücut Ağırlığı kg	64.8	Aşırı	56.8	-8.0
Vücut Yağ Kütlesi kg	21.7	Aşırı	13.8	-7.9
Kas Kütlesi kg	41.0	Normal	41.0	0.0

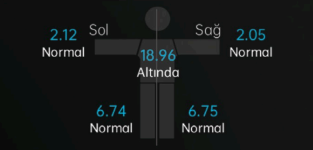
Vücut Kompozisyonu Geçmişi

Vücut Ağırlığı kg	Kas Kütlesi kg	Vücut Yağ Yüzdesi %
67.2 65.8 65.4 64.8	42.0 40.6 40.9 41.0	34.7 35.4 34.8 33.5
02/07 02/13 03/03 03/13 2025 2025 2025 2025	02/07 02/13 03/03 03/13 2025 2025 2025 2025	02/07 02/13 03/03 03/13 2025 2025 2025 2025

Bölgesel Yağ Analizi kg



Bölgesel Yağsız Kütle Analizi kg



Vücut Ağırlığı: Ağırlık, vücut suyu, protein, inorganik tuz ve vücut yağının toplamıdır.
Yağsız Kütle: Yağsız Vücut Kütlesi, vücuttaki yağ miktarının hariç tutulduğu toplam vücut kütlesidir.
Kas Kütlesi: Yumuşak yağsız kütle, iskelet kası, düz kas ve kalp kasını içeren yağsız vücut kütlesidir.
Vücut Sıvısı: İnsan bedeninin çok büyük bir kısmı sudan oluşmaktadır. Vücut Sıvısı, temelde hücreler başta olmak üzere vücudun tüm organlarında yer almaktadır.
Vücut Yağ Kütlesi: Vücut Yağ Kütlesi, deri altı, kaslar ve iç organların etrafındaki yağların toplamıdır.
İnorganik Tuzlar: İnsan bedeni, organik maddelerden, inorganik maddelerden ve sudan oluşmaktadır. Söz konusu inorganik maddeler; inorganik tuzlardan oluşur ve bu tuzlar da vücut ağırlığının %5'ine tekabül eder.
Protein: İnsan vücudunda yer alan tüm hücrelerde bulunan ve yapısında amino asit içeren katı bir madde olup aynı zamanda kas kütlesinin temel bileşenidir.
İskelet Kas Kütlesi: Aynı zamanda çizgili kas olarak ta bilinen iskelet kaslarımız, kemiklere bağlı bir kas türüdür. Bu değer, toplam iskelet kas kütlesi miktarını belirtmektedir.
Vücut Yağ Yüzdesi: VYY, vücut kompozisyonunun ne kadarının yağdan oluştuğunu ortaya koyan bir ölçümdür.
Vücut Kitle İndeksi: Genel olarak, kişide obezite durumumunun olup olmadığını değerlendiren ve yaygın olarak vücudun yağlılık derecesini ölçen bir standarttır.
Bel-Kalça Oranı: Bel Kalça Oranı "merkezsel" obezitenin belirlenmesi için önemli bir göstergedir.
Bazal Metabolik Hız: Vücut dinlenme durumundayken vücut tarafından bir gün içinde tüketilen toplam enerji miktarıdır. Egzersiz, fiziksel objeler, sınırlılık hali, harici sıcaklık değişimleri vb. durumlar nedeniyle vücut tarafından tüketilen enerji miktarı Bazal Metabolik Hız değerine dahil edilmez.

Kodu tarayarak
Raporu Görüntüle

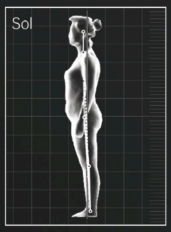
Postür Analiz Raporu

ID : ********* Cinsiyet : Kadın
Boy : 162 cm Yaş : 42 Test Tarihi ve Zamanı : 13.03.2025 19:04:50

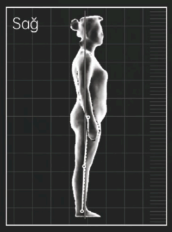
Visbody Skoru 80

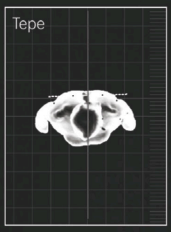
Bir Önceki Skor ile Kıyas -4











Postür Değerlendirmesine Genel Bir Bakış

* Veri doğruluğunu sağlamak için vücuda oturan kıyafetler giyin ve saçınızı arkadan toplayın

	Değerler	Değerlendirme Sonucu	Risk Uyarısı
İleri Baş Postürü	-0.4°	Normal	--
Baş Eğriliği	1.2°	Muhtemel baş eğriliği (sol tarafa doğru)	Baş eğriliği, tek taraflı boyun rahatsızlığına, migrene ve kol uyuşukluğu ile kollarda zayıflığa neden olabilir.
Yuvarlatılmış Omuz Postürü (sol taraf)	23.3°	Muhtemel yuvarlatılmış omuzlar (sol taraf)	Yuvarlatılmış omuz postürü göğüs hacmini daraltabilir, diyafram hareketini kısıtlayabilir, solunum, kardiyovasküler, sindirim ve emilim sistemlerini olumsuz yönde etkileyebilir. Bunun haricinde de fiziksel ağ, baş dönmesi ve nefes darlığına neden olabilir.
Yuvarlatılmış Omuz Postürü (sağ taraf)	19.0°	Muhtemel yuvarlatılmış omuzlar (sağ taraf)	
Eşit yükseklikte olmayan omuzlar	-0.8cm	Olası düzensiz omuz (sağ taraf daha yüksekte)	Eşit yükseklikte olmayan omuzlar boyunda ve omuzlarda ortaya çıkacak kronik ağrının yanında skolyoz, leğen kemiği çıkıklığı ve bacakların boyunda farklılık gibi semptomlara neden olabilir.
Pelvisin Öne/Arka Hareketi	177.2°	Normal	--
Sol diz değerlendirmesi	183.0°	Normal	--
Sağ diz değerlendirmesi	183.1°	Normal	
Bacak Tipi	Sol bacak:183.0° Sağ bacak:183.5°	Normal	--

VISBODY

Kodu tarayarak
Raporu Görüntüle

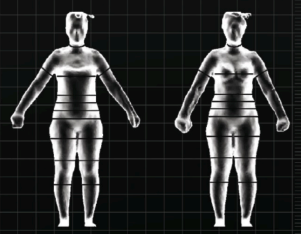
Vücut Çevresi Raporu

ID : ********** Cinsiyet : Kadın
Boy : 162 cm Yaş : 42 Test Tarihi ve Zamanı : 13.03.2025 19:04:50

Vücut çevresi algoritması 12/09/2024 tarihinde güncellendi.

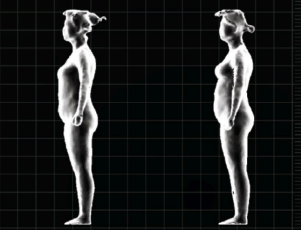
Mevcut En son

Pozitif



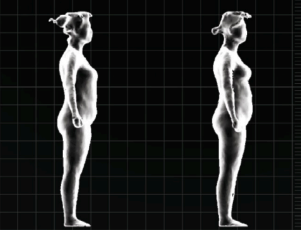
Mevcut En son

Sol profil



Mevcut En son

Sağ profil



Vücut Çevresi cm

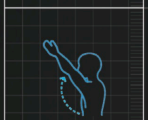
Öğe	Mevcut	En son	Net
Boyun çevresi	31.2	32.0	+ 0.8
Sol üst kol	26.9	27.4	+ 0.5
Sağ üst kol	27.2	27.9	+ 0.7
Büst	92.2	93.7	+ 1.5
Yüksek Bel	81.5	79.5	+ 2.0
Orta Bel	83.6	87.4	+ 3.8
Düşük bel	93.0	95.3	+ 2.3
Hipline	99.1	101.9	+ 2.8
Sol uyluk	58.2	61.7	+ 3.5
Sol uyluğun minimum çevresi	44.5	47.5	+ 3.0
Sağ uyluk çevresi	58.7	61.7	+ 3.0
Sağ uyluğun minimum çevresi	44.7	47.2	+ 2.5
Sol baldır çevresi	37.8	40.4	+ 2.6
Sağ baldır çevresi	37.1	39.6	+ 2.5

Kodu tarayarak
Raporu Görüntüle

Omuz Fonksiyonu Raporu

ID : ********** Cinsiyet : Kadın
Boy : 162 cm Yaş : 42 Test Tarihi ve Zamanı : 13.03.2025 19:04:50

Omuz Fonksiyonu Değerlendirmesi

	Öğe	Değerler	Maksimum Aktivite Konumu	Değerlendirme	Net
	Abdüksiyon ve yukarı atma - sol el	180.0°	[180.0°]	Normal	0.0 °
	Abdüksiyon ve yukarı atma - sağ el	185.6°	[180.0°]	Aşırı hareket açıklığı	+ 8.7 °
	Antefleksiyon ve yukarı atma - sol el	169.5°	[180.0°]	Sınırlı hareket açıklığı	- 10.5 °
	Antefleksiyon ve yukarı atma - sağ el	180.0°	[180.0°]	Normal	0.0 °

Omuz Fonksiyonu Değerlendirme Sonucu

Antefleksiyon ve yukarı atma - sol el Omuz ekleminin hareket açıklığı kısıtlanmıştır.
Analiz: Omuz eklemine dair hareket açıklığının kısıtlanmasının en temel nedeni, sinir kasları, köprücük kemiğinin ve kürek kemiğinin hareket açıklığının yetersiz olması veya kürek kemiğinin nötr pozisyonda olmamasıdır. Bu durumlar, normal hareket becerisini olumsuz yönde etkiler (spor yaralanmalarına sebebiyet vererek) ve patolojik sorunlara yol açar (skapülohumeral periartrit, kamburluk, boyun omurunda ağrı). Problemin uzun süre boyunca çözülmemesi sonucunda ise ortaya omuz eklemine ilişkin çeşitli hastalıklar çıkabilir.

Abdüksiyon ve yukarı atma - sağ el Omuz ekleminin hareket açıklığı çok fazladır.
Analiz: Omuz eklemi hareket açıklığının çok fazla olmasının en çok görülen nedeni, bağ dokuların gevşek olmasıdır (özellikle kadınlarda). Örneğin, sıklıkla gerçekleştirilen omuz esnetme egzersizleri de söz konusu bölgede aşırı bir hareketliliğe neden olabilir.

Öneri: Somut sebepler için lütfen ilgili uzmanlara başvurun.


GELECEĞİN
BEDEN ANALİZİ
BUGÜN
M50