VISBODY

Kodu tarayarak
Raporu Görüntüle

Vücut Kompozisyon Raporu

ID : mia | 6452****9323@qq.co... Cinsiyet : Kadın
Boy : 165 cm Yaş : 30 Test Tarihi ve Zamanı : 2026-10-29 12:30:28

Visbody Skoru 67

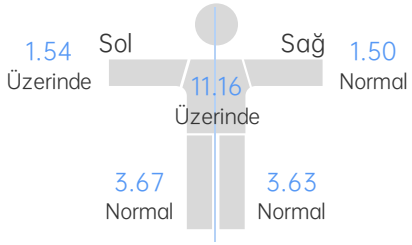
Bir Önceki Skor ile Kıyas +1

Vücut Kompozisyonuna Genel Bakış

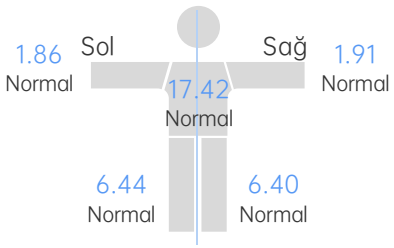
	Değerler	Vücut Yağ Kütlesi	İnorganik Tuzlar	Protein
Vücut Ağırlığı kg	63.5 [51.3~62.7]	23.0 [11.4~18.2]		
Yağsız Kütle kg	40.6 [39.5~48.3]		2.9 [2.6~3.1]	
Kas Kütlesi kg	38.2 [37.3~45.6]			8.0 [8.2~10.0]
Vücut Sıvısı kg	29.7 [28.8~35.2]			

* Bu rapor yalnızca referans amaçlıdır ve teşhis veya tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.

Bölgesel Yağ Analizi kg



Bölgesel Yağsız Kütle Analizi kg



Kas-Yağ Analizi

	Altında	Normal	Üzerinde	Standart Aralık	Net
Vücut Ağırlığı kg			63.5	[51.3~62.7]	↓ 1.7
İskelet Kas Kütlesi kg		22.0		[21.5~26.4]	↓ 0.1
Vücut Yağ Kütlesi kg			23.0	[11.4~18.2]	↓ 1.6

Obezite Analizi

	Altında	Normal	Üzerinde	Standart Aralık	Net
Vücut Yağ Yüzdesi %			36.1	[18.0~28.0]	↓ 1.6
Vücut Kitle İndeksi kg/m²		23.3		[18.5~24.9]	↓ 1.2
Bel-Kalça Oranı			0.86	[0.75~0.85]	0.00

	Altında	Normal	Üzerinde	Standart Aralık	Net
Bazal Metabolik Hız kcal/d		1245.9		[1223.2~1412.8]	↓ 2.1

	Değerler	Net
Metabolik Yaş	32	0.0

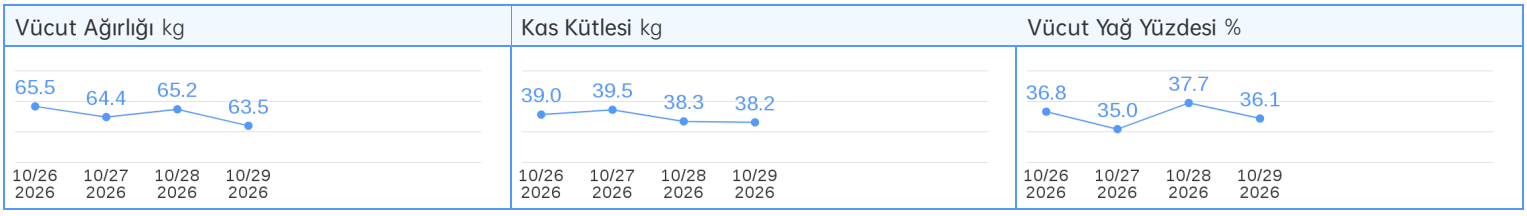
	Normal	Üzerinde	Standart Aralık	Net
Viseral (İç Organ) Yağ Düzeyi		10.0	[1.0~10.0]	↓ 1.0

	Altında	Normal	Üzerinde	Standart Aralık	Net
Hücre içi su kg		18.6		[17.9~21.9]	0.0
Hücre dışı su kg		11.1		[11.0~13.4]	0.0
ECW/TBW Oranı			0.374	[0.360~0.390]	↓ 0.001

*Hücre içi ve hücre dışı sıvı (ICF/ECF) verileri, sağlık durumunun ana göstergeleridir. Hücre dışı sıvı standart aralığın üzerindeyse veya hücre içi sıvı altındaysa sağlık riski olabilir; bu durumda bir uzmana danışmanız önerilir.

	Değerler	Obezite Değerlendirmesi	Altın Standart	Net
Vücut Ağırlığı kg	63.5	⚠ Aşırı	57.0	-6.5
Vücut Yağ Kütlesi kg	23.0	⚠ Aşırı	13.2	-9.8
Kas Kütlesi kg	38.2	☑ Normal	41.4	+3.2

Vücut Kompozisyonu Geçmişi



VISBODY

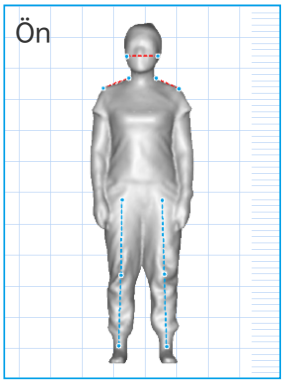
Kodu tarayarak
Raporu Görüntüle

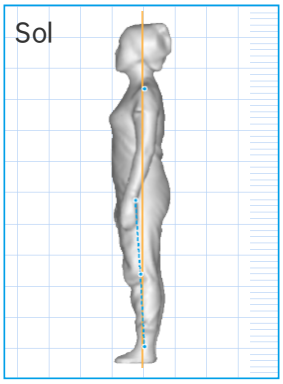
Postür Analiz Raporu

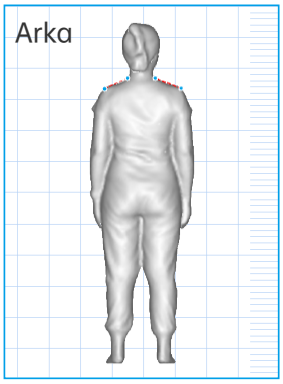
ID : mia | 6452****9323@qq.co... Cinsiyet : Kadın
Boy : 165 cm Yaş : 30 Test Tarihi ve Zamanı : 2026-10-29 12:30:28

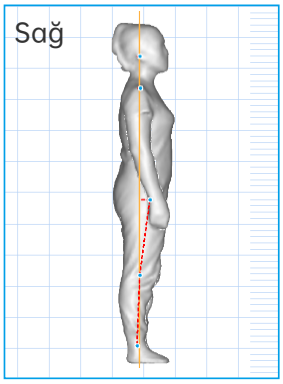
Visbody Skoru 91

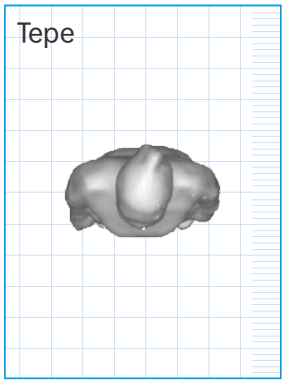
Bir Önceki Skor ile Kıyas +12











Postür Değerlendirmesine Genel Bir Bakış

* Veri doğruluğunu sağlamak için vücuda oturan kıyafetler giyin ve saçınızı arkadan toplayın
*Bu rapor yalnızca referans amaçlıdır ve teşhis veya tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.

	Değerler	Risk Uyarısı
İleri Baş Postürü Hafif Öne Eğik Baş Duruşu	0.3cm ↓3.6	Başın öne kayması boyun ve omuz yükünü artırabilir. Gevşeme ve duruş kontrolü önerilir.
Baş Eğriliği Hafif Sağ Lateral Servikal Fleksiyon	0.2° ↓0.4	Öne yuvarlanmış omuzlar üst sırtı ve gövde stabilitesini etkileyebilir. Sırt aktivasyonu önerilir.
Yuvarlatılmış Omuz Postürü (sol taraf) Normal	-0.5cm ↓1.0	Öne düşük omuzlar üst sırtı zorlar. Sırt aktivasyonu önerilir.
Yuvarlatılmış Omuz Postürü (sağ taraf) Hafif Sağ Yuvarlak Omuz Eğilimi	1.0cm ↓2.5	
Eşit yükseklikte olmayan omuzlar Hafif Omuz Yükseklik Asimetrisi (Sağ Yüksek)	2.2° ↑1.0	Asimetrik omuzlar koordinasyonu bozar. Simetri eğitimi ve yeniden test önerilir.
Pelvik Anteriorleşme Pelvisin öne kayma eğilimi mevcuttur.	4.3cm ↓2.3	Öne eğimli pelvis beli zorlayabilir ve core stabilitesini etkileyebilir. Core eğitimi ve duruş düzeltme önerilir.
Sol diz değerlendirmesi Normal	179.7° ↑0.8	Dizlerde meydana gelen hiperekstansiyon veya öne doğru eğrilik durumu, diz ekleminin mekanik yapısını değiştirebilir ve menüsküs, bağ doku ve eklem kapsülünde meydana gelecek hasar riskini artırabilir.
Sağ diz değerlendirmesi Hafif Sağ Diz Hiperekstansiyon Eğilimi	184.0° ↑1.1	
Bacak Tipi Normal	Sol bacak: 173.8° ↑1.9 Sağ bacak: 173.3° ↑0.7	--

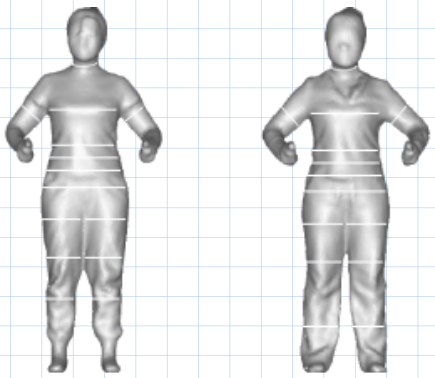
VISBODY

Kodu tarayarak
Raporu Görüntüle

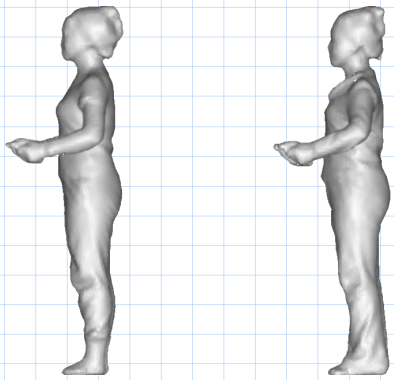
Vücut Çevresi Raporu

ID : mia | 6452****9323@qq.co... Cinsiyet : Kadın
Boy : 165 cm Yaş : 30 Test Tarihi ve Zamanı : 2026-10-29 12:30:28

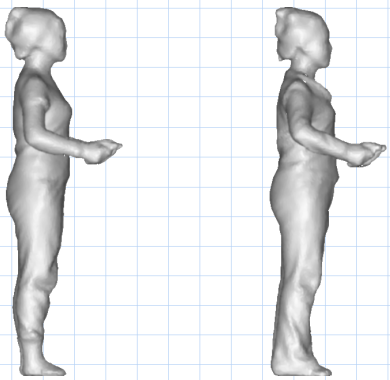
Mevcut	En son
Pozitif	



Mevcut	En son
Sol profil	



Mevcut	En son
Sağ profil	



Vücut Çevresi cm

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

Öğe	Mevcut	En son	Net
Boyun çevresi	32.5	32.5	0.0
Sol üst kol	29.5	31.0	↓ 1.5
Sağ üst kol	30.5	32.0	↓ 1.5
Büst	96.0	98.0	↓ 2.0
Yüksek Bel	81.5	85.6	↓ 4.1
Orta Bel	86.6	87.9	↓ 1.3
Düşük bel	94.2	98.3	↓ 4.1
Hipline	101.9	104.1	↓ 2.2
Sol uyluk	61.2	61.7	↓ 0.5
Sol uyluğun minimum çevresi	50.3	49.8	↑ 0.5
Sağ uyluk çevresi	61.2	62.7	↓ 1.5
Sağ uyluğun minimum çevresi	49.3	50.8	↓ 1.5
Sol baldır çevresi	42.4	45.0	↓ 2.6
Sağ baldır çevresi	41.9	45.7	↓ 3.8

VISBODY

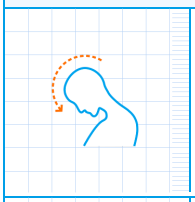
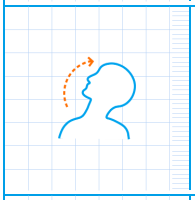
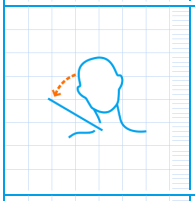
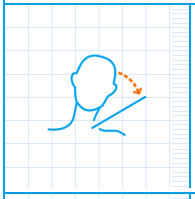
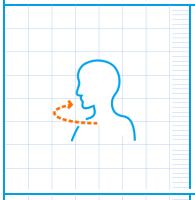
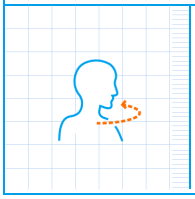
Kodu tarayarak
Raporu Görüntüle

Boyun Fonksiyonu Raporu

ID : mia | 6452****9323@qq.co... Cinsiyet : Kadın
Boy : 165 cm Yaş : 30 Test Tarihi ve Zamanı : 2026-10-29 12:30:28

Boyun fonksiyonu değerlendirmesi

*Yukarıdaki veriler cihaz analizlerinden elde edilmiştir; yalnızca referans amaçlıdır. Daha ayrıntılı bilgi için lütfen doktorunuza veya eczacınıza danışın.

	Öğe	Değerler	Normal aralık	Değerlendirme	Bir Önceki ile Karşılaştırma
	Boyun İleri Eğilme	56.4°	[45.0°~50.0°]	Hareket derecesi aşırı	↑ 1.7 °
	Boyun geriye doğru uzatma	76.4°	[45.0°~75.0°]	Hareket derecesi aşırı	↑ 1.4 °
	Boyun sol bükülme	58.3°	[45.0°]	Hareket derecesi aşırı	↓ 1.5 °
	Boyun sağ bükülme	51.4°	[45.0°]	Hareket derecesi aşırı	↓ 5.3 °
	Boyun belirli bir yöne (sol) dönmesi	74.8°	[65.0°~75.0°]	Normal	↑ 8.3 °
	Boyun sağa dönme	70.5°	[65.0°~75.0°]	Normal	↑ 5.1 °

Boyun Fonksiyonu Değerlendirme Sonucu

Boyun İleri Eğilme, Boyun geriye doğru uzatma, Boyun sol bükülme, Boyun sağ bükülme Aşırı hareket açıklığı.
Analiz: Boyun omurgasının hareket açıklığının aşırı olması bağ gevşekliği, yetersiz eklem stabilitesi veya uzun süreli aşırı germe ile ilişkili olabilir. Boyun stabilizasyon egzersizleri önerilir.

Öneri: Somut sebepler için lütfen ilgili uzmanlara başvurun.

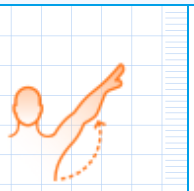
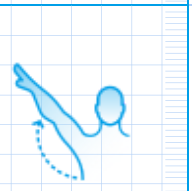
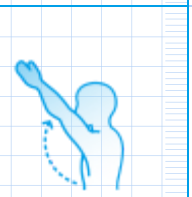
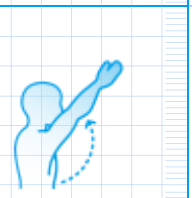
VISBODY

Kodu tarayarak
Raporu Görüntüle

Omuz Fonksiyonu Raporu

ID : mia | 6452****9323@qq.co... Cinsiyet : Kadın
Boy : 165 cm Yaş : 30 Test Tarihi ve Zamanı : 2026-10-29 12:30:28

Omuz Fonksiyonu Değerlendirmesi

	Öğe	Değerler	Maksimum Aktivite Konumu	Değerlendirme	Net
	Abdüksiyon ve yukarı atma - sol el	180.8°	[180.0°]	Aşırı hareket açıklığı	0.7 °
	Abdüksiyon ve yukarı atma - sağ el	180.0°	[180.0°]	Normal	6.2 °
	Antefleksiyon ve yukarı atma - sol el	180.0°	[180.0°]	Normal	0.0 °
	Antefleksiyon ve yukarı atma - sağ el	180.0°	[180.0°]	Normal	0.0 °

Omuz Fonksiyonu Değerlendirme Sonucu

Abdüksiyon ve yukarı atma - sol 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.

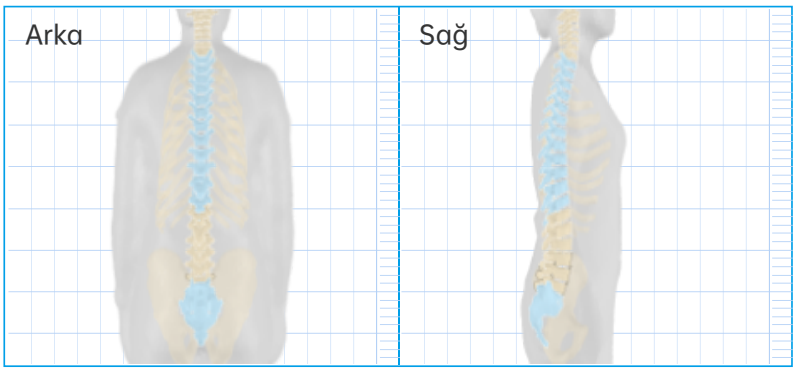
VISBODY

Kodu tarayarak Raporu Görüntüle

Omurga Sağlığı Değerlendirme Raporu

ID : mia | 6452****9323@qq.co... Cinsiyet : Kadın
Boy : 165 cm Yaş : 30 Test Tarihi ve Zamanı : 2026-10-29 12:30:28

Omurga Yapısı Görselleştirme



*Model yalnızca referans amaçlıdır. Gerçek bir teşhis için lütfen profesyonel bir değerlendirmeye başvurun.

Omurga Anorm. Değ.

Genel Puan



Normal
Hafif
Orta
Şiddetli

Hafif sapma

Hafif spinal sapma. Duruşa dikkat edin ve core çalışın.

Değerlendirme Ayrıntıları

Normal

Boyun Omurgası 4

0 Normal 6 Hafif 16 Orta 31 Şiddetli

Baş duruşu ve boyun omurgası hizalaması normal sınırlar içerisindedir.

Kas Değerlendirme Sonuçları:
Kas değerlendirmesi normal. Lütfen sağlıklı yaşam tarzınızı sürdürmeye devam edin.

Hafif sapma

Sırt Omurgası 14

0 Normal 6 Hafif 16 Orta 31 Şiddetli

Hafif torasik sapma. Postür kontrolünün geliştirilmesi önerilir.

Kas Değerlendirme Sonuçları:
Kas değerlendirmesi normal. Lütfen sağlıklı yaşam tarzınızı sürdürmeye devam edin.

Normal

Bel Omurgası 4

0 Normal 6 Hafif 16 Orta 31 Şiddetli

Bel omurgası hizalaması dengeli bir duruşla normaldir ve belirgin yapısal anormallik yoktur.

Kas Değerlendirme Sonuçları:
Kas değerlendirmesi normal. Lütfen sağlıklı yaşam tarzınızı sürdürmeye devam edin.

Ağrı Riski Değerlendirme

Düşük Risk

Boyun Ağrısı Riski 4

0 Düşük Risk 10 Orta Risk 40 Yüksek Risk

Düşük Risk

Sırt Ağrısı Riski 14

0 Düşük Risk 15 Orta Risk 30 Yüksek Risk

Düşük Risk

Bel Ağrısı Riski 4

0 Düşük Risk 10 Orta Risk 25 Yüksek Risk

Pelvis Risk Değerlendirme

Normal

Öne Eğim Risk Puanı 4

0 Normal 30 Yüksek Risk

Normal

Arkaya Eğim Risk Puanı 0

0 Normal 30 Yüksek Risk

Normal

Pelvik Rotasyon Risk Puanı 1

0 Normal 25 Yüksek Risk

Kas Değerlendirme Sonuçları:
Pelvis kas değerlendirmesi normal. Lütfen sağlıklı yaşam tarzınızı sürdürmeye devam edin.

VISBODY

Kodu tarayarak
Raporu Görüntüle

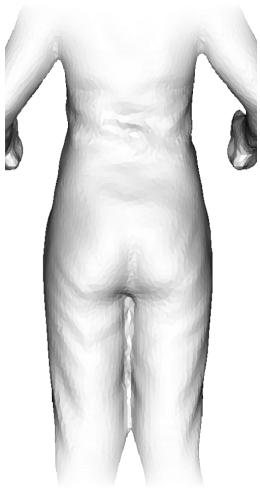
Kalça Şekli Değerlendirme Raporu

ID : mia | 6452****9323@qq.co... Cinsiyet : Kadın
Boy : 165 cm Yaş : 30 Test Tarihi ve Zamanı : 2026-10-29 12:30:28

*Bu rapor yalnızca referans amaçlıdır ve teşhis veya tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.

Değerlendirme Sonuçları

Mevcut



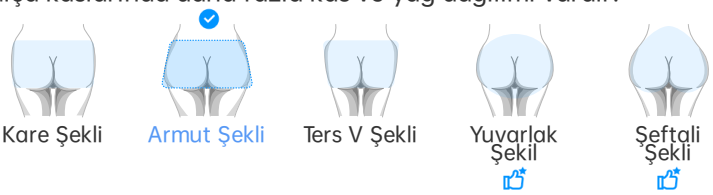
Arka



Yan Görünüm

Armut Şekli Hipline: 101.9cm

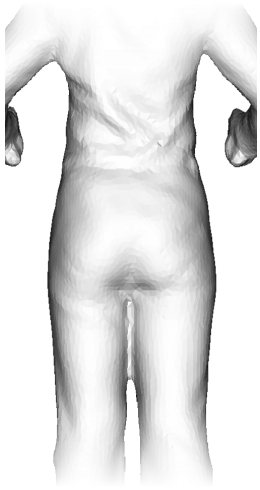
Armut şekli, üstte daha dar ve altta daha geniş görünür, alt kalça kaslarında daha fazla kas ve yağ dağılımı vardır.



Kalça Şekli	Şekil	Tip
Kare Şekli	Üst ve alt kısım eşit genişlikte	Geliştirilebilir
Armut Şekli	Üstü dar, altı geniş	Geliştirilebilir
Ters V Şekli	Üstü geniş, altı dar	Geliştirilebilir
Yuvarlak Şekil	Dairesel şekil	İdeal Şekil
Şeftali Şekli	"Şeftali" şekli	İdeal Şekil

Geçmişle Karşılaştırma

Önceki
2026-10-28 15:46:48
Armut Şekli
Hipline: 104.1cm

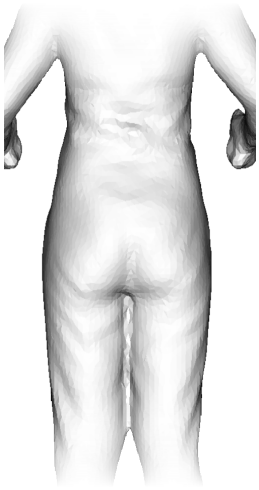


Arka



Yan Görünüm

İlk Sefer
2026-10-29 12:30:28
Armut Şekli
Hipline: 101.9cm



Arka



Yan Görünüm

*Giyim, değerlendirme sonuçlarını etkileyebilir. En iyi doğruluk için lütfen dar giysiler giyin.

Faydalı İpucu

Kalçanızın şeklini ve konturunu etkili bir şekilde iyileştirmek için, doğru egzersizleri dengeli bir diyet ve orta düzeyde kardiyo ile birleştirin. Harekete geçin ve mükemmel kalçalarınızı oluşturun!

VISBODY

Kodu tarayarak
Raporu Görüntüle

Denge değerlendirme raporu

ID : mia | 6452****9323@qq.co... Cinsiyet : Kadın
Boy : 165 cm Yaş : 30 Test Tarihi ve Zamanı : 2026-10-29 12:30:28

100

Skor

Önceki ölçümle karşılaştırma ➚ 0

Mükemmel

Duyusal sistem değerlendirmesi

Mükemmel

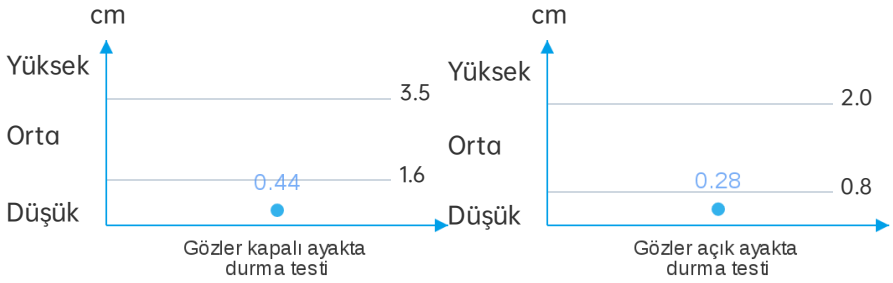
Görsel duyusal değerlendirme

Mükemmel

Derecelendirme

Mükemmel | İyi | Ortalama | Zayıf

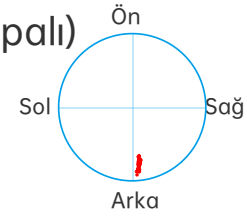
Salınım genliği (RMS)



Statik denge (gözler kapalı)

Derece A

Önceki: Derece A



COP yer değiştirme yörüngesi

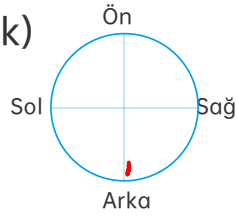
COP yörünge alanı	Ortalama hız	Maksimum yer değiştirme
59.79mm²	5.40mm/s	6.51mm

Gözler kapalı denge: Mükemmel (derece A). Yüksek düzeyde duyusal entegrasyon, görsel girdi olmadan denge sağlar ve karanlıkta serbest hareket etmeye olanak tanır.

Statik denge (gözler açık)

Derece A

Önceki: Derece A



COP yer değiştirme yörüngesi

COP yörünge alanı	Ortalama hız	Maksimum yer değiştirme
26.72mm²	2.79mm/s	2.16mm

Gözler açık denge: Mükemmel (derece A). Yüksek verimli görsel-somatosensoriyel entegrasyon, düşük enerjiyle stabil bir duruş sağlar ve karmaşık ortamlara iyi uyum gösterir.