

KEHON KUNTOINDEKSI

Asiakastiedot

Nimi		ID/email	
Syntymäaika		Yritys	
Ikä		Osasto	
Sukupuoli			

Päivämäärä	9.1.2018		
------------	----------	--	--

Kehonkoostumus

Pituus (cm)	180,0		
Paino (kg)	98,1		
Painoindeksi (kg/m ²)	30,3		
Vyötärön ympäryys (cm)	110,0		
Rasvaprosentti (% painosta)	30,0		
Lihasmassa (kg)	38,6		
Viskeraalirasva VFA (cm ²)	119,5		
Kuntoluokka (1-5)	2	●	
Kehonkoostumuksen arvio	Välttävä		

Rasvan suhteellinen osuus kehon painosta sekä viskeraalirasvan määrä (= vatsaontelon sisään kertynyt rasva) ovat keskeisiä ravitsemustilan ja elintapojen mittareita. Niillä on myös suora yhteys terveyteen. Lihasmassa on aktiivista kudosta ja sen osuudella on merkitystä energiankulutukseen ja toimintakykyyn. Viitearvot: LIKES-KKI, 2014.

Kestävyyskunto

Liikunta-aktiivisuus (1-4)	3		
Kestävyyskunto (ml/kg/min)	32		
Kuntoluokka (1-7)	4	●	
Kestävyysarvio	Keskiverto		

Maksimaalinen hapenottokyky (=kestävyyskunto) kuvaa elimistön kykyä käyttää happea pitkäkestoisessa työssä. Sillä on selkeä yhteys työkykyyn sekä myös sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien ilmaantuvuuteen. Viitearvot: Shvartz & Reibold, 1990.

Puristusvoima

Puristusvoima, parempi käsi (kg)	48		
Puristusvoima kuntoluokka (1-5)	3	●	
Puristusvoiman arvio	Keskiverto		

Puristusvoima kuvaa erityisesti yläraajan tarttumaotteen voimaa ja karkeammin koko kehon lihasvoimaa. Puristusvoimalla on selkeä yhteys mm. siihen, millainen on ennustettavissa oleva toimintakyky eläkeiässä. Viitearvot: LIKES-KKI, 2014.

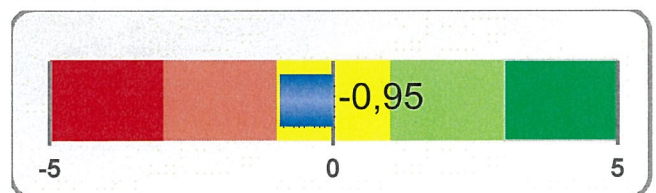
KEHON KUNTOINDEKSI

Kuntoindeksi (-5-+5)	-0,95	●	
Kokonaisarvio	OoKoo		

Liikunta- ja ravintotottumuksesi näyttävät olevan kohtuulliset. Testitulosten perusteella voit arvioida sitä, millä osa-alueella sinulla voisi vielä olla eniten kehitettävää.

Kuntoindeksi kuvaa kehosi kuntoa 2007-2014 kerätyn LIKES-KKI -aineiston mukaan. Indeksiin vaikuttavat seuraavat mittaustulokset:

- rasvaprosentti (10 %)
- viskeraalirasva (15 %)
- liihasmassa / pituus (15 %)
- puristusvoima / paino (10 %)
- kestävyyskunto (50 %)



0 pistettä vastaa keskimääräistä saman ikäisen ja sukupuolen kehon kuntoa asteikolla -5-5.