

生命时钟



达标健身报告

10000036 | 姜雅 | 女 | 26岁 | 2016/11/15



检测

对各项身体指标进行检测
体质/体能/围度/体姿

01



诊断

通过各类体测报告做出诊断
了解自身身体状况

02



评估

将诊断结果进行分析
评估当前状态

03



定位

根据体测数据
将用户定位于GPS健身大数据地图中

04



目标

根据评估、诊断结果
为每个人设定最适合的健身目标

05



路线

可视化GPS健身路线图
设定当前身体状况到完美目标的最佳训练轨迹

06



里程碑

科学设定里程碑，定期评估，及时调整方案
向最终目标前进

07

• 体质数据 •

78分

/ 检测日期：2016/11/15 18:17

■ 身体成分

项目	低标准	正常	高标准	测量值	正常范围
体重 (kg)				55.6	48~65
骨骼肌 (kg)				22.9	21.5~23.2
体脂肪 (kg)				13.4	11.3~18.1
身体水含量 (kg)	33.8kg (29.5~36.0)			去脂体重 (kg)	46.1kg (37.6~48.0)

- ★

人体的体重由4个部分组成：身体水分、蛋白质、无机盐和体脂肪。这些成分在健康的体内是处于平衡状态的。
- ★

不平衡通常将会表现为以下症状：脂肪过量——肥胖、无机盐缺乏——骨质疏松、水分不平衡——浮肿、蛋白质缺乏——营养不良。

■ 肥胖分析

项目	测量值	正常范围
身体质量指数 (BMI, kg/m ²)	20.7	18.5~24.0
体脂百分比 (PBF , %)	24.1	18.0~28.0
腰臀比 (WHR)	0.81	0.75~0.85
基础代谢 (BMR , kcal)	1282	1202~1387

BMI

=

体重, k g

(身高, m)²

PBF

=

体脂肪, k g

体重, k g

× 1 0 0

WHR

=

腰围, c m

臀围, c m

- ★

BMI：一项通过计算体重和身高平方的比值来确定肥胖程度的指标，由于仅考虑体重和身高，其只能判断外在肥胖度。
- ★

PBF：不仅考虑体重，还考虑体脂肪在体重所占的比例来决定肥胖程度，体重不是判断肥胖的必然条件，在肥胖的诊断中，体脂百分比更重要。
- ★

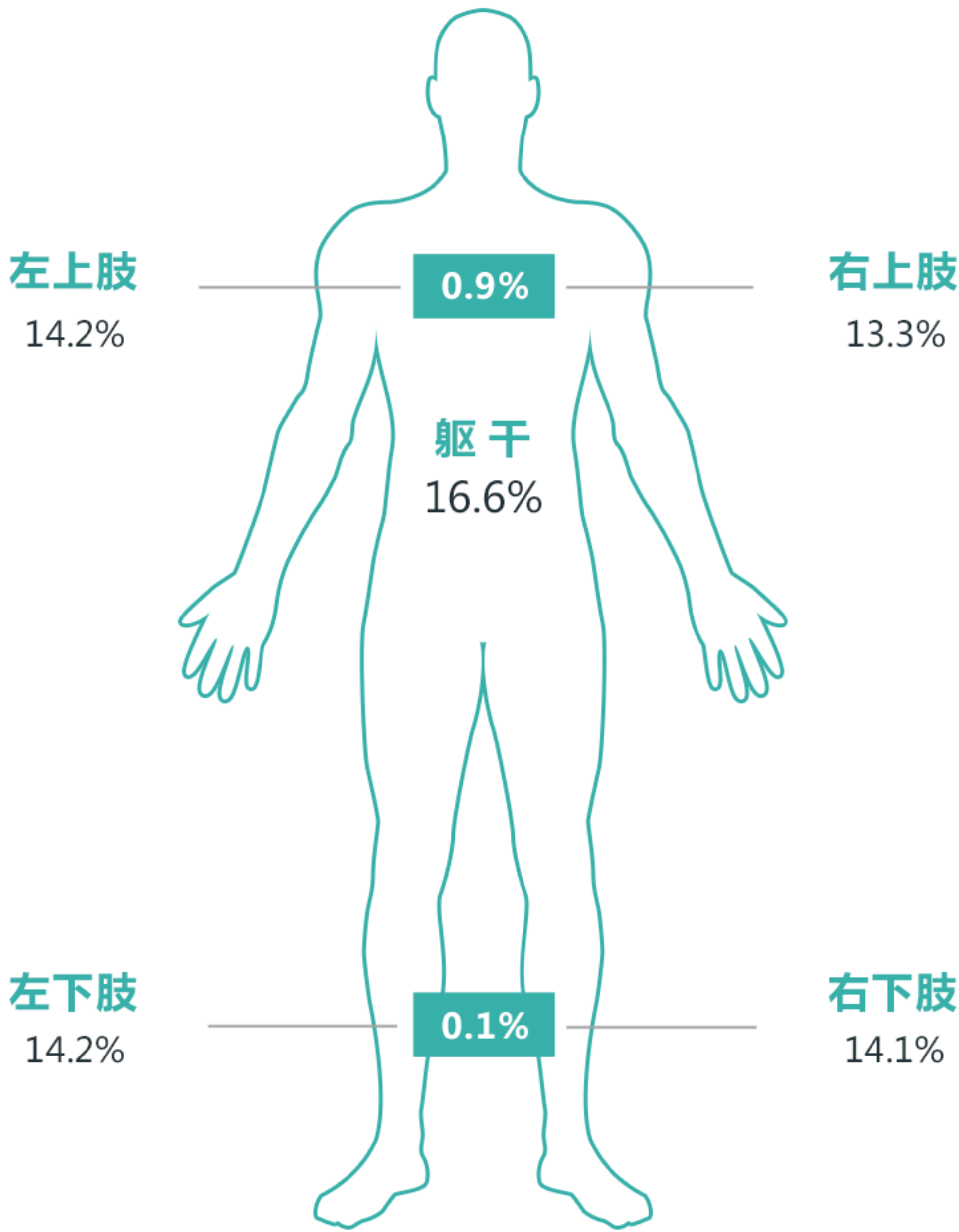
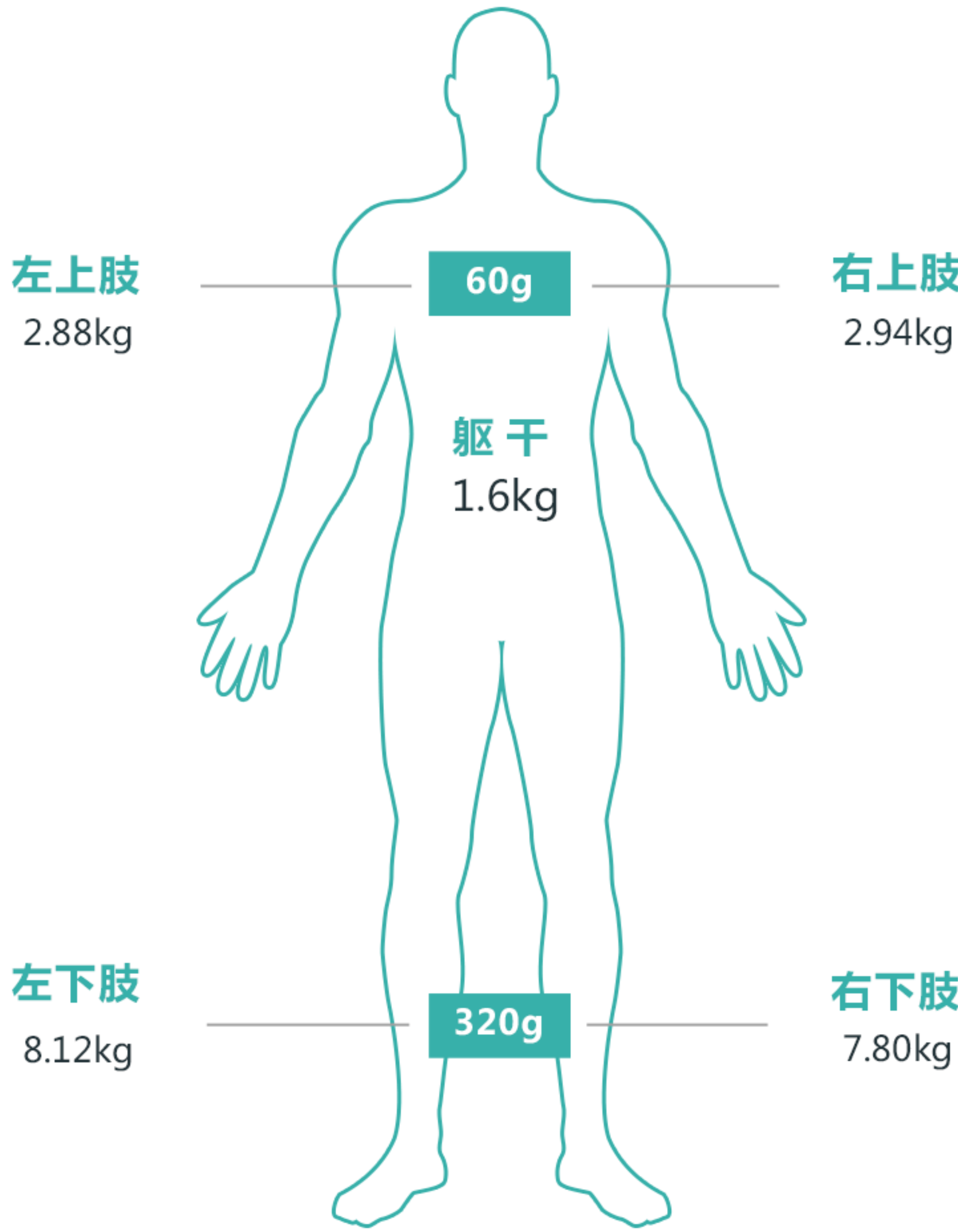
WHR：腰和臀之间的周长比例通常用来判断腹部肥胖，成年人腹部肥胖容易引起诸如高血压、心血管疾病、糖尿病等肥胖相关疾病。
- ★

BMR：维持生命所需要的最基础的能量，例如身体机能和体内平衡。



即刻下载BodyToBe，获取科学精准的运动处方

更有海量视频课程，助你成为更好的自己



- ★ 该图表示身体各节段部位的肌肉量 (kg)。
- ★ 中间色块内数字表示左右肢肌肉量差值 (g)。
- ★ 拥有的肌肉越多，身体就越健康。

- ★ 该图表示身体各节段部位的体脂百分比 (%)。
- ★ 中间色块内数字表示左右肢体脂百分比差值 (%)。
- ★ 尽管其他数据相同，不同的脂肪分布也会形成不同身体形态。

肌肉强度

全身肌肉达标率
96.52%



● 当前阶梯 ● 下一阶梯

部位	低标准 (-5~0)	正常 (1~10)	高标准 (11~15)
左上肢 (阶梯5)	脂肪：0.7kg 体脂比：24.0% 肌肉：2110g (单位106g) 下一阶梯目标：+106g		
右上肢 (阶梯5)	脂肪：0.7kg 体脂比：24.0% 肌肉：2110g (单位106g) 下一阶梯目标：+106g		
躯干 (阶梯0)	脂肪：0.7kg 体脂比：24.0% 肌肉：2110g (单位106g) 下一阶梯目标：+106g		
左下肢 (阶梯11)	脂肪：0.7kg 体脂比：24.0% 肌肉：2110g (单位106g) 下一阶梯目标：+106g		
右下肢 (阶梯12)	脂肪：0.7kg 体脂比：24.0% 肌肉：2110g (单位106g) 下一阶梯目标：+106g		

- ★ 肌肉达标率 (%) 为人体肌肉含量与正常标准应有肌肉量之间的比例。
- ★ 圆点图表示当前身体各节段肌肉强度 (共21阶)，以及下一阶梯目标。



即刻下载BodyToBe，获取科学精准的运动处方
更有海量视频课程，助你成为更好的自己

检测日期：2016/11/15 19:16

■ 肌力数据

项目	完成度
俯卧撑	17个
仰卧起坐（1min）	38个
弓箭步（2min）	63个

■ 其他数据

项目	完成度
坐位体前屈	15.2cm
平衡测试	701分
静息心率	68bpm

检测日期：2016/11/15 18:39

■ 三国数据

部位	胸围	腰围	臀围
围度	87.2cm	71.9cm	91.5cm

■ 上肢数据

部位	左臂围（紧张）	左臂围（放松）	右臂围（紧张）	右臂围（放松）
围度	24.7cm	27.1cm	25.2cm	27.3cm

■ 下肢数据

部位	大腿围（左）	大腿围（右）	小腿围（左）	小腿围（右）
围度	53.7cm	53.7cm	35.5cm	35.5cm



即刻下载BodyToBe，获取科学精准的运动处方
更有海量视频课程，助你成为更好的自己

暂无，检测设备升级中.....

■ 头颈数据

观察面	项目	左/右侧	测量值	正常范围
侧面观	头的位置	左侧		46°~56°
		右侧		46°~56°
	颈椎姿势	左侧		0°~10°
		右侧		0°~10°
正面观	头部对线	/		0°~4°
水平面	头部旋转	/		0°~5°

■ 肩部数据

观察面	项目	左/右侧	测量值	正常范围
侧面观	肩关节位置	左侧		0°~30°
		右侧		0°~30°
水平面	肩胛骨翘起	左侧		0°~20°
		右侧		0°~20°
背面观	双肩水平	/		0°~3°
	双肩高度	/		0~2cm

■ 脊柱数据

观察面	项目	测量值	正常范围
侧面观	胸椎曲度		20°~50°
	腰椎曲度		30°~60°
水平面	双肩水平		0°~3° (1个)
背面观	脊柱位置		0°~3° (2个)
			0°~7°



即刻下载BodyToBe，获取科学精准的运动处方
更有海量视频课程，助你成为更好的自己

观察面	项目	左/右侧	测量值	正常范围
侧面观	骨盆倾斜角	左侧		7°~17°
		右侧		7°~17°
正面观	骨盆侧移	左侧		0~1cm
		右侧		0~1cm
	骨盆侧倾	/		0°~2°
水平面	骨盆旋转	/		0°~3°

■ 膝关节数据

观察面	项目	左/右侧	测量值	正常范围
侧面观	膝弯曲度	左侧		175°~180°
		右侧		175°~180°
正面观	膝关节胫股角	左侧		170°~175°
		右侧		170°~175°
	膝关节Q角	左侧		12°~18°
		右侧		12°~18°

■ 踝关节数据

观察面	项目	左/右侧	测量值	正常范围
背面观	踝关节位置	左侧		177°~182°
		右侧		177°~182°

■ 全身数据

观察面	项目	左/右侧	测量值	正常范围
侧面观	垂直体位	左侧		0°~4°
		右侧		0°~4°
	矢状位	左侧		175°~185°
		右侧		175°~185°



即刻下载BodyToBe，获取科学精准的运动处方
更有海量视频课程，助你成为更好的自己

• 体质分析 •

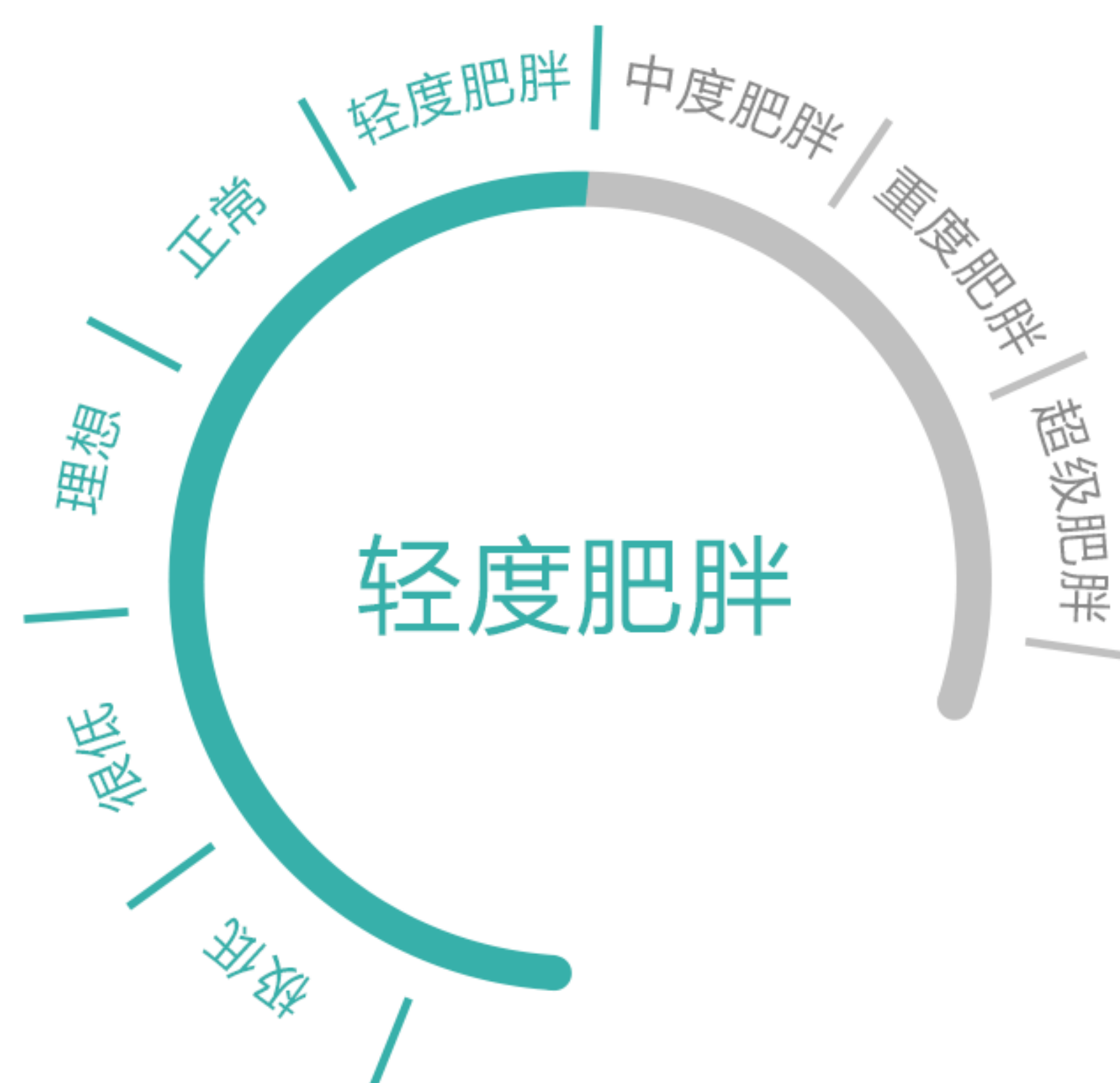
■ 体质类型

体重	正常	肌肉	正常	脂肪	正常
----	----	----	----	----	----

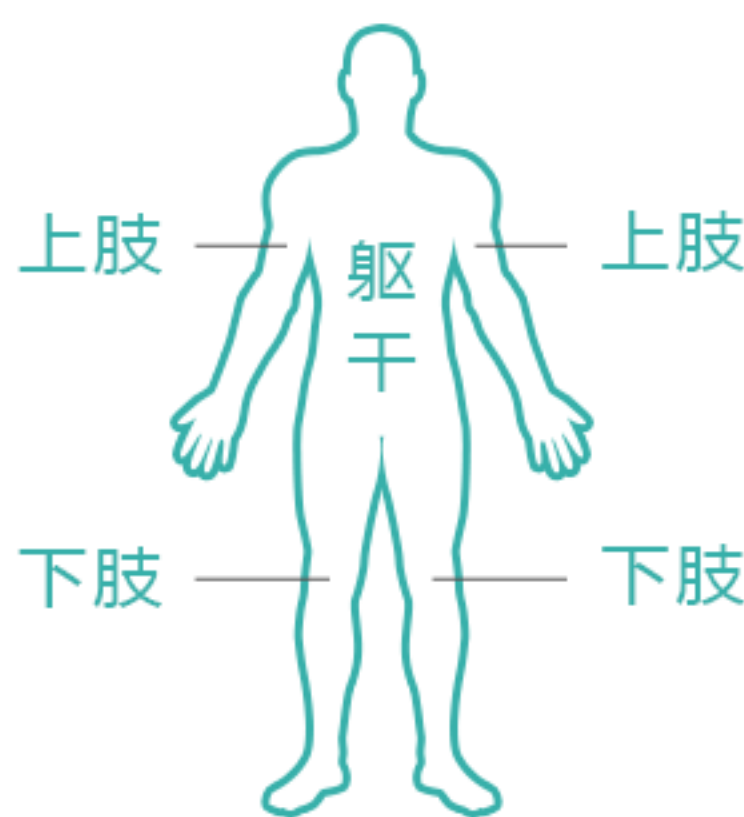
■ 肌肉评级



■ 脂肪评级

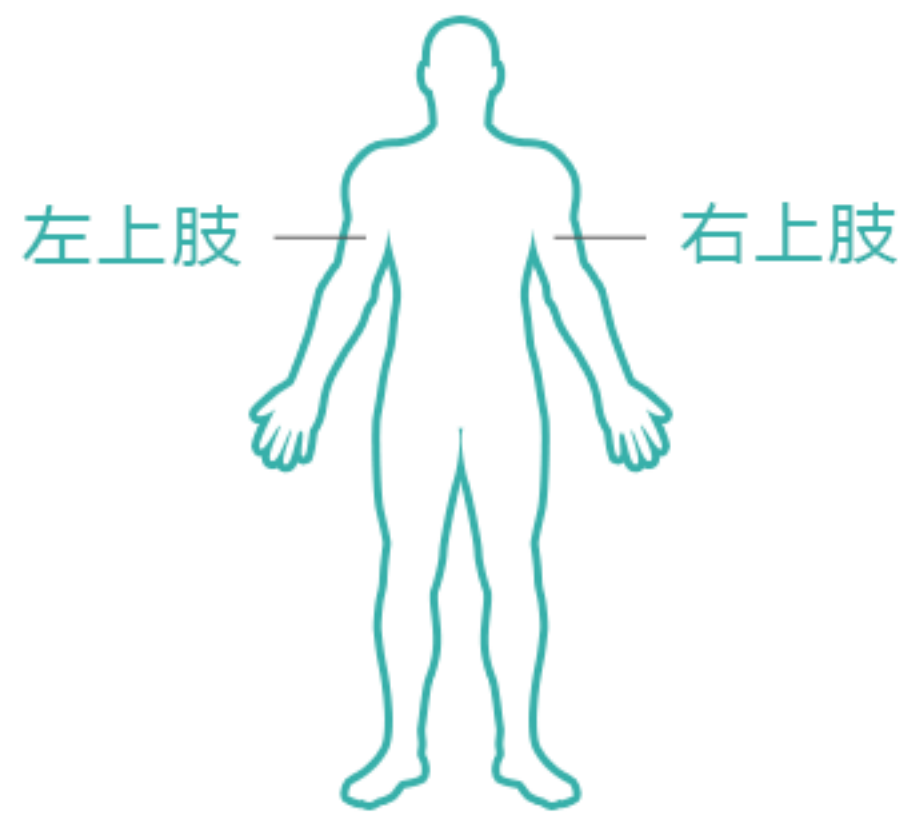


■ 肌肉匀称评级

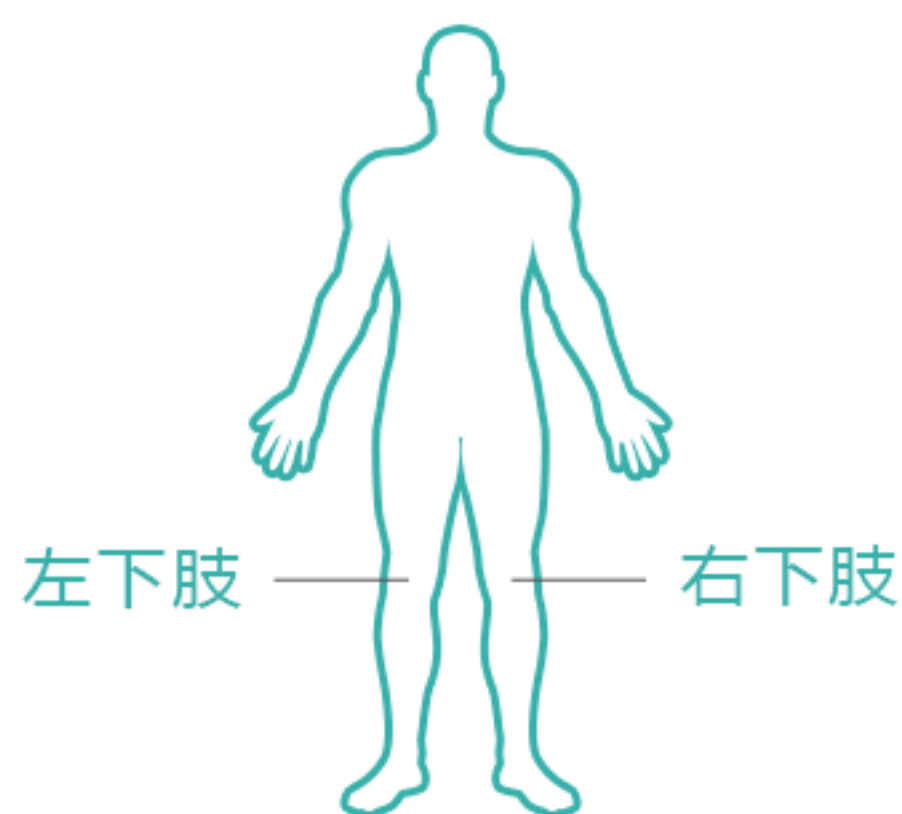


- ★ 上肢/躯干/下肢匀称评级 —— 重度不匀称
- ★ 上肢、躯干肌肉水平很低，下肢肌肉水平发达。

■ 肌肉对称评级



- ★ 左上肢/右上肢匀称评级 —— 轻度不对称
- ★ 左上肢肌肉比右上肢肌肉多0.2kg。



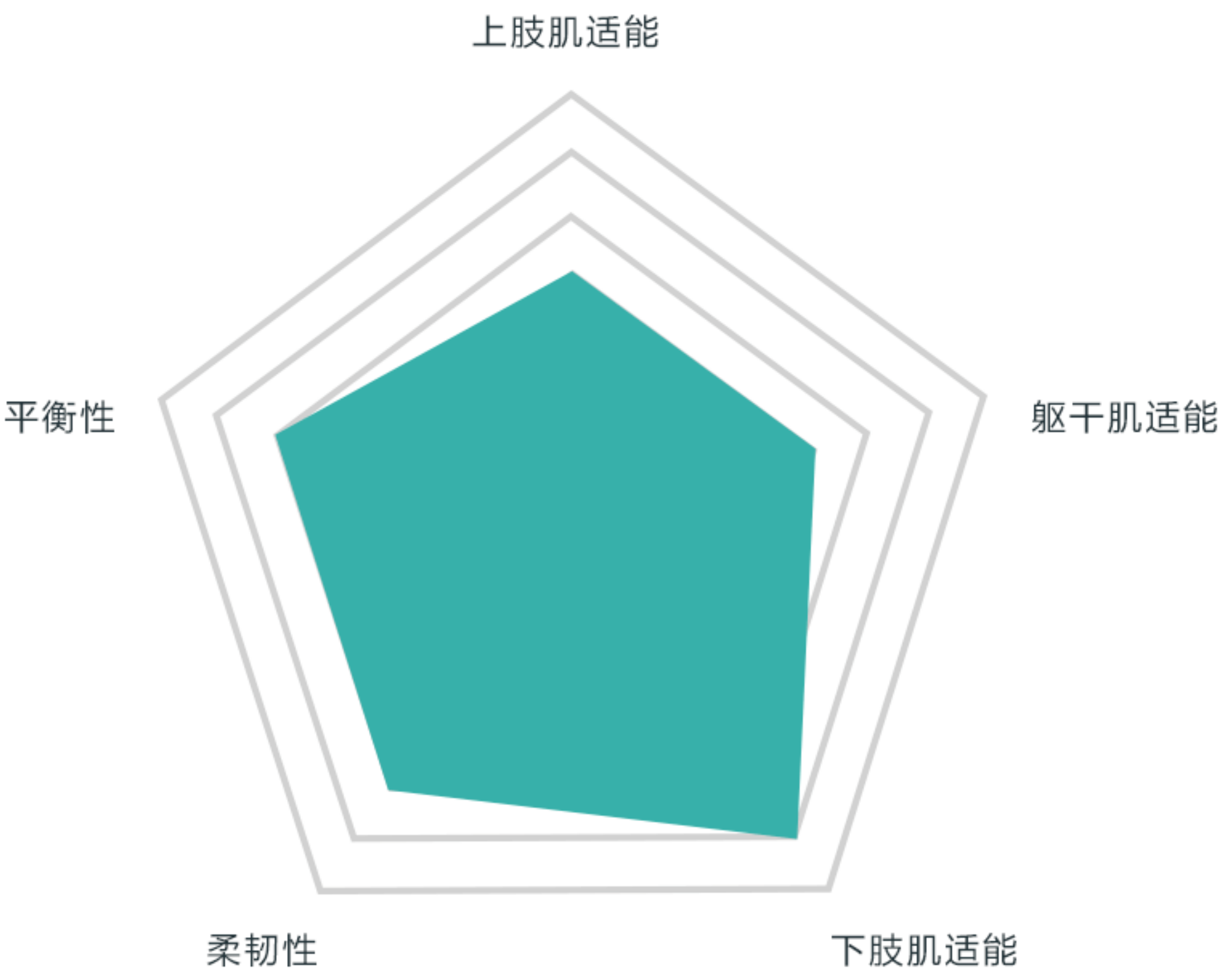
- ★ 左下肢/右下肢匀称评级 —— 中度不对称
- ★ 左下肢肌肉比右下肢肌肉多0.68kg。



即刻下载BodyToBe，获取科学精准的运动处方
更有海量视频课程，助你成为更好的自己

• 体能分析 •

项目	诊断	评估
上肢肌适能	偏弱	初级
躯干肌适能	偏弱	初级
下肢肌适能	强壮	高级
柔韧性	正常	中级
平衡性	正常	中级



- ★ 综合体能等级 —— 中级
- ★ 上肢、躯干体能水平偏弱，建议加强这两个部分的肌肉抗组训练，提升综合体能。

• 体姿分析 •

暂无，缺少检测数据。



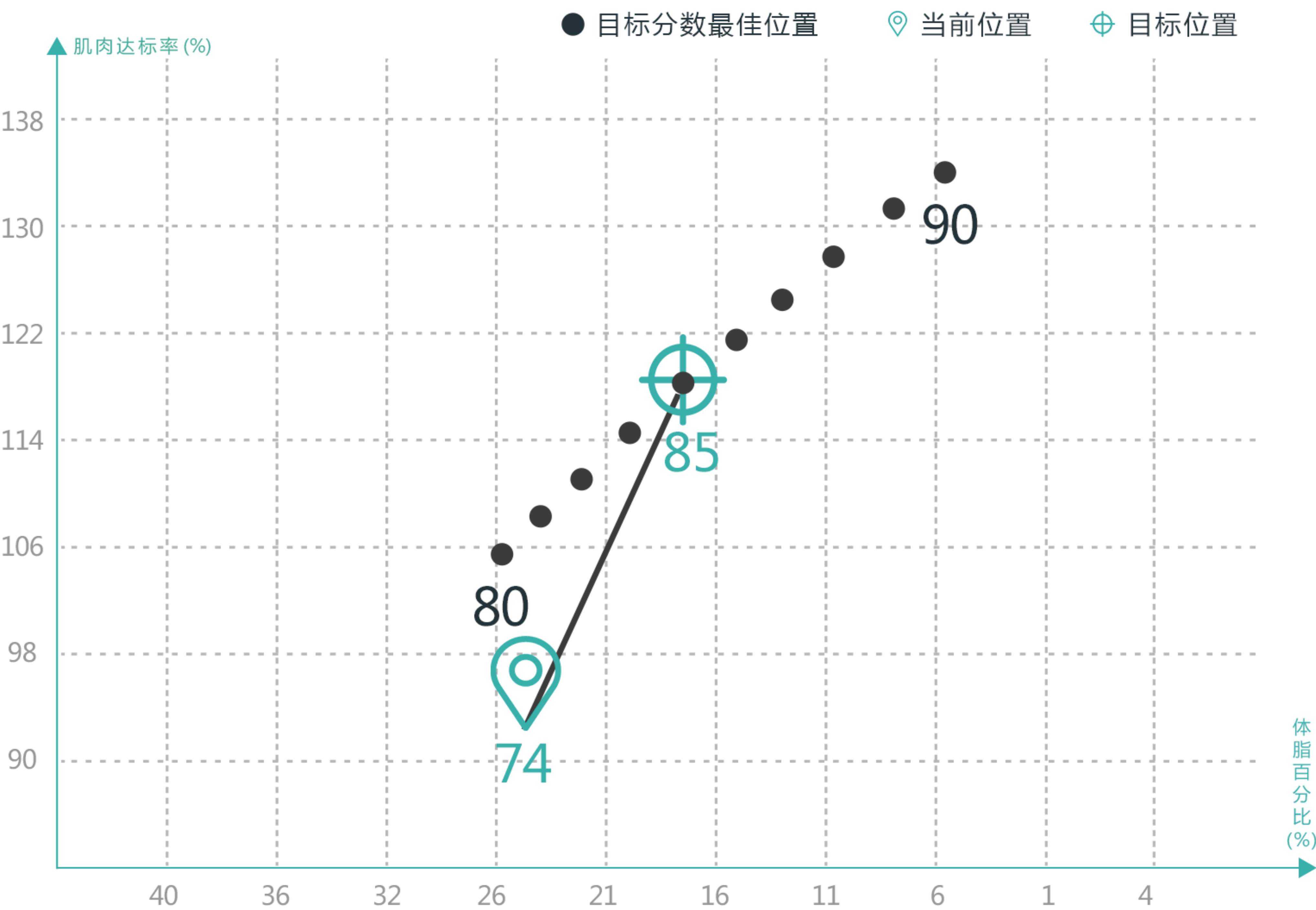
即刻下载BodyToBe，获取科学精准的运动处方
更有海量视频课程，助你成为更好的自己

健身定位



- ★ 九宫格定位图反映了大数据下不同体质类型的人群分类，以及当前所在位置。
- ★ 以肌肉和脂肪为衡量标准，分别有低/中/高三级标准，最终形成九类体质类型。

GPS地图



- ★ 体脂百分比 (%) 指人体内脂肪重量在人体总体重中所占的比例。
- ★ 肌肉达标率 (%) 为人体肌肉含量与正常标准应有肌肉含量比例。
- ★ 黑色圆点为不同目标分数 (80-90 分) 的最佳位置，代表不同要求下的健身目标。其形成的轨迹为完美健身曲线。
- ★ GPS健身地图反映了当前身体状况所在位置，健身目标所在位置，以及达到目标的最佳路线 (图中直线)。
- ★ 由于健身效果会因个人训练强度与训练频率受到影响，所以实际GPS健身路线可能发生变化，偏离最佳路线的轨迹。



即刻下载 **BodyToBe**，获取科学精准的运动处方
更有海量视频课程，助你成为更好的自己

阶段目标

里程碑	分数	肌肉达标率 (%)	肌肉变化量 (g)	体脂比 (%)	脂肪变化率 (%)
当前 (55.6kg)	74	89.67	995	21.3	-0.4
第1阶段	76	94.25	1009	20.9	-0.4
第2阶段	78	98.89	1024	20.4	-0.4
第3阶段	80	103.6	1037	20.0	-0.5
第4阶段	82	108.37	1053	19.5	-0.5
第5阶段	84	113.21	531	19.0	-0.2
最终目标 (56.2kg)	85	115.65	-	18.9	-

- ★ 各阶段目标的数据以当前体重为准进行测算得出，随着实际训练中体重的变化，相应数据可能会发生偏差。

★ 健身不是减重，通过增加肌肉减低体脂的过程，目标体重可能会高于当前体重。



即刻下载BodyToBe，获取科学精准的运动处方
更有海量视频课程，助你成为更好的自己