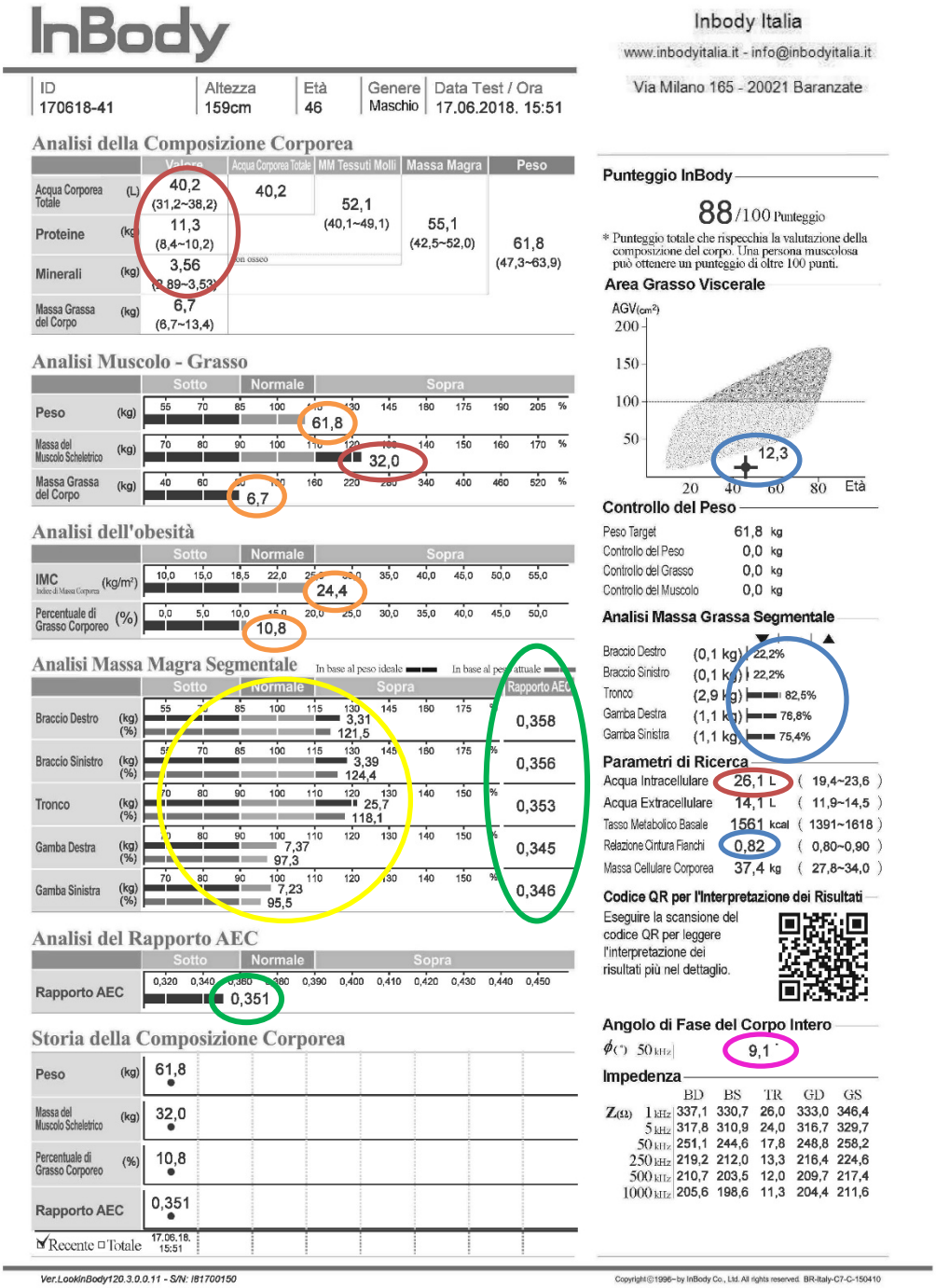
CASO PRATICO 4: body builder in pre-gara

ANAMNESI: atleta body builder di 46 anni, effettua la misurazione prima di una gara.



InBody

Inbody Italia
www.inbodyitalia.it - info@inbodyitalia.it
Via Milano 165 - 20021 Baranzate

ID	Altezza	Età	Genere	Data Test / Ora
170618-41	159cm	46	Maschio	17.06.2018. 15:51

Analisi della Composizione Corporea

	Valore	Acqua Corporea Totale	MM Tessuti Molli	Massa Magra	Peso
Acqua Corporea Totale (L)	40,2 (31,2~38,2)	40,2			
Proteine (kg)	11,3 (8,4~10,2)		52,1 (40,1~49,1)	55,1 (42,5~52,0)	61,8 (47,3~63,9)
Minerali (kg)	3,56 (2,89~3,53)				
Massa Grassa del Corpo (kg)	6,7 (6,7~13,4)				

Analisi Muscolo - Grasso

	Sotto	Normale	Sopra
Peso (kg)		61,8	
Massa del Muscolo Scheletrico (kg)		32,0	
Massa Grassa del Corpo (kg)	6,7		

Analisi dell'obesità

	Sotto	Normale	Sopra
IMC (kg/m²)		24,4	
Percentuale di Grasso Corporeo (%)	10,8		

Analisi Massa Magra Segmentale

	Sotto	Normale	Sopra	Rapporto AEC
Braccio Destro (kg) (%)		3,31 121,5		0,358
Braccio Sinistro (kg) (%)		3,39 124,4		0,356
Tronco (kg) (%)		25,7 118,1		0,353
Gamba Destra (kg) (%)		7,37 97,3		0,345
Gamba Sinistra (kg) (%)		7,23 95,5		0,346

Analisi del Rapporto AEC

	Sotto	Normale	Sopra
Rapporto AEC		0,351	

Storia della Composizione Corporea

	17.06.18. 15:51
Peso (kg)	61,8
Massa del Muscolo Scheletrico (kg)	32,0
Percentuale di Grasso Corporeo (%)	10,8
Rapporto AEC	0,351

Recente Totale

Punteggio InBody

88 /100 Punteggio

* Punteggio totale che rispecchia la valutazione della composizione del corpo. Una persona muscolosa può ottenere un punteggio di oltre 100 punti.

Area Grasso Viscerale

AGV(cm²) 200 150 100 50 — 12,3 — 20 40 60 80 Età

Controllo del Peso

Peso Target	61,8 kg
Controllo del Peso	0,0 kg
Controllo del Grasso	0,0 kg
Controllo del Muscolo	0,0 kg

Analisi Massa Grassa Segmentale

Braccio Destro	(0,1 kg)	22,2%
Braccio Sinistro	(0,1 kg)	22,2%
Tronco	(2,9 kg)	82,5%
Gamba Destra	(1,1 kg)	76,8%
Gamba Sinistra	(1,1 kg)	75,4%

Parametri di Ricerca

Acqua Intracellulare	26,1 L	(19,4~23,6)
Acqua Extracellulare	14,1 L	(11,9~14,5)
Tasso Metabolico Basale	1561 kcal	(1391~1618)
Relazione Cintura Fianchi	0,82	(0,80~0,90)
Massa Cellulare Corporea	37,4 kg	(27,8~34,0)

Codice QR per l'Interpretazione dei Risultati

Eseguire la scansione del codice QR per leggere l'interpretazione dei risultati più nel dettaglio.

Angolo di Fase del Corpo Intero

ϕ(°) 50 kHz 9,1

Impedenza

	BD	BS	TR	GD	GS
Z(Ω) 1 kHz	337,1	330,7	26,0	333,0	346,4
5 kHz	317,8	310,9	24,0	316,7	329,7
50 kHz	251,1	244,6	17,8	248,8	258,2
250 kHz	219,2	212,0	13,3	216,4	224,6
500 kHz	210,7	203,5	12,0	209,7	217,4
1000 kHz	205,6	198,6	11,3	204,4	211,6

Ver.LookInBody120.3.0.0.11 - S/N: I81700150

Copyright©1996~ by InBody Co., Ltd. All rights reserved. BR-Italy-C7-C-150410

VALUTAZIONE DEL PESO E DELLA MASSA GRASSA

Il **peso corporeo** e il **BMI** sono nella norma, mentre la **massa grassa** risulta ai limiti inferiori.

VALUTAZIONE DELLA MUSCOLARITA'

Il **muscolo scheletrico** è notevolmente aumentato e il grafico muscolo-grasso è quello tipico dell'atleta, a forma di "D".

La massa muscolare aumentata fa sì che alcuni parametri siano al di sopra del range di normalità: l'**acqua corporea totale** (in entrambe le componenti **intracellulare ed extracellulare**), le **proteine**, i **minerali** corporei e la **massa cellulare corporea**.

DISTRIBUZIONE DELLA MASSA GRASSA E ANALISI DEL RISCHIO CARDIOVASCOLARE

La **massa grassa** è ridotta in tutti i **segmenti** corporei, soprattutto nelle braccia. **L'area del grasso viscerale** è nettamente inferiore alla soglia del rischio (100 cm^2), così come la **relazione cintura fianchi** (< 0,90).

ANALISI DELL'IDRATAZIONE CORPOREA

Il rapporto AEC (edema index) a tutto corpo e segmentale è inferiore al range di normalità. È dunque presente una disidratazione diffusa e che è stata volutamente cercata dall'atleta per aumentare la propria definizione.

SIMMETRIA CORPOREA

L'analisi della **massa magra segmentale** mostra un disequilibrio corporeo tra la parte superiore del corpo (braccia e tronco) e la parte inferiore del corpo (gambe), dove è presente un minor quantitativo di massa magra.

STATO NUTRIZIONALE

L'angolo di fase ha un valore molto elevato, come tipicamente avviene nei body builders.

COMMENTO: la composizione corporea è quella tipica di un atleta che pratica culturismo, con massa grassa ai limiti inferiori e massa muscolare ipersviluppata. Il soggetto è francamente disidratato. È presente un disequilibrio corporeo tra la parte superiore e quella inferiore.

OBIETTIVI E PARAMETRI DA MONITORARE

Favorire una corretta reidratazione corporea.
Migliorare l'equilibrio tra la parte superiore e quella inferiore del corpo.