

KEHON KUNTOINDEKSI

Asiakastiedot

Nimi	Erkki Esimerkki	ID	
Syntymäaika	6.12.1966	Yritys	
Ikä	48	Osasto	
Sukupuoli	M		

Päivämäärä	23.6.2015		
------------	-----------	--	--

Kehonkoostumus

Pituus (cm)	175.0		
Paino (kg)	88.7		
Painoindeksi (kg/m ²)	29.0		
Vyötärönympäryys (cm)	95.0		
Rasvaprosentti (% painosta)	25.4		
Lihasmassa (kg)	37.8		
Viskeraalirasva VFA (cm ²)	135.1		
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)	2		
Kestävyyskunto (ml/kg/min)	34		
Kuntoluokka (1-7)	3		
Kestävyysarvio	Välttävä		

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, vahvempi käsi (kg)	56		
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.

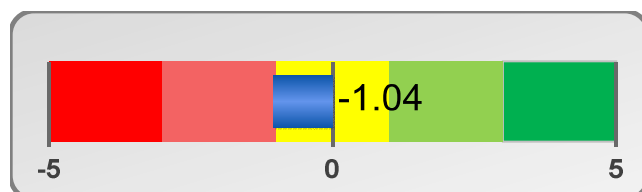
KEHON KUNTOINDEKSI

Kuntoindeksi (-5++5)	-1,04		
Kokonaisarvio	Huolestuttava		

Liikunta- ja ravintotottumuksissasi on todennäköisesti kehitettävää terveytesi ja hyvinvointisi kannalta. Tarkista elämäntapasi ja harkitse, millaisia muutoksia voit omalla kohdallasi toteuttaa.

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

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



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