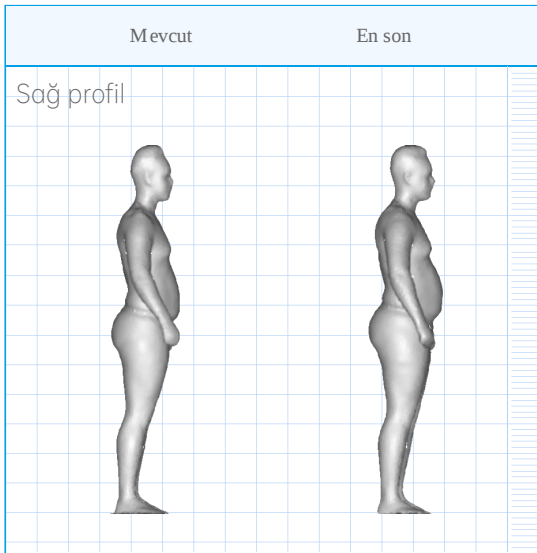
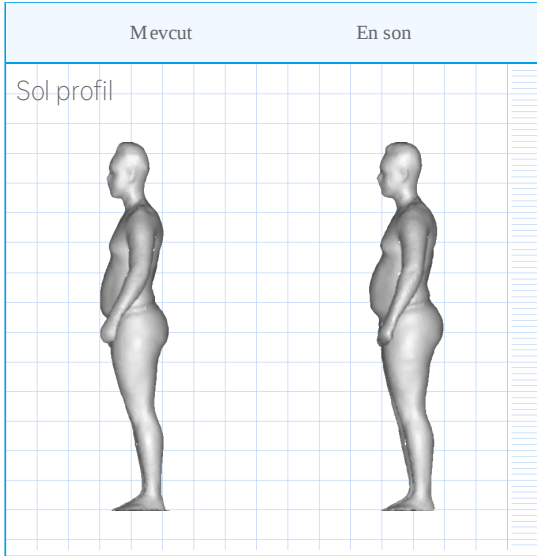
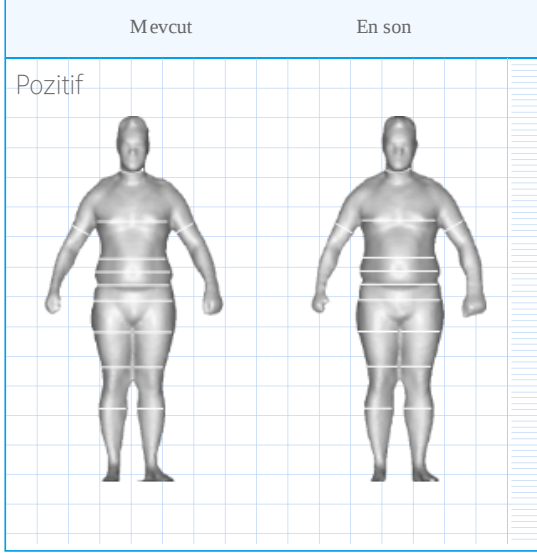


Vücut Çevresi Raporu

Cinsiyet : Erkek

Boy : 186 cm Yaş : 24

Vücut çevresi algoritması 2025-07-17 tarihinde güncellendi.



Vücut Çevresi cm

Öge	Mevcut	En son	Net
Boyun çevresi	37.8	39.6	↓ 1.8
Sol üst kol	35.8	36.3	↓ 0.5
Sağ üst kol	35.8	36.3	↓ 0.5
Büst	111.5	114.6	↓ 3.1
Yüksek Bel	96.0	104.1	↓ 8.1
Orta Bel	105.9	111.0	↓ 5.1
Düşük bel	107.7	112.0	↓ 4.3
Hipline	116.1	118.6	↓ 2.5
Sol uyluk	68.8	70.6	↓ 1.8
Sol uyluğun minimum çevresi	48.5	49.8	↓ 1.3
Sağ uyluk çevresi	69.6	71.6	↓ 2.0
Sağ uyluğun minimum çevresi	47.5	49.0	↓ 1.5
Sol baldır çevresi	43.4	45.0	↓ 1.6
Sağ baldır çevresi	43.9	45.2	↓ 1.3

Vücut Kompozisyon Raporu

Cinsiyet : Erkek

Boy : 186 cm Yaş : 24

Vücut Kompozisyonuna Genel Bakış

	Altında	Normal	Üzerinde	Standart Aralık	Net
Vücut Ağırlığı kg			101.7	[66.8~81.6]	+ 6.0
Vücut Yağ Kütlesi kg			28.1	[8.9~17.8]	+ 5.9
İskelet Kas Kütlesi kg			42.3	[31.4~38.4]	0.0
Vücut Sıvısı kg			53.6	[41.5~50.7]	+ 0.2
Protein kg			15.0	[10.7~13.1]	+ 0.1
Vücut Kitle İndeksi kg/m ²			29.4	[18.5~24.9]	+ 1.7
Vücut Yağ Yüzdesi %			27.6	[10.0~20.0]	+ 3.9
Yağsız Kütle kg			73.6	[56.7~69.4]	+ 0.2
Bazal Metabolik Hız kcal/d			1959.6	[2050.5~2423.9]	+ 3.2

Vücut Kompozisyonu Geçmişi



Vücut Ağırlığı: Ağırlık, vücut suyu, protein, inorganik tuz ve vücut yağının toplamıdır.

Vücut Yağ Kütlesi: Vücut Yağ Kütlesi, deri altı, kaslar ve iç organların etrafındaki yağların toplamıdır.

İskelet Kas Kütlesi: Aynı zamanda çizgili kas olarak ta bilinen iskelet kaslarımız, kemiklere bağlı bir kas türüdür. Bu değer, toplam iskelet kas kütlesi miktarını belirtmektedir.

Vücut Sıvısı: İnsan bedeninin çok büyük bir kısmı sudan oluşmaktadır. Vücut Sıvısı, temelde hücreler başta olmak üzere vücudun tüm organlarında yer almaktadır.

Protein: İnsan vücudunda yer alan tüm hücrelerde bulunan ve yapısında amino asit içeren katı bir madde olup aynı zamanda kas kütlesinin temel bileşenidir.

Vücut Kitle İndeksi: Genel olarak, kişide obezite durumunun olup olmadığını değerlendiren ve yaygın olarak vücudun yağlılık derecesini ölçen bir standarttır.

Vücut Yağ Yüzdesi: VYY, vücut kompozisyonunun ne kadarının yağdan oluştuğunu ortaya koyan bir ölçümdür.

Yağsız Kütle: Yağsız Vücut Kütlesi, vücuttaki yağ miktarının hariç tutulduğu toplam vücut kütlesidir.

Bazal Metabolik Hız: Vücut dinlenme durumundayken vücut tarafından bir gün içinde tüketilen toplam enerji miktarıdır. Egzersiz, fiziksel objeler, sinirlilik hali, harici sıcaklık değişimleri vb. durumlar nedeniyle vücut tarafından tüketilen enerji miktarı Bazal Metabolik Hız değerine dahil edilmez.