

Visualizzare il cambiamento attraverso gli AVATAR 3D

Grazie alla scansione di massima precisione, ripetute nel tempo secondo il percorso intrapreso, gli avatar 3d fungono da supporto visivo per l'analisi della composizione corporea e della postura. Consultando dal menu la funzione di "Confronto" si potrà visualizzare come cambia il corpo nel tempo.

Mettendo così alla prova la tua volontà e impegno a migliorare la tua salute, misurando i progressi attraverso le scansioni del prima e del dopo.

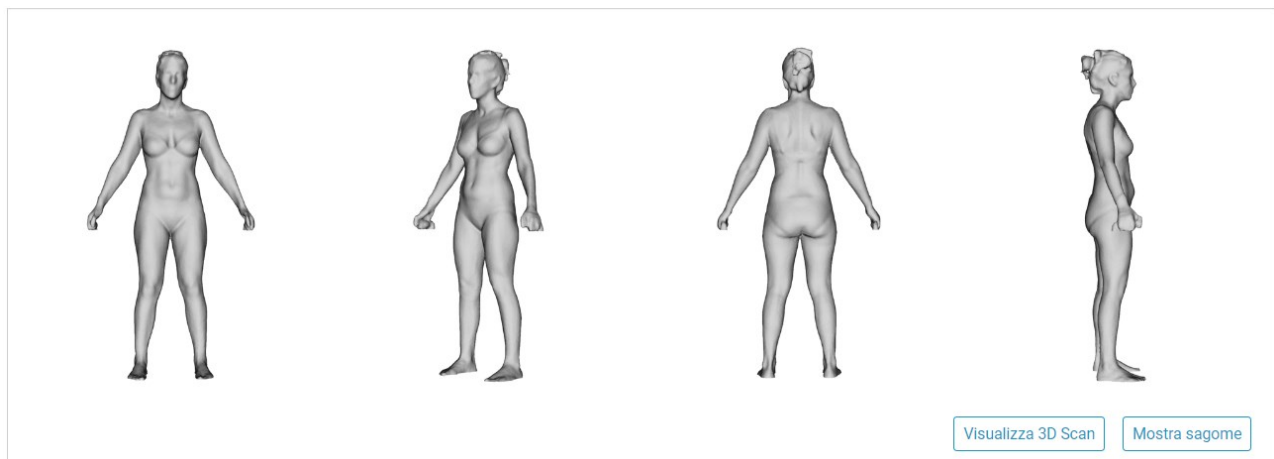
I report sono inviati automaticamente ad una e-mail e possono essere monitorati da remoto tramite dashboard.

Di seguito un esempio di report "demo" di donna post scansione.

HUB DI SUCCESSO

Jane Demo's Rapporto (completo)

Nascondi immagini [Stampa il rapporto](#) [Torna a Tutte le scansioni](#)



Metriche del benessere

La forma del corpo



Composizione corporea

Livello di forma fisica

VALUTAZIONE DELLA FORMA DEL CORPO

54

GIROVITA

33 cm

RAPPORTO VITA-FIANCHI

0.79

RAPPORTO VOLUME TRONCO-GAMBA

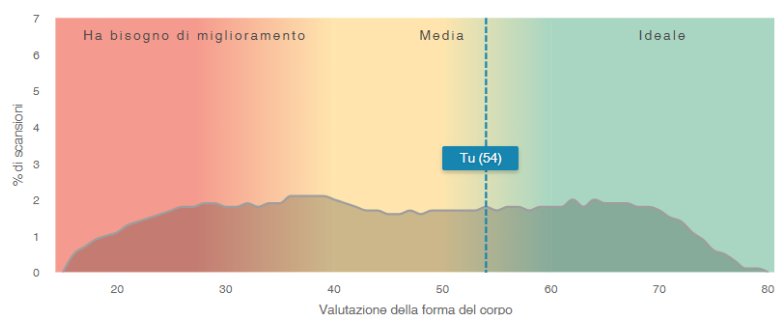
1.2

Che cos'è?

Body Shape Rating (BSR) è un punteggio di benessere basato sulla relazione tra la forma del tuo corpo e i fattori di rischio cardiovascolari. Risponde alla domanda: la forma del mio corpo mi rende più probabile lo sviluppo di determinati problemi di salute cardiovascolari? BSR è su un intervallo 0-100 dove 50 è la media e maggiore è il punteggio, minore è il rischio. [Leggi di più.](#)

Come faccio a confrontare?

Il grafico seguente mostra come si confronta con gli intervalli salutari consigliati e come si confronta con altri utenti Fit3D con il tuo stesso sesso ed età simile.



Metriche del benessere

La forma del corpo	Composizione corporea	Livello di forma fisica
<p>VALUTAZIONE DELLA FORMA DEL CORPO</p> <p>54</p>	<p>Che cos'è?</p> <p>Una circonferenza vita più grande può significare una maggiore quantità di grasso "profondo" (viscerale), un tipo di grasso non sano che avvolge gli organi interni e può portare a ulteriori rischi per la salute. In genere è meglio una circonferenza vita più bassa. La circonferenza vita è stata ampiamente utilizzata in passato per la sua semplicità.</p>	
<p>GIROVITA</p> <p>33 cm</p>	<p>Come faccio a confrontare?</p> <p>Il grafico seguente mostra come si confronta con gli intervalli salutari consigliati e come si confronta con altri utenti Fit3D con il tuo stesso sesso ed età simile.</p>	
<p>RAPPORTO VITA-FIANCHI</p> <p>0.79</p>		
<p>RAPPORTO VOLUME TRONCO-GAMBA</p> <p>1.2</p>		

Metriche del benessere

La forma del corpo	Composizione corporea	Livello di forma fisica
<p>VALUTAZIONE DELLA FORMA DEL CORPO</p> <p>54</p>	<p>Che cos'è?</p> <p>Analogamente al WHR, la forma del corpo viene descritta utilizzando un rapporto, ma al posto delle circonferenze di vita e fianchi si utilizzano i volumi del tronco e delle gambe. Utilizzando il volume si ottiene una visione più dettagliata della forma del corpo. Un rapporto più basso tra volume del tronco e volume delle gambe significa in genere un rischio minore per alcuni problemi di salute.</p>	
<p>GIROVITA</p> <p>33 cm</p>	<p>Come faccio a confrontare?</p> <p>Il grafico seguente mostra come si confronta con gli intervalli salutari consigliati e come si confronta con altri utenti Fit3D con il tuo stesso sesso ed età simile.</p>	
<p>RAPPORTO VITA-FIANCHI</p> <p>0.79</p>		
<p>RAPPORTO VOLUME TRONCO-GAMBA</p> <p>1.2</p>		

Metriche del benessere

La forma del corpo	Composizione corporea	Livello di forma fisica
<p>METABOLISMO BASALE (BMR)</p> <p>1456</p>	<p>Che cos'è?</p> <p>Il metabolismo basale (BMR) è la quantità di energia spesa a riposo in un ambiente temperato neutro e nello stato post-assorbimento. In questo stato, il sistema digestivo è inattivo, che di solito si ottiene con circa dodici ore di digiuno. Inoltre, il BMR è la quantità di energia espressa in calorie di cui una persona ha bisogno per mantenere il corpo funzionante (cioè respirazione, circolazione sanguigna, controllo della temperatura corporea, crescita cellulare, funzione cerebrale e nervosa e contrazione dei muscoli). Il BMR influisce sulla velocità con cui una persona brucia calorie e in definitiva influenza se quell'individuo mantiene, guadagna o perde peso.</p>	<p>Come faccio a confrontare?</p> <p>Il grafico seguente mostra come si confronta con gli intervalli salutari consigliati e come si confronta con altri utenti Fit3D con il tuo stesso sesso ed età simile.</p>

Metriche del benessere

La forma del corpo

PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO
25.71 %

PESO
69.9 kg

MASSA GRASSA
18.0 kg

MASSA MAGRA
51.9 kg

Composizione corporea

Che cos'è?
La percentuale di grasso corporeo è la massa grassa totale del paziente divisa per la massa corporea totale. Il grasso è un componente essenziale del corpo ed è necessario per mantenere la vita e le funzioni riproduttive; tuttavia, troppo grasso corporeo può influire negativamente sulla salute generale o sui livelli ormonali. Serve anche come indicatore di problemi di salute più gravi che potrebbero essere affrontati in futuro. Il grasso corporeo essenziale (grasso necessario per mantenere le funzioni vitali) è generalmente 3-5% per le donne e 2-5% per gli uomini (riferito tramite NASM).

Come faccio a confrontare?
Il grafico seguente mostra come si confronta con gli intervalli salutari consigliati e come si confronta con altri utenti Fit3D con il tuo stesso sesso ed età simile.

Livello di forma fisica

Metriche del benessere

La forma del corpo

PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO
25.71 %

PESO
69.9 kg

MASSA GRASSA
18.0 kg

MASSA MAGRA
51.9 kg

Composizione corporea

Che cos'è?
La quantità totale di grasso presente nell'organismo. Esistono diversi tipi di grasso nel corpo che hanno effetti molto diversi sulla salute generale.

Come faccio a confrontare?
Il grafico seguente mostra come si confronta con gli intervalli salutari consigliati e come si confronta con altri utenti Fit3D con il tuo stesso sesso ed età simile.

Livello di forma fisica

Metriche del benessere

La forma del corpo

PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO
25.71 %

PESO
69.9 kg

MASSA GRASSA
18.0 kg

MASSA MAGRA
51.9 kg

Composizione corporea

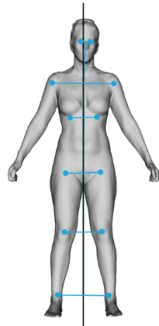
Che cos'è?
La massa magra è costituita dal tessuto muscolare, dal tessuto scheletrico e dall'acqua presenti nel corpo. La massa magra brucia più energia della massa grassa, quindi l'aumento della massa magra può aiutare a continuare a ridurre la massa grassa.

Come faccio a confrontare?
Il grafico seguente mostra come si confronta con gli intervalli salutari consigliati e come si confronta con altri utenti Fit3D con il tuo stesso sesso ed età simile.

Livello di forma fisica

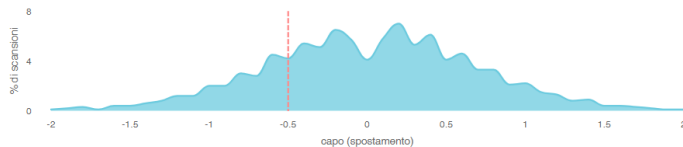
Postura

➔ Davanti




Nome	Shift (cm)	Inclinazione (%)
Capo	0.5 a sinistra	2.4 a sinistra
Spalla	0.1 a destra	0.2 a sinistra
Sottoseno	0.1 a sinistra	1.8 a destra
Anca	0	2 a destra
Ginocchio	0	0

Come va il tuo capo (spostamento) confrontare i dati con le femmine @ Fit3D? *



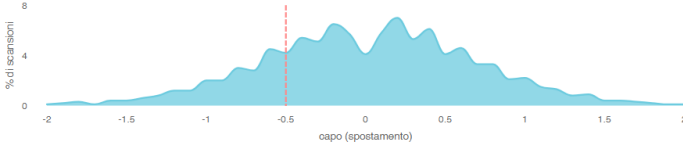
Postura

Davanti ➔ Lato



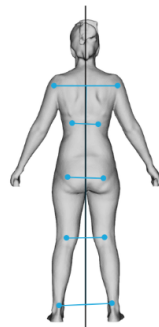
Nome	Shift (cm)
Capo	2.1 avanti
Spalla	0.5 avanti
Anca	1.2 avanti
Ginocchio	1.3 avanti

Come va il tuo capo (spostamento) confrontare i dati con le femmine @ Fit3D? *



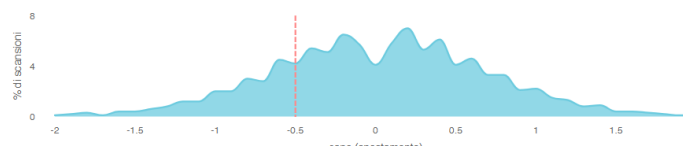
Postura

Davanti Lato ➔ Indietro



Nome	Shift (cm)	Inclinazione (%)
Capo	0.5 a sinistra	2.4 a sinistra
Spalla	0.1 a destra	0.2 a sinistra
Sottoseno	0.1 a sinistra	1.8 a destra
Anca	0	2 a destra
Ginocchio	0	0

Come va il tuo capo (spostamento) confrontare i dati con le femmine @ Fit3D? *

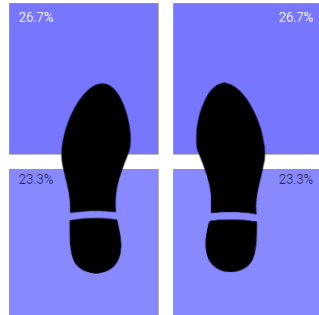


Fai clic sul valore nel grafico per un confronto con la tua fascia demografica. Il confronto verrà mostrato a destra.

* Questi dati si basano su tutte le scansioni effettuate utilizzando il body scanner Fit3D.

Equilibrio

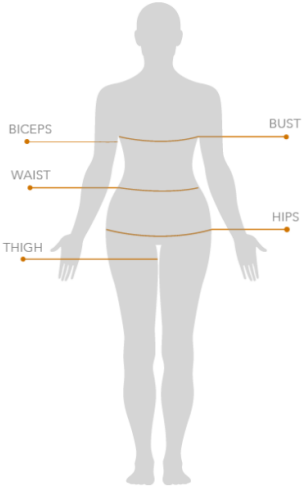
0% % di peso 100%



Equilibrio

Posizione	Per cento (%)
Anteriore sinistro	26.7
Anteriore destro	26.7
Indietro a sinistra	23.3
Indietro a destra	23.3

Misure

Guida alla posizione demo (immagine di esempio)*	Nome	Value (cm)
 <p>* Nota: l'immagine campione viene utilizzata solo per visualizzare le posizioni di misurazione e le parti del corpo. La tabella a destra mostra le misure del cliente.</p>	Collo	14.5
	Busto	39.1
	Vita	33
	Fianchi	40.9
	Bicipite Sinistro	12.4
	Bicipite Destro	12.6
	Avambraccio sinistro	10.4
	Avambraccio destro	10.6
	Coscia sinistra	23.9
	Coscia destra	23.7
	Polpaccio sinistro	14.5
	Polpaccio destro	14.6

Informazioni importanti

Ricordate che, sebbene il Fit3D mostri molte metriche sul vostro corpo, molti altri fattori contribuiscono alla vostra salute generale.

Queste scansioni dovrebbero essere solo un piccolo tassello del quadro generale del vostro benessere.

Le scansioni col Fit 3d possono essere un ottimo strumento per misurare i progressi, ma non dimenticate anche altre misure di salute: come i controlli annuali dal medico, seguire una sana alimentazione, dedicare tempo ad una attività fisica, anche solo passeggiare all'aria fresca, trascorrere tempo con amici e familiari e altri aspetti del benessere contribuiscono alla vostra salute.

Questi numeri non definiscono voi, la vostra salute o il vostro valore.

