

Mælingin þín

Niðurstöðurnar þínar eru inn á heimasíðunni www.boditrax.com. Einnig er hægt að hala niður smáforriti eða „app“ til þess að setja í snjallsímann eða spjaldröðvuna.
Login: netfangið þitt og password: lykilorðið sem þú valdir.

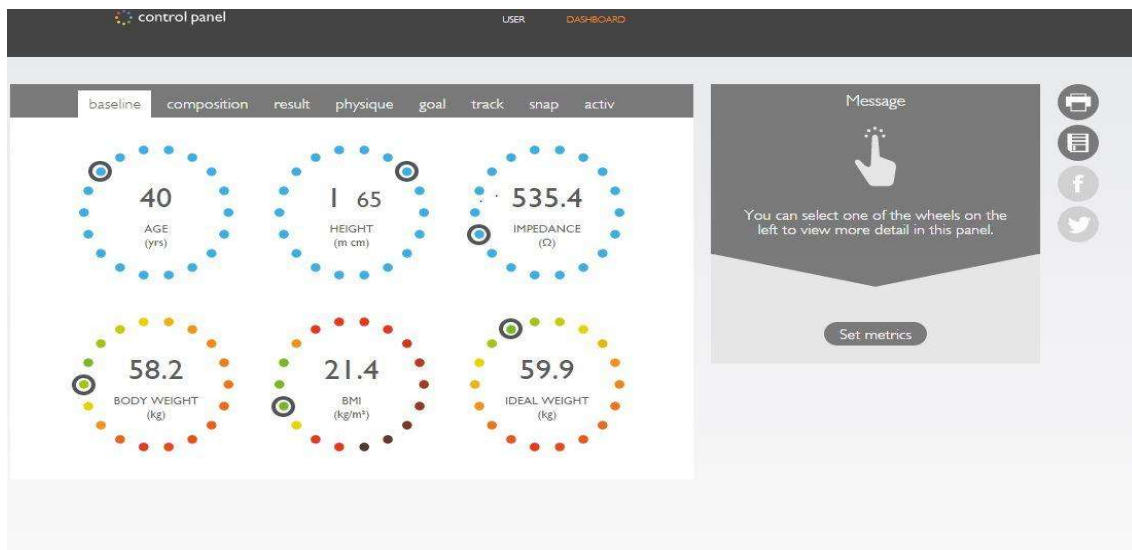
The screenshot shows the 'user profile' section of the control panel. At the top, there is a navigation bar with 'Home', 'control panel', and user information 'Afgreiðsla Hreyfing' and 'Logout'. Below this is a sub-navigation bar with 'user profile', 'data', 'unit picker', 'linked accounts', and 'security'. The main content area features a profile picture placeholder, the name 'Afgreiðsla Hreyfing', and a form with the following fields:

email	<input type="text" value="afgreidsla@hreyfing.is"/>
phone	<input type="text"/>
date of birth	<input type="text" value="21 August 1984"/>
age	<input type="text" value="33"/>
height	<input type="text" value="184"/>
gender	<input type="text" value="Male"/>

To the right of the form is a 'What do you want to do?' panel with icons for 'Edit', 'Goals', 'Dashboard', 'Reading', and 'Enter'.

Lesi úr niðurstöðum

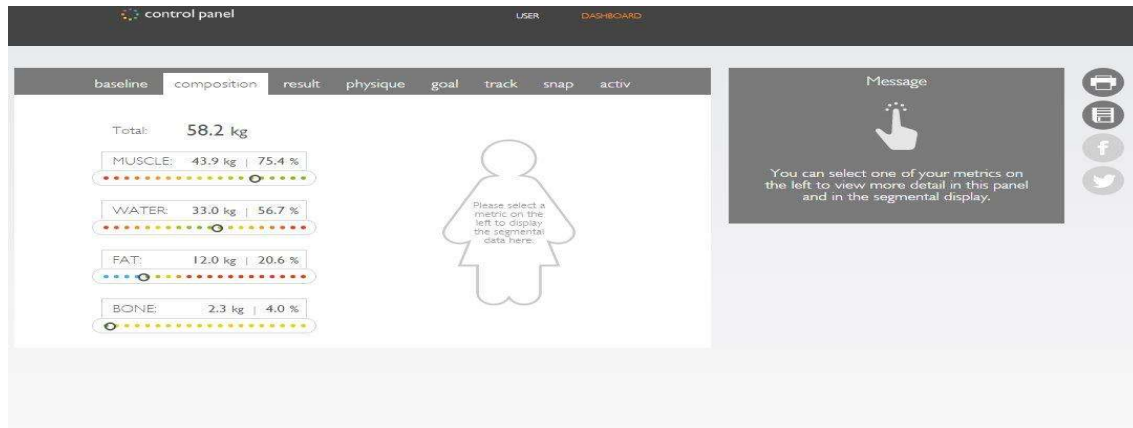
Ýta á DATA til að sjá niðurstöður - Baseline: Stoppa stutt við þennan glugga - þetta eru hæð og þyngd. Viljum ekki dvelja lengi við BMI.



Composition: Ýta á t.d. Muscle til að sjá dreifinguna á teikningunni. Skoða alla glugga hér.

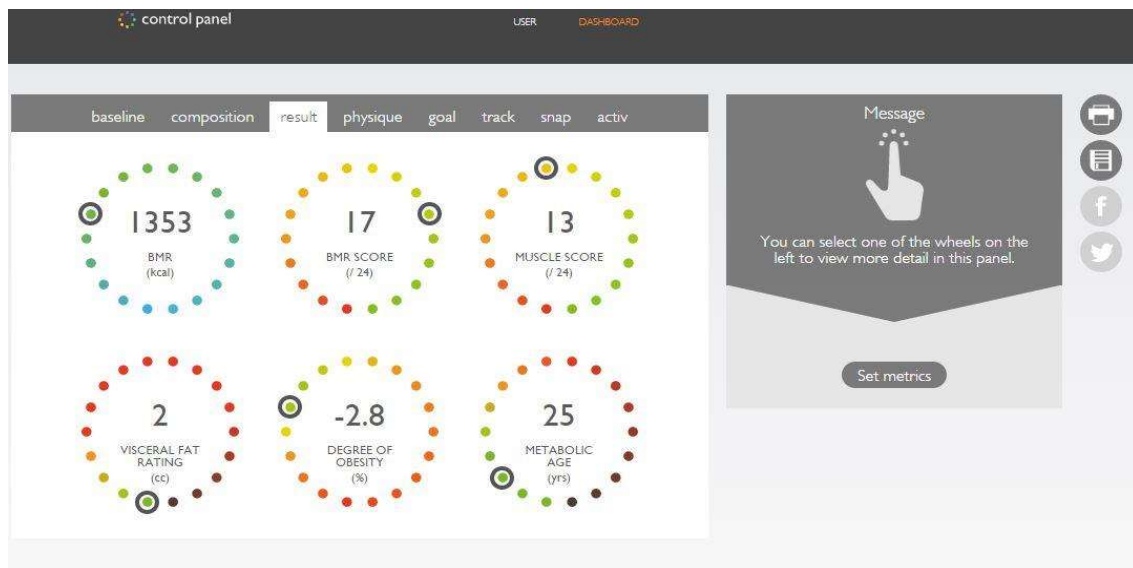
Vatn æskilegt: 45-60 % hjá KVK en 50-65% hjá KK.

Bein æskileg tala: 2-3.5 kg KVK og 2.5-4 kg hjá KK.

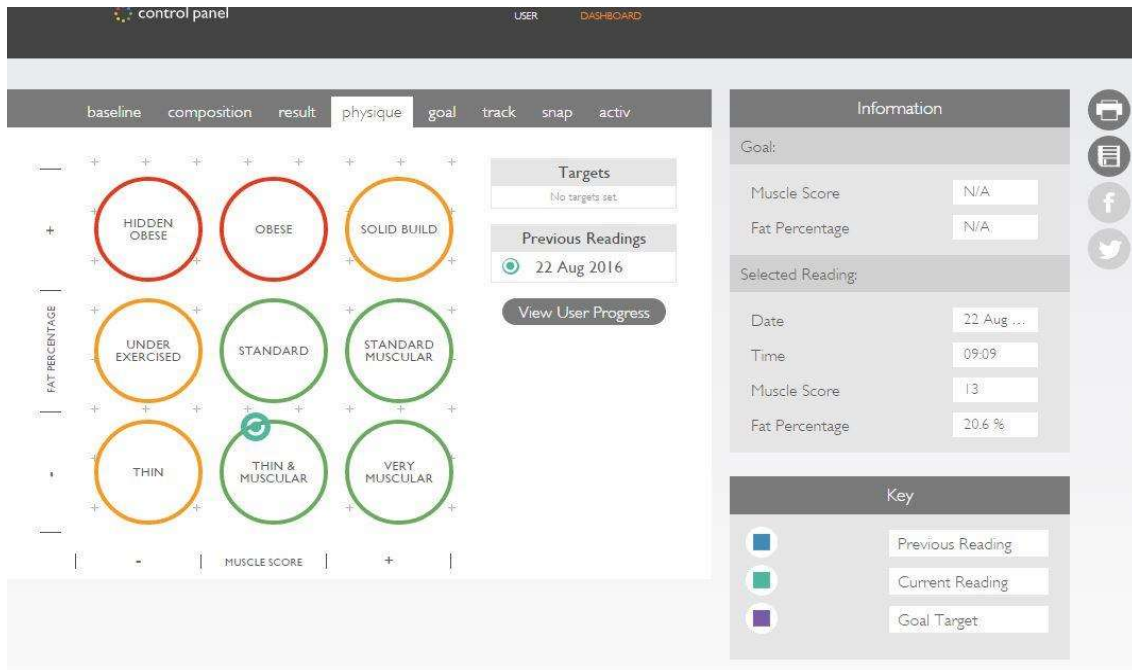


Result: Mikilvægustu tölur:

- 1) BMR (grunnbrennslu í hvíld): Til að hækka þessa tölu þarf meiri vöðvamassa.
- 2) Visceral fat (innyfla fita): Í lagi að hafa 1-12, yfir 13 er slæmt.
- 3) Metabolic age: Skemmtileg tala, líffræðilegur aldur.



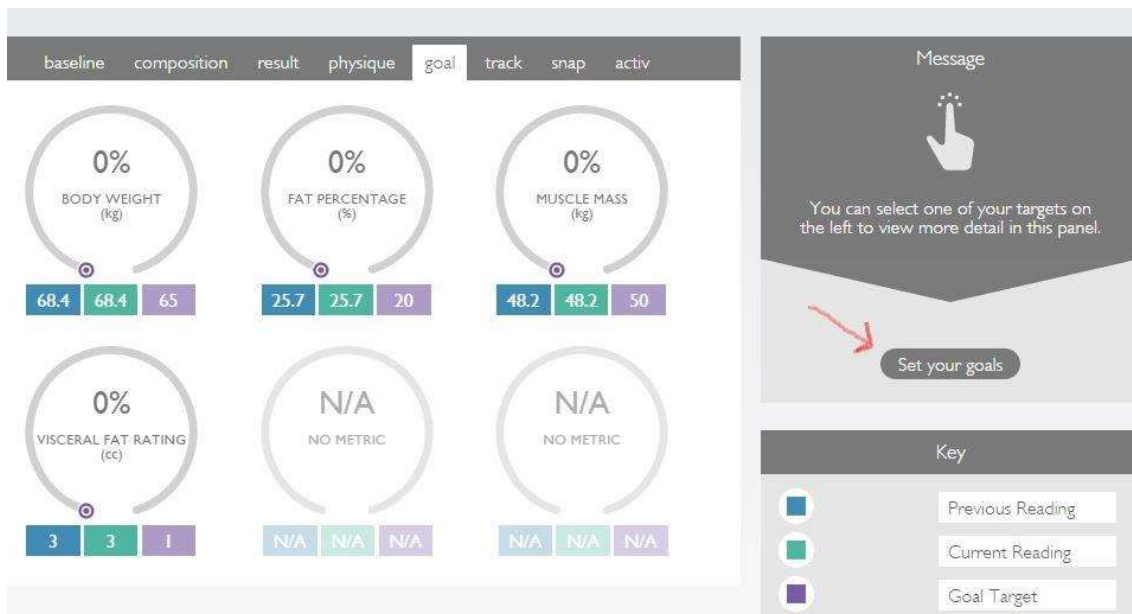
Physique: Sýnir hvernig líkamssamsetningin þín er. Hér er línurit þar sem vöðvamagn er á x-ás en fitumagn á y-ás. Best er að vera í grænu kössunum þá líkamssamsetningin sem heilbrigðust.



Settu þér markmið – Goals (video Boditrax 3)

Mælingin er góð leið til þess að fylgjast með líkamsástandinu þínu. Við hvetjum þig til að setja þér markmið eða fá okkur til þess að aðstoða þig.

Til að setja sér markmið (goal) - Veljið „set your goals“ og ýtið svo á einn hring.



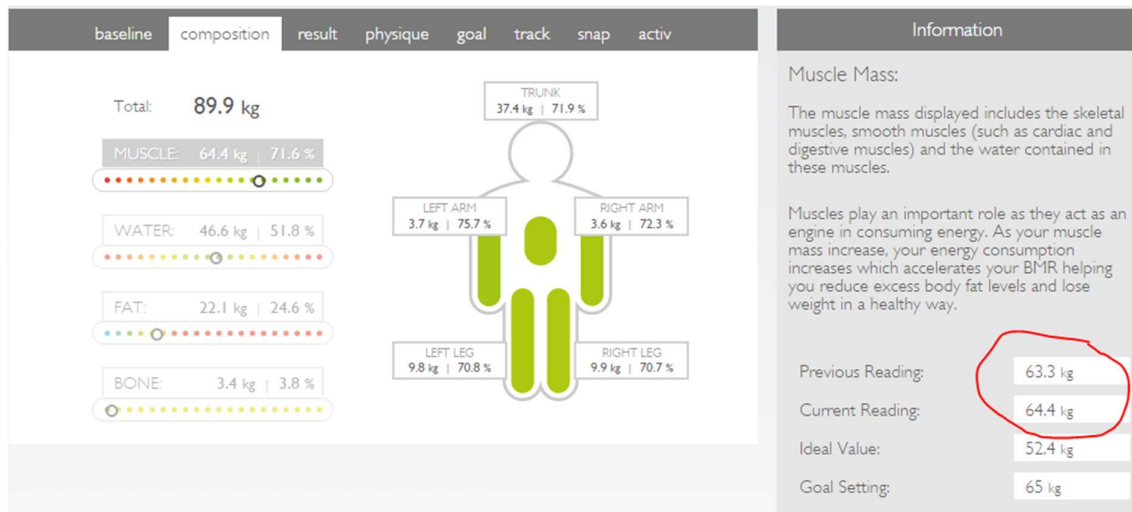
Þú smellir á hring og velur t.d. muscle mass. Þar sérðu töluna þína og setur inn markmiðin þín. Þegar þú hefur unnið vel að markmiðum þínum er gott að koma aftur í mælingu til þess að meta árangurinn.

Seinni mæling

Hér eru leiðbeiningar hvernig þið lesið úr niðurstöðunum. Við skoðum dæmi, 63 ára karlmann sem bætir sig jafnt og þétt.

Rauði hringurinn sýnir breytinguna.

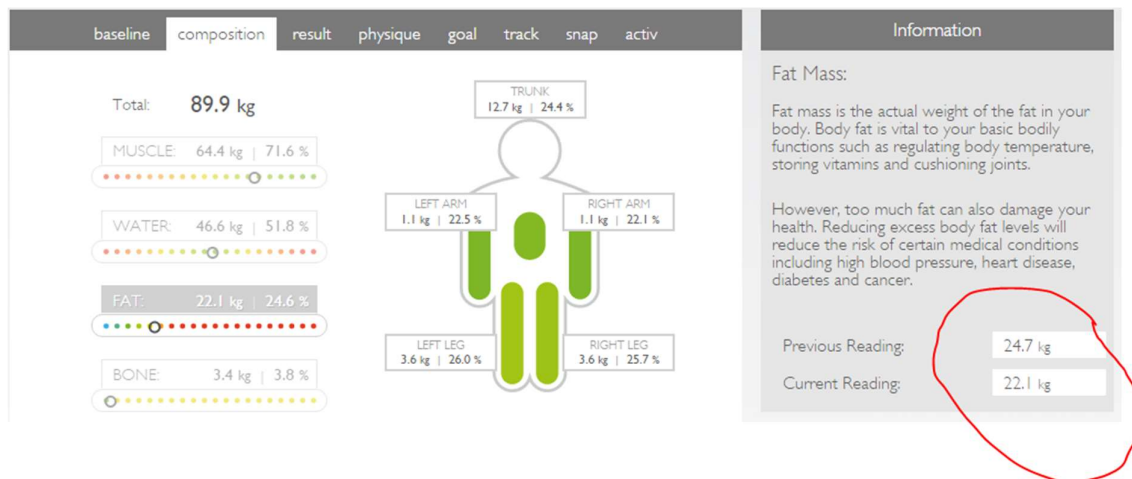
Previous = fyrri mæling. Current = seinasta mæling.



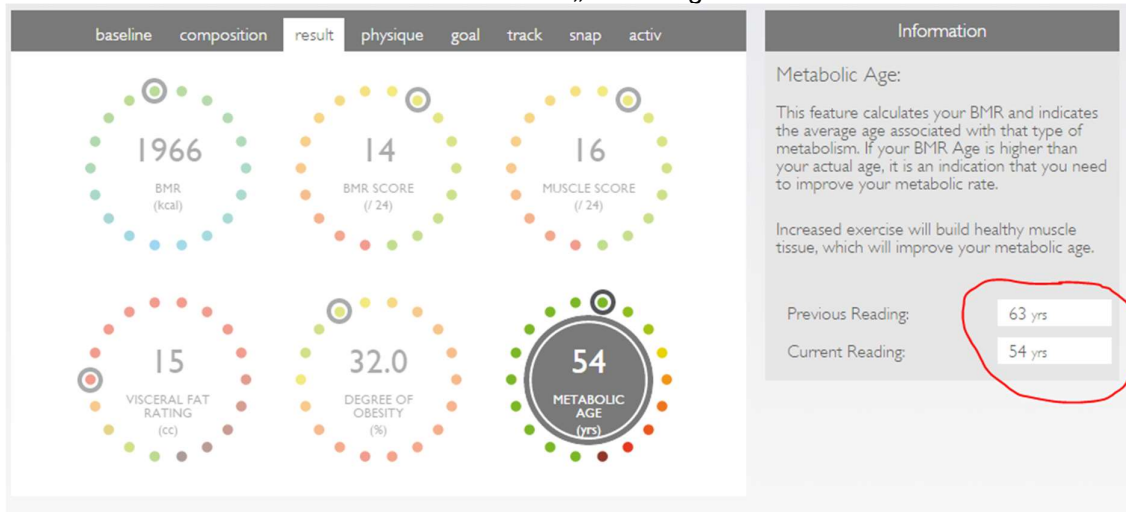
Færið ykkur svo yfir í vatnið, fituna og beinin.

Ef vöðvarnir hafa aukist getur beinþyngdin aukist. Þá sjáið þið hvað hreyfing getur haft góð áhrif á beinin.

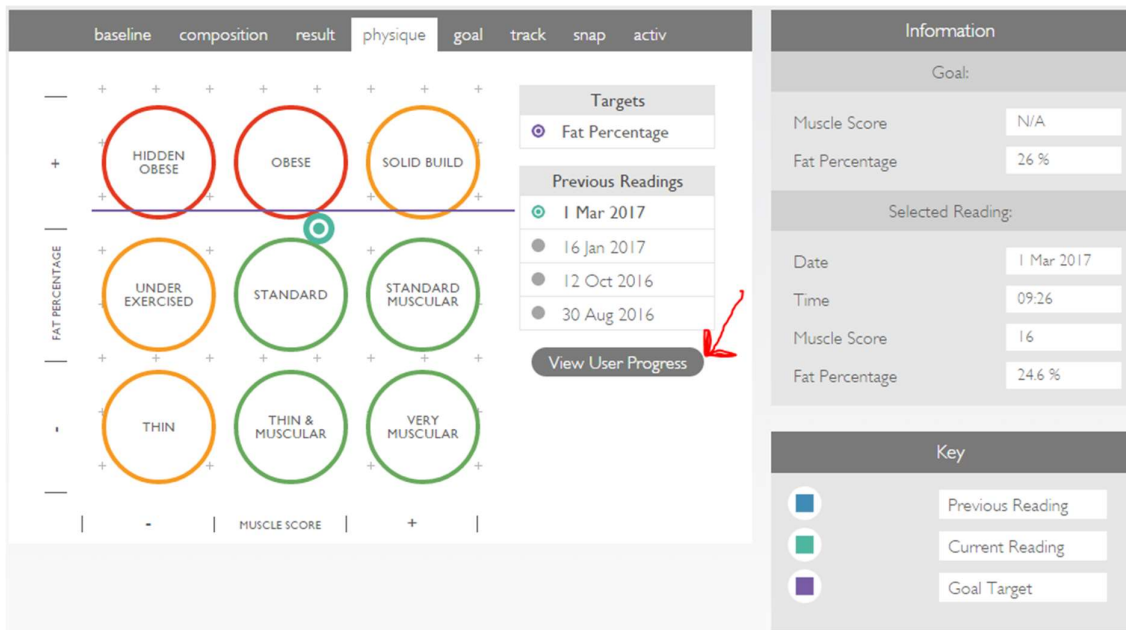
Fitan: Hér vilja flestir sjá fituna minnka.



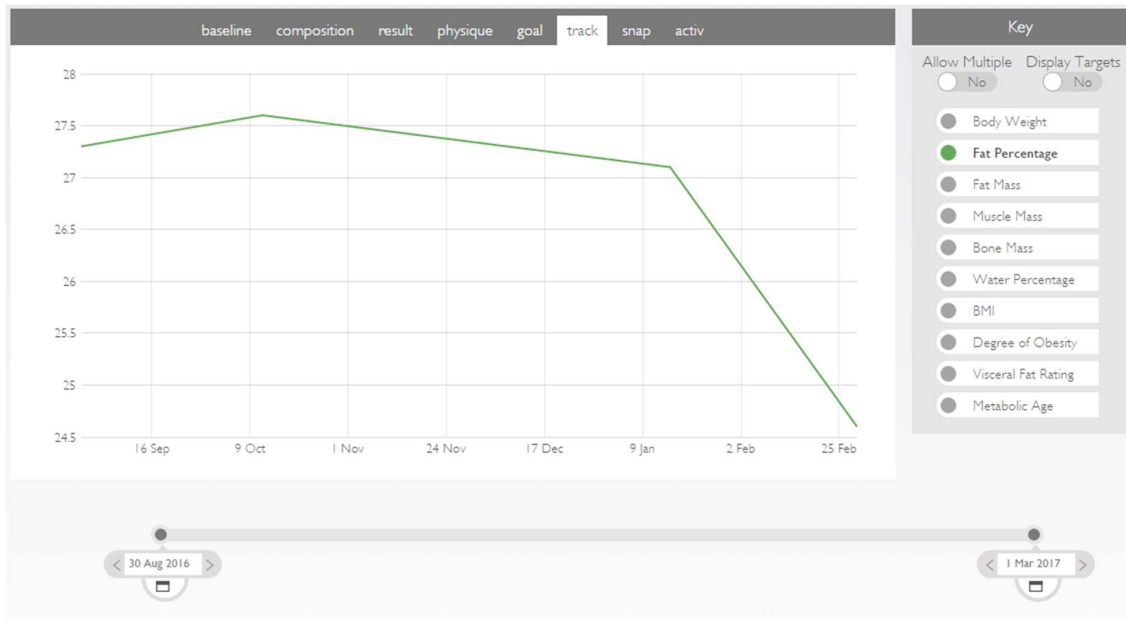
Hér í niðurstöðum þurfið þið að ýta á hvern hring fyrir sig og þá sjáið þið breytingarnar í gráa svæðinu hægra megin. Skoðið hvort BMR (grunnbrennslan) hafi aukist. Grunnbrennslan eykst ef vöðvar hafa aukist. Visceral fat (innyflafita) hefur hún minnkað. Á dæminu hér að neðan hefur maðurinn farið úr 63 ára í 54 ára í „líffræðilegum aldri“.



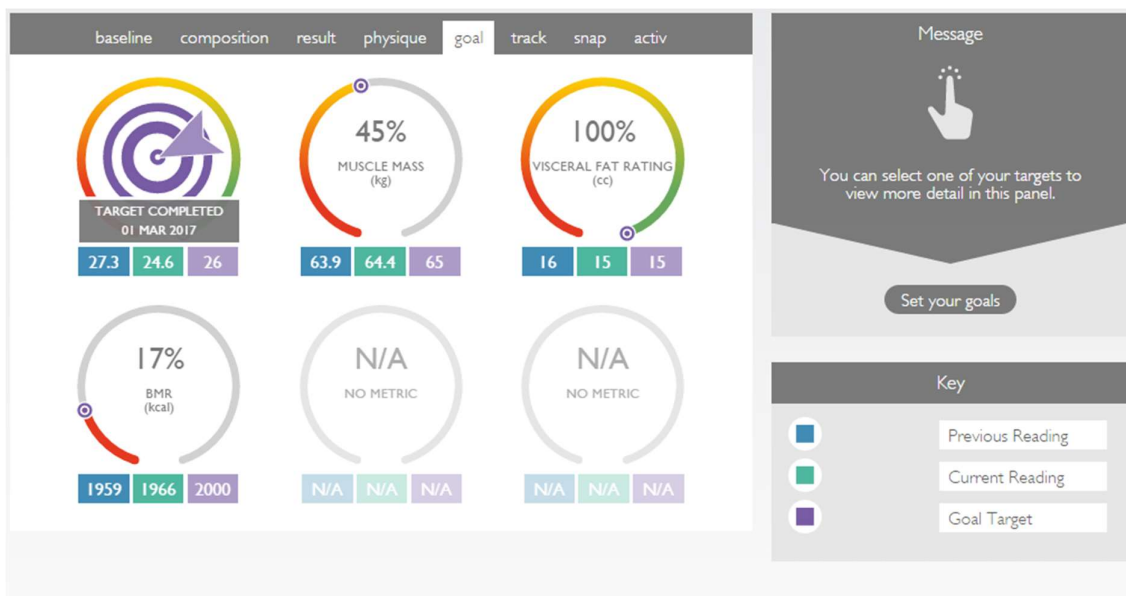
Dæmið okkar var í fjórðu mælingunni sinni. Ef þið ýtið á takkann sem örin bendir á sjáið þið hringinn fara yfir breytinguna ykkar. Hann var rauður áður (þið sjáið það ekki) svo voru sett markmið sem er fjólubláa strikið. Núna í mars er hann búin að ná markmiðum sínum eða fyrir neðan strikið og að nálgast græna svæðið.



Á línuritinu getið þið valið hægra megin hvaða tölu þið viljið skoða.



Hér er samantekt á markmiðunum (ef þið settuð ykkur markmið) og þá sjáið þið hvort þið hafið náð þeim.



Hér sjást breytingarnar sem eru milli seinustu mælinga.

