

筋トレ_(メイン) + 有酸素運動

- モデル 50歳代 女性
- 運動 トレーニングマシンによる筋トレとバイクによる有酸素運動(少々)
- 期間 11か月

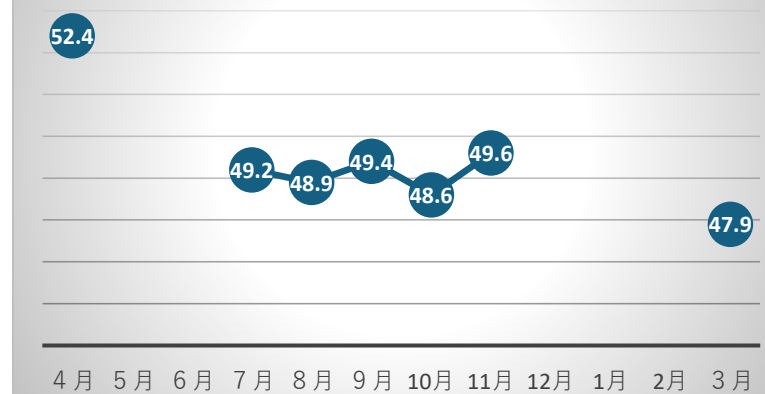
体の変化

- 体重 −4.5kg
- 体脂肪率 −6.2%
- 脂肪量 −4.1kg
- 筋肉量 −0.3kg
- BMI −1.7

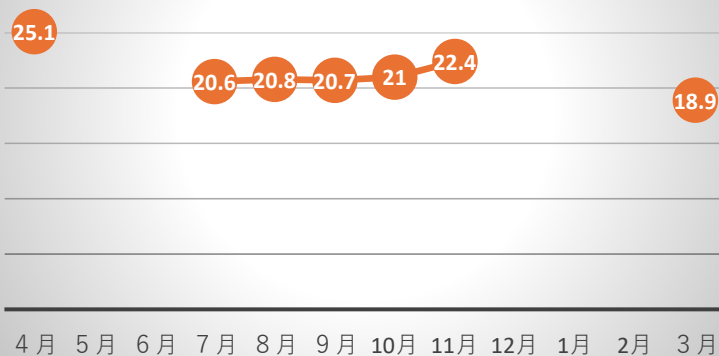
【体組成測定】

- ・ 月初めに計測
- ・ データがない月は未計測

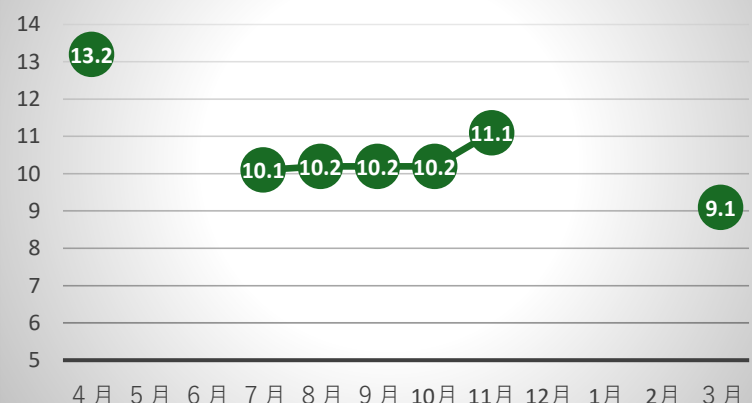
体重 (kg)



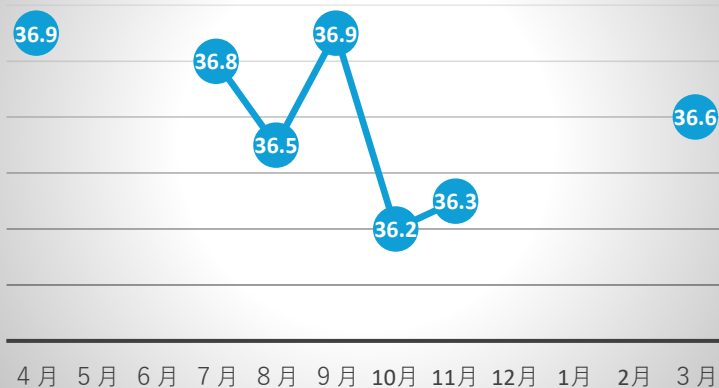
体脂肪率 (%)



脂肪量 (kg)



筋肉量 (kg)



BMI

