قياس وتقدير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (نساء)

كتلة الجسم (كجم/م^2):

مؤشر كتلة الجسم	التصنيف
نحيل	اقل من 18.5
مناسب	24.9-18.5
زيادة في الوزن	29.9-25
بدانة مرتفعة	39.9-30
بدانة مفرطة	40 فأكثر

نسبة العضلات الهيكلية (%):

العمر	منخفض	طبيعي	عالي	عالي جدا
39-18	اقل من 24.3%	30.3-24.3%	35.3-30.4%	أكثر من 35.4%
59-40	اقل من 24.1%	30.1-24.1%	35.1-30.2%	أكثر من 35.2%
80-60	اقل من 23.9%	29.9-23.9%	34.9-30%	أكثر من 35%

نسبة الشحوم (%):

العمر	منخفض	طبيعي	عالي	عالي جدا
39-20	اقل من 21%	32.9-21%	38.9-33%	أكثر من 39%
59-40	اقل من 23%	33.9-23%	39.9-34%	أكثر من 40%
79-60	اقل من 24%	35.9-24%	41.9-36%	أكثر من 42%

اختبار المرونة (انش):

التصنيف	العمر			
	اقل من 18	35-19	49-36	أكثر من 50
عالي (81-100)	17.8-22.6	16.7- 21	16.2- 19.8	14.2- 17.2
أكبر من الطبيعي (61-80)	16-16.5	15.8-16.2	14.5-15.2	12.3-13.6
طبيعي (41-60)	14.5-15.2	14.5-14.8	12.8-13.5	10.1-11.1
اقل من الطبيعي (21-40)	12.6-13.7	11-13.7	11-12.2	8.3-9.2
منخفض (1-20)	6.5-11.4	2.6-10.1	2-9.7	1.5-7.5

قياس وتقدير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (نساء)

القوة العضلية:

العمر	ضعيف	طبيعي	قوي
19-18	اقل من 19.2	31-19.2	أكثر من 31
24-20	اقل من 21.5	35.3-21.5	أكثر من 35.3
29-25	اقل من 25.6	41.4-25.6	أكثر من 41.4
34-30	اقل من 21.5	35.3-21.5	أكثر من 35.3
39-35	اقل من 20.3	34.1-20.3	أكثر من 34.1
44-40	اقل من 18.9	32.7-18.9	أكثر من 32.7
49-45	اقل من 18.6	32.4-18.6	أكثر من 32.4
54-50	اقل من 18.1	31.9-18.1	أكثر من 31.9
59-55	اقل من 17.7	31.5-17.7	أكثر من 31.5

المعلومات الشخصية		
الاسم		
العمر		
معلومات القياس		
المفردة	القياس	التصنيف
الوزن		
الطول		
كتلة الجسم		
نسبة العضلات الهيكلية		
نسبة الشحوم		
اختبار المرونة		
اختبار القوة العضلية		
التوصيات		