

NAMA :

KELAS :

KOMPOSISI BADAN

- Merujuk kepada kandungan (**tulang, lemak, gigi, otot dan air**) dalam badan
- Alat yang boleh digunakan untuk mengukur komposisi badan ialah _____, _____, _____, _____ dan _____

PROSEDUR PENGUKURAN KOMPOSISI BADAN MENGGUNAKAN BIA



Masukkan maklumat diri dengan tepat dan tekan ENTER

Timbang berat dan tinggi

Tanggalkan kasut dan stoking. Berdiri atas BIA



Selepas isyarat bib, letakkan pemegang dan tekan skrin cetak untuk dapatkan bacaan



Pegang kedua pemegang BIA. Jarakkan pemegang dengan pinggul dan tangan lurus ke bawah



LILITAN PINGGUL DAN PINGGANG

| | | | |
|-----------------------------|----------------|------------------|-----------------------|
| Ukuran pinggang | pinggul | Kardio | Ukuran pinggul |
| Tekanan darah tinggi | lemak | komposisi | strok |

- Merupakan kaedah untuk mengetahui _____ badan seseorang dengan mengukur taburan _____ pada bahagian abdomen, pinggang dan _____
- Indikator peningkatan lemak dalam badan meningkatkan risiko penyakit _____ seperti _____, jantung dan s _____
- Waist to Hip ratio – kaedah pengiraan menentukan nisbah ukuran pinggang dan pinggul individu

Waist to Hip Ratio (WHR) =

- Nisbah WHR mengikut jantina :

| Jantina | Cemerlang | Baik | Sederhana | Tinggi | Sangat Tinggi |
|-----------|-----------|------|-----------|-----------|---------------|
| Lelaki | | | 0.91-0.95 | 0.96-1.00 | |
| Perempuan | <0.75 | | 0.81-0.85 | 0.86-0.90 | >.90 |