

제 다18-4-마포-00137 호

참가증

성명 :

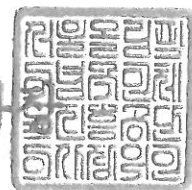
생년월일 : 년 월 일

위 사람은 국민체력100사업 체력인증에
참가하였기에 이 증서를 드립니다.

측정일 : 2018년 1월 24일

출력일 : 2018년 1월 24일

서울올림픽기념국민체육진흥공단 이사





국민체력100 체력평가

마포 체력인증센터

성명				생년월일		
성별	남성	측정일자	2017-12-28	측정회차	1회차	

신체조성 평가

측정 결과		평가			
신장	cm	체질량 지수	kg/m ²		
체중	kg	체지방율	%		남 여

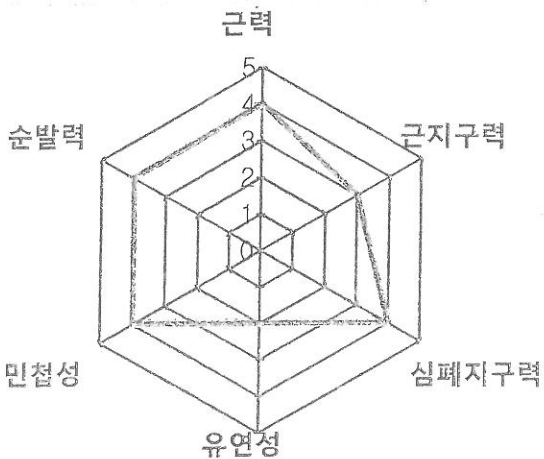
체력 평가

마름 | 권장 | 비만

체력요인	측정치	3등급					2등급					1등급					평가	
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
근력 (%)	64.4 (49.8kg)	상대약력															80	근력이 평균보다 높은 상태입니다. 현재의 상태를 유지하고 좀 더 탄력 있는 신체를 만들기 위해서는 규칙적인 저항운동을 실시하는 것이 최고의 방법입니다.
근지구력 (회)	30	교차윗몸일으키기															40	근지구력은 보통이지만 나이가 들수록 근지구력은 점점 감소하게 됩니다. 규칙적인 저항운동을 통해 심폐지구력을 유지해야 합니다.
심폐지구력	45	항복오래달리기(1회)															85	심폐지구력이 높은 수준입니다. 현재의 심폐지구력을 유지하기 위해 규칙적인 유산소운동을 실시하는 것이 좋습니다. 규칙적인 유산소운동을 통한 심장을 만드는 데도 좋습니다.
유연성 (cm)	-2.8	앞이뿔몸앞으로굽히기															5	유연성이 약간 저하된 상태입니다. 유연성의 저하는 근피로와 상해의 증가와 밀접한 관련이 있습니다. 간단한 스트레칭을 실시하면 일상을 상쾌하게 만들어 주고 피로와 상해를 예방해 줍니다.
민첩성 (초)	10.59	10M 4회 왕복달리기															85	민첩성이 보통보다 높습니다. 꾸준한 민첩성 운동을 실시하면 좀 더 다양한 스포츠를 자신감 있게 즐길 수 있습니다.
순발력 (cm)	199.0	제자리 멀리뛰기															75	순발력이 보통보다 높은 수준입니다. 다양한 스포츠를 즐기기 위해 규칙적인 운동을 통해 순발력을 유지해보세요.

체력 프로파일

인증등급



1등급	2등급	3등급

신한 헬스플러스 적금 우대금리 부호번호

366052448488

※ 건강체력기준이관?

고혈압, 고지혈증, 복부지방 등이 합쳐진 대사증후군 등의 질병의 위험을 낮출 수 있도록 권고하는 체력 기준입니다.

< 전문가 소견 >

제 가17-2-마포-04330 호

체력인증서

성 명 :

생년월일 :

인증등급 : 2등급

「국민체육진흥법 시행규칙」 제27조의3제3항에
따라 위와 같이 체력인증서를 발급합니다.

인 증 일 : 2017년 12월 28일

발 급 일 : 2017년 12월 28일

문화체육관광부장관





국민체력100 체력평가

마포 체력인증센터

성명				생년월일	
성별	남성	측정일자	2017-12-28	측정회차	1회차

신체조성 평가

측정 결과		평가	
신장	163.6cm	체질량지수	24.5kg/m ²
체중	65.52kg	체지방율	19.4%

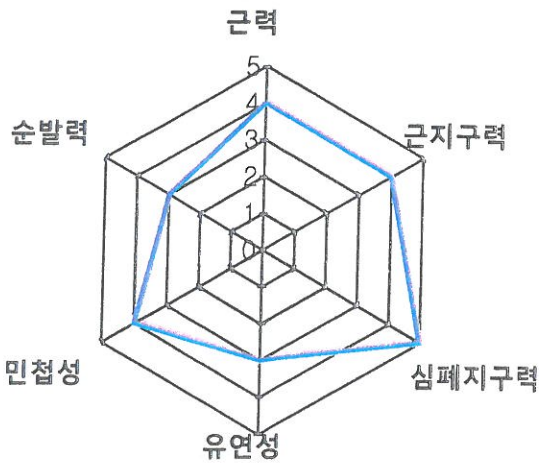
체력 평가

마포 권장 비만

체력요인	측정치	등급					평가
		3등급	2등급	1등급	4	5	
근력 (%)	64.7 (42.4kg)			75			근력이 평균보다 높은 상태입니다. 현재의 상태를 유지하고 좀 더 탄력 있는 신체를 만들기 위해서는 규칙적인 저항운동을 실시하는 것이 최고의 방법입니다.
근지구력 (회)	55			90			근지구력이 보통보다 높은 수준입니다. 현재의 근지구력을 유지하고 좀 더 탄력 있는 몸을 만들기 위해 규칙적인 저항운동을 실시하는 것이 좋습니다.
심폐지구력	63			95			심폐지구력이 좋은 수준입니다. 현재의 수준을 유지하기 위해서는 규칙적인 운동이 필수입니다. 규칙적인 유산소운동은 활기찬 생활을 지속하는데 도움을 줄 것입니다.
유연성 (cm)	9.9		50				유연성이 보통 수준입니다. 하지만 유연성은 나이가 들수록 점점 줄어들게 됩니다. 꾸준한 스트레칭을 실시해 보세요. 유연성을 증진시키는 것은 물론 근피로와 상해를 예방하고 일상을 상쾌하게 만들어 줄 것입니다.
민첩성 (초)	10.25			80			민첩성이 보통보다 높은 수준입니다. 다양한 스포츠를 즐기기 위해 규칙적인 운동을 통해 민첩성을 유지해보세요.
순발력 (cm)	203.0			55			순발력이 보통 수준입니다. 꾸준한 순발력 운동은 좀 더 즐겁게 스포츠에 참여할 기회를 줄 것입니다.

체력 프로파일

인증등급



1등급	2등급	3등급

신한 헬스플러스 적금 우대금리 쿠폰 번호

432325803235

※ 건강체력기준이란?

고혈압, 고지혈증, 복부지방 등이 합쳐진 대사증후군 등의 질병의 위험을 낮출 수 있도록 권고하는 체력 기준입니다.

< 전문가 소견 >