Danışana WhatsApp'tan giden gelişim görseli

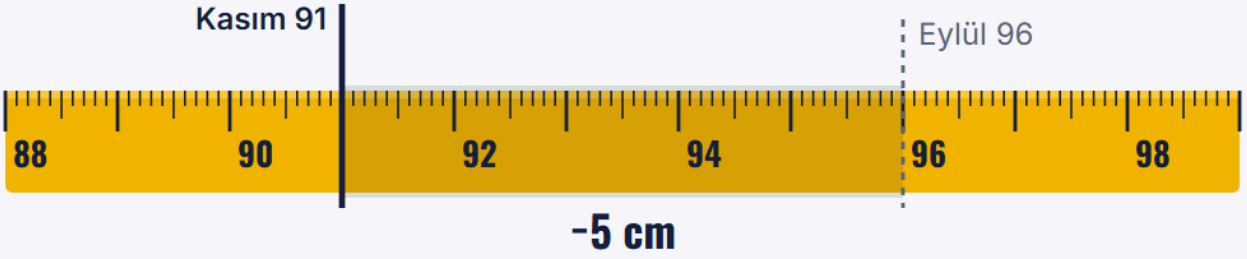
Antrenör tek dokunuşla gönderir. Sonraki sayfalar: ayrıntılı vücut analizi raporu.

Örnek · Deniz
22 Eylül – 15 Kasım 2026

8 haftada 6 seans

Bel 5 cm azaldı. Squat (halter) 50 kg'dan 70 kg'a çıktı.

Bel çevresi — mezurayla ölçüldü



Squat (halter), 8 tekrar — her seansın en ağır seti



Yağ oranı	%21,2 → %18,4
Bench press	40 → 50 kg
Hareket hatası	5 → 2
Kilo	88 → 84,5 kg

ÖRNEK VERİ · gerçek bir danışan değil · EP Koç

VÜCUT ANALİZİ RAPORU

Örnek · Deniz · 30 yaş · 15 Kas 2026

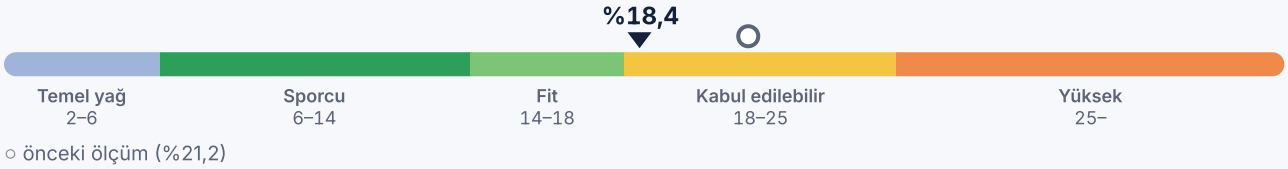
2. ölçüm · ilk ölçümden bu yana 8 hafta

YAĞ ORANI

%18,4

Kabul edilebilir

▼ 2,8 puan



KİLO	YAĞ KÜTLESİ	YAĞSIZ KÜTLE	TOPLAM KIVRIM
84,5 kg	15,6 kg	68,9 kg	128 mm
önceki 88 ▼ 3,5 kg	önceki 18,7 ▼ 3,1 kg	önceki 69,3 ▼ 0,4 kg	önceki 150 ▼ 22 mm

BEL / BOY	BEL / KALÇA
0,51	0,90
önceki 0,54	önceki 0,92
0,50 ve üstü: dikkat	

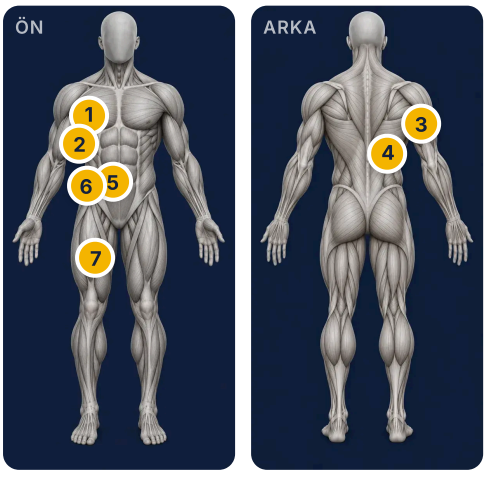
YAĞ ORANI — ilk ölçümden -2,8 puan



KİLO — ilk ölçümden -3,5 kg

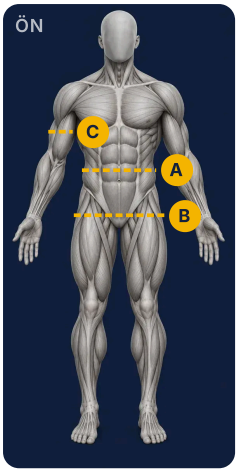


KALİPER (MM) · JACKSON-POLLOCK 7 BÖLGE



1	Göğüs	15 mm	▼ 3 mm
2	Koltuk altı ortası	17 mm	▼ 3 mm
3	Triceps	14 mm	▼ 2 mm
4	Kürek kemiği altı	19 mm	▼ 3 mm
5	Karın	25 mm	▼ 5 mm
6	Suprailiak	20 mm	▼ 4 mm
7	Uyluk	18 mm	▼ 2 mm

ÇEVRE ÖLÇÜLERİ (CM)



A	Bel	**91** cm	▼ 5 cm
B	Kalça	**101** cm	▼ 3 cm
C	Kol sağ (pazı)	**35,5** cm	▲ 0,5 cm

BÖLGE BÖLGE GİDİŞAT

GÖĞÜS (KALİPER) **ilk ölçümden -3 mm**



KOLTUK ALTI ORTASI (KALİPER) **ilk ölçümden -3 mm**



TRİCEPS (KALİPER) **ilk ölçümden -2 mm**



KÜREK KEMİĞİ ALTI (KALİPER) **ilk ölçümden -3 mm**



KARIN (KALİPER) **ilk ölçümden -5 mm**



SUPRAİLİAK (KALİPER) **ilk ölçümden -4 mm**



UYLUK (KALİPER) **ilk ölçümden -2 mm**



BEL **ilk ölçümden -5 cm**



KALÇA ilk ölçümden -3 cm



KOL SAĞ (PAZI) ilk ölçümden +0,5 cm



Yeşil: hedefin yönünde değişim.

HEDEF

Kasını koruyarak **%15,4** yağa inersen kilon yaklaşık **81,5 kg** olur ya da **%13,4** yağa inersen kilon yaklaşık **79,6 kg** olur.

SIRADAKİ ADIM

✓ Programın bu sonuçlara göre güncellenir
✓ Her seansta yük ve tekrar takibi
✓ Bir sonraki ölçüm: **13 Ara 2026** civarı, aynı koşullarda

Merak ettiğin bir şey olursa bana yaz · Antrenörün: Örnek Antrenör

ÖLÇÜM HAKKINDA

Neden kaliper? Tartı tipi cihazlar (biyoelektrik empedans) vücuttan zayıf bir akım geçirip vücut suyundan tahmin yapar; su, yemek ve antrenmana göre birkaç puan oynayabilir ve bölge göstermez. Kaliper deri altı yağın kalınlığını doğrudan ölçer ve **hangi bölgede** değişim olduğunu gösterir.

Nasıl hesaplandı? Kıvrımların toplamı ve yaştan vücut yoğunluğu (Jackson-Pollock), oradan yağ oranı (Siri). Yağ kütlesi = kilo × yağ oranı; yağsız kütle (kas, kemik, su) = kilo − yağ kütlesi. Kategori aralıkları: ACE.

Bu rapor bilgilendirme amaçlıdır, tıbbi tanı yerine geçmez.

ÖRNEK VERİ · gerçek bir danışan değil · EP Koç

Değişime bak. Her yöntemin olduğu gibi kaliperin de birkaç puanlık hata payı vardır. Aynı kişi, aynı noktalardan, aynı koşullarda ölçtüğünde değişim güvenilirdir: aynı saatte, antrenmandan önce, ciltte krem yokken.

Bel oranları. Bel/boy = bel ÷ boy; 0,50 altı iyi. Bel/kalça yağın nerede toplandığını gösterir.