

BodyXBalance

BodyXbalance – ohjelman avulla voit laskea helposti painoindeksiä ja rasvaprosenttia (vain rekisteröity versio).

Normaalipainoisen painoindeksi on 25 – 28, Normaalin rasvaprosentin ihannearvona miehillä pidetään noin 15 prosenttia ja naisilla noin 22 prosenttia. Rasvaprosentti nousee iän myötä ja myös jos lihaskunto on heikko. Tässä ohjelman tulokset ovat suuntaa antavia.

The screenshot shows the 'BodyXbalance - Feel Your Body' application window. It features several input fields and buttons. Annotations with arrows point to specific elements:

- Linkki ohjelman kotisivulle**: Points to the 'BodyXbalance' logo at the top.
- Historia, rekisteröidyssä versiossa**: Points to the 'Historia' button.
- Pdf- ohje aukeaa tästä**: Points to a question mark icon next to the 'Laske' button.

The interface includes the following elements:

- Pituus**: A vertical list of height values from 150 to 156.
- Paino**: A vertical list of weight values from 45 to 51.
- Ikä**: A vertical list of age values from 18 to 24.
- Sukupuoli**: A dropdown menu with options 'Nainen' and 'Mies'.
- Historia**: A button to view history.
- Rekisteröi**: A button to register.
- Painoindeksi ja uusi**: Two empty input fields.
- Rasva %**: Two empty input fields.
- Laske**: A button to calculate results.
- ?**: A question mark icon for the PDF manual.

At the bottom, a small copyright notice reads: "Portions utilize Microsoft Windows Media Technologies. Copyright (c) 2006 Microsoft Corporation. All Rights Reserved".

Valitse haluamasi arvot ja paina Laske-nappulaa

Rekisteröi ohjelma jo tänään. Ohjelman täysversio maksaa 5€