

Det fortæller Tanita

Fat% (fedt procent).

Procentdel af den totale kropsvægt som består af fedtvæv. I desirable range kan du se, om du ligger inden for det anbefalede leje.

Fat Mass (fedtvævsmasse).

Den totale vægt af kroppens fedtvæv i kilo. Viser hvor mange kilo fedt, der er i kroppen. Se desirable range.

FFM Fat Free Mass (mager kropsmasse).

Fri for fedtmasse. Består af muskler, knogler, væv, organer, vand og alt andet, der ikke er fedtvæv i kroppen.

BMR Basal Metabolic Rate (basal stofskifte).

Udtryk for den mængde energi kroppen bruger på at opretholde normale funktioner som f.eks. åndedræt og cirkulation i hvile. Det er, hvad du forbrænder på et døgn uden at røre dig.

Visceral Fat Rating (indre fedt).

Betegnelsen for det fedt, der ligger tæt på de indre organer, og som betegnes som det »farlige« fedt. Et tal ml. 1-12: Sundt niveau af fedt. Et tal ml. 13-59: Mindre sundt niveau af fedt. Forsøg at ændre dine vaner og få minimeret fedt i området.

BMI Body Mass Index (kropsmasseindeks).

Mål af højde i forhold til vægt. Beregnes efter formlen: din vægt i kg/(din højde i meter x højde i meter).
< 19 undervægt
19-25 normalvægt
25-30 overvægt
30 fedme.

Desirable Range (anbefalet område).
Anbefalet område for fedtprocent og fedtvævsmasse.

TANITA

BODY COMPOSITION ANALYZER

24/FEB/2006 15:15
SERIAL No. 00000001

INPUT
ID No. 0000123456
BODY TYPE STANDARD
GENDER MALE
AGE 24
HEIGHT 174.5cm
CLOTHES WEIGHT 1.0kg

RESULT
WEIGHT 61.1kg
FAT % 9.1 %
FAT MASS 5.6kg
FFM 55.5kg
MUSCLE MASS 52.7kg
TBW 39.9kg
TBW % 65.3 %
BONE MASS 2.8kg
BMR 6786 kJ
1622kcal
METABOLIC AGE 12
VISCERAL FAT RATING 1
BMI 20.1
IDEAL BODY WEIGHT 67.0kg
DEGREE OF OBESITY -8.8 %

DESIRABLE RANGE
FAT % 8.0-19.9 %
FAT MASS 4.8-13.8kg

INDICATOR
*FAT %
- | 0 | + | ++
*BMI
- | 0 | + | ++
*VISCERAL FAT RATING
| 13
*MUSCLE MASS
- | 0 | +
*BMR
- | 0 | +
*PHYSIQUE RATING
STANDARD
*IMPEDANCE 496.6 Ω

Physique Rating

Er en fysisk gruppering målt ud fra kropsfedt og muskelmasse. Du kan selv ændre din fysiske gruppering ved at være mere aktiv og reducere dit kropsfedt.

Muscle Mass (muskelmasse).

Er det samme som mager kropsmasse - Bone Mass (knoglemasse).

TBW (total vandmængde i kroppen).

Det totale indhold af vand i kroppen i kilo. Vand er en vigtig byggesten i vores krops indre processer. En god anbefaling er at indtage 1-1½ liter vand om dagen.

TBW% (TBW procent).

Procentdel af den totale kropsvægt som består af vand. Kroppen består sædvanligvis af 50-70% vand.

Bone Mass (knoglemasse).

Metabolic Age (fysiske alder).

Udtryk for din fysiske alder baseret på dit BMR og muskelmasse. Er tallet højere end din biologiske alder kan du med fordel øge muskelmasse og aktivitetsniveau.

Ideal Body Weight (ideal kropsvægt).

Den vejledende vægt, ud fra BMI på 22,5.

Degree of obesity (vejledende afvigelse fra aktuelle vægt til ideal vægt).
Men der er ikke taget hensyn til kropsbygning i denne idealvægt.

Indicator (grafisk udtryk for værdierne).

Ved Fat %, BMI og Muscle Mass kan du se, hvor meget du varierer i forhold til middelværdien. Visceral Fat Rating skal helst ligge under 13.