

# DIN bodyscanning med Tanita

## Fat% (fedtprocent)

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 (fedtvævs masse)

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) (basalstofskifte)

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) (kropsmassendeks)

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 fedtvævs masse.

## Bioelectrical data

Tabellen angiver målinger af strømmodstanden ved hver af de to frekvenssignaler.

## 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

xBIOELECTRICAL DATA  
 6.25khz 50khz  
 R 433.5 394.3  
 X -19.3 -29.0

## 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 (Excl. 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

Udtryk for den vejledende afvigelse fra den 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.