

# 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.