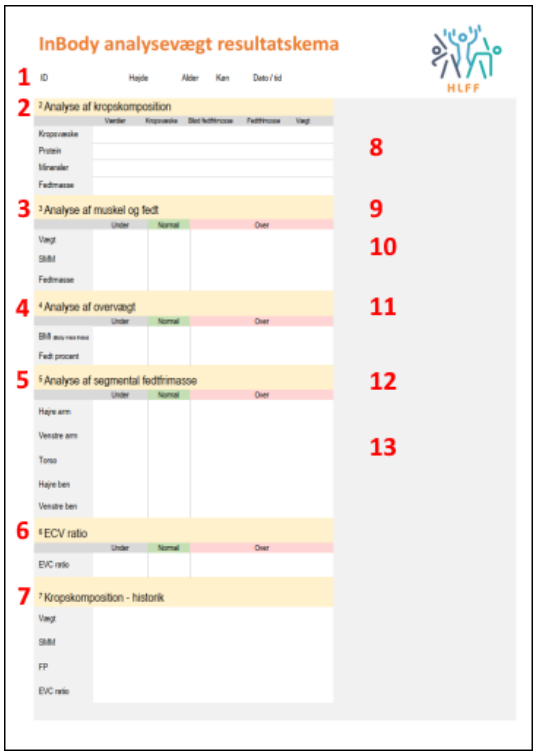
Forklaring til analysevægtens resultatark

Resultatarket har disse 13 felter, der beskrives i det følgende:



1 - Personlige Informationer

ID'et er det nummer der bruges som login. Under dette nummer gemmes højde, alder, køn og dine målinger, så du kan følge udviklingen. Tast mobilnummer eller medlemsnummer. Testen kan fint udføres uden ID, maskinen gemmer så bare ingen data til næste gang.

Højde, Alder og Køn: Viser de indtastede værdier, der bruges i vurderingerne til at sammenligne med normalen for højde, køn og alder. Højden anvendes også til BMI beregningen.

Dato/tid: angiver dato og tid for målingen.

2 - Analyse af kropskomposition

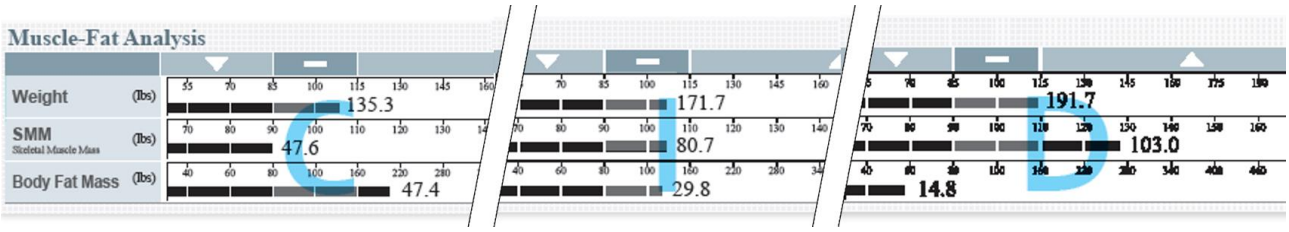
Separate værdier for kroppens mængde af væske, protein, mineraler og fedt.

Den totale kropsvægt er summen af disse 4 dele – og er angivet yderst til højre under ”Vægt”. Tallene i parentes angiver normal/gennemsnitsværdier for en person med den højde og det køn der er indtastet under ID.

3 - Analyse af muskel og fedt

Separate værdier for Vægt, Muskelmasse (SMM) og Fedtmasse. Hver værdi er repræsenteret ved en linje med procent samt et tal. Procentskalaens 100%-mærke angiver hvad der betragtes normalt for en person med din højde og køn.

De tre værdier i muskel og fedt analysen er opstillet på en måde der giver mulighed for et hurtigt overblik over kropssammensætningen. Forbind enderne af de tre streger og se om de giver en form, der ligner et C, I eller D.



En **"C" form** (stregen for muskelmassen SMM er kortere end de andre) er typisk ved enten overvægt eller en normalvægt med for lidt muskelmasse.

En **"I" form** (stregerne er nogenlunde lige lange) opstår når der er balance mellem vægt, muskelmasse og fedtmasse.

En **"D" form** (stregen for muskelmasse er længere end de andre) er det optimale!

4 - Analyse af overvægt

Angiver **BMI** (Body Mass Index). En værdi på 18,5 – 25,0 anses for normalvægt. BMI er et mål for vægt i forhold til højde og tolkes derfor oftest som et mål for overvægt. Men hvis man har en meget stor muskelmasse er BMI også høj og således ikke et udtryk for fedme. En lav værdi er udtryk for undervægt.

FP - fedtprocenten angiver mængden af fedt i kroppen i %.
Normalværdien for mænd er mellem 10 og 20%.
Normalværdien for kvinder er mellem 18 og 28%.

5 - Analyse af segmental fedtfrimasse

Vægten deler kroppen op i 5 zoner, to arme, to ben og torso. Torso angiver selve kroppen uden hoved, arme og ben. Her kigges på fedtfri masse. Den fedtfri masse dækker organer, knogler og muskler. Øges dette tal, vil ændringen primært være muskler – og det er derfor en vigtig indikator.

Resultatet angives for hver del i to streger.

Den øverste streg angiver fedtfrimasse i kg. Procentskalaen over stregen sammenligner målingen med den gennemsnitlige forventede fedtfrimasse for en person af denne højde. Målet er altid at ligge på 100 eller højere!

Den nederste streg er i % og giver et hurtigt overblik over hvor tæt på (eller langt fra) man er på 100%. Stregen viser en sammenligning af fedtfri masse mod målt kropsvægt. Resultatet viser om der fedtfri masse nok til at bære egen kropsvægt. Målet er altid at ligge på 100% eller højere!

6 - ECV ratio

Angiver værdien af væske uden for cellerne i forhold til den totale kropsvæske. Bør ligge i normal-området. Forholdet er vigtigt for din væskebalance. Hvis ECV ratio ligger under normal, er man nok i væskemangel, og bør drikke lidt mere. Er den over normal, kan man have væskeophobning. Kontakt eventuelt din læge.

7 - Kropskomposition - historik

Viser udviklingen over flere målinger (hvis ID er indtastet).

8 - InBody Score

InBody Score angiver en overall score for den samlede analyse af kroppen. Scoren starter i 80 og baseret på de forskellige målepunkter bliver der tillagt eller fjernet point. Når kroppens sammen-sætning forbedres ved træning og kost øges scoren. Scoren kan godt passere 100 for en meget veltrænet og muskuløs person.

70 og derunder: Manglende muskelmasse eller overvægt.
70-80: Gennemsnitlig person der kommer ”ind fra gaden” i nogenlunde form.
80-85: God form, der arbejdes aktivt med træning og kost.
85 og mere: Veltrænet og god muskelmasse.

Med god træning skal du som minimum kunne holde din score-værdi.

Vores tidligere vægt brugte en lignende beregning til at udtrykke "body age" (kropsalder) ved at trække fra eller lægge til den indtastede faktiske alder. Score-beregningen anses for at være mere rigtig at bruge.

9 - **Obesity Evaluation**, *analyse af overvægt*

Angiver en kvik vurdering af målingerne i felt 4.
PBF = Percent Body Fat (*procent fedt i kroppen*) er det samme som FP (fedtprocent) i felt 4.

10 - **Body Balance Evaluation**, *analyse af kropsbalance*

Angiver en kvik vurdering af balancen ud fra målingerne i felt 5.

Med "balancen" forstås her at styrke/fedt i arme og ben bør være ensartede og ligne normalbilledet for køn/alder. Upper vurderer arme, lower vurderer ben. Upper-Lower vurderer armene i forhold til benene.

11 - **Segmental Fat Analysis**, *analyse af segmentalt fedt*

En supplerende måling til værdierne i felt 5. Punkt 11 vurderer mængden af fedt, mens punkt 5 netop angiver alt andet end fedt. Resultaterne angives i % og er en sammenligning med normalen for højde, alder og køn. En værdi over 100 % betyder mere fedt end gennemsnitligt.

12 - **Visceral Fat Level**, *fedt omkring indre organer*

Angiver en værdi for målt fedt omkring indre organer. En lav værdi anses generelt for sundt. En høj værdi kan være udtryk for disposition for hjerte-kar sygdomme. Man bør tænke seriøst på vægttab. Kontakt eventuelt din læge.

13 - **Research Parameters**

Basal Metabolic Rate (kcal) angiver kroppens kalorieforbrug i hvile, altså energiforbruget til at drive de basale kropsfunktioner. Varierer meget fra person til person. En høj værdi gør det lettere at holde vægten, da kroppen selv bruger kalorier man ellers skulle arbejde væk. Wikipedia angiver at værdien typisk ligger fra 1000 kcal op til 2500 kcal.

Visceral Fat Level - samme værdi som i felt 12.

Bone Mineral Content angiver angiver knogletætheden. Værdier under normalen bør give anledning til overvejelser om risiko for knogleafkalkning. Kontakt eventuelt din læge, hvis målingen ligger uden for normalområdet.