

# Det fortæller Tanita

## Fat % / Fat Mass

Kroppens andel af fedt opgjort i procent og kilo.  
Desirable range: WHO standarder for sunde fedtniveauer afhængig af køn/ alder.

## Muscle Mass

Den vurderende vægt af muskler i kroppen. Omfatter skeletmusklerne, glatte muskler som hjerte- og fordøjelsesmuskler og vandet i disse muskler.

## Bone Mass

Mængden af rene knogle mineraler. Vurderes over længere tid.

## BMI

Simpel beregning ((vægt (kg) / [Højde (m)]<sup>2</sup>))  
God til generelle befolkningsundersøgelser. Siger intet om kropssammensætning, og kan derfor være misvisende.

## Metabolic Age

Metabolsk alder sammenligner den metabolske hastighed (BMR) med BMR-gennemsnittet af den kronologiske aldersgruppe.

## TBW

Samlede mængde væske i kroppen, udtrykt i procent af den samlede vægt.  
Anbefalede værdier  
Kvinder: 45% - 60%  
Mænd: 50% - 65%  
Børn: 60% - 75%

## ICW

Intracellulær væske, som findes i kroppens celler.

## ECW

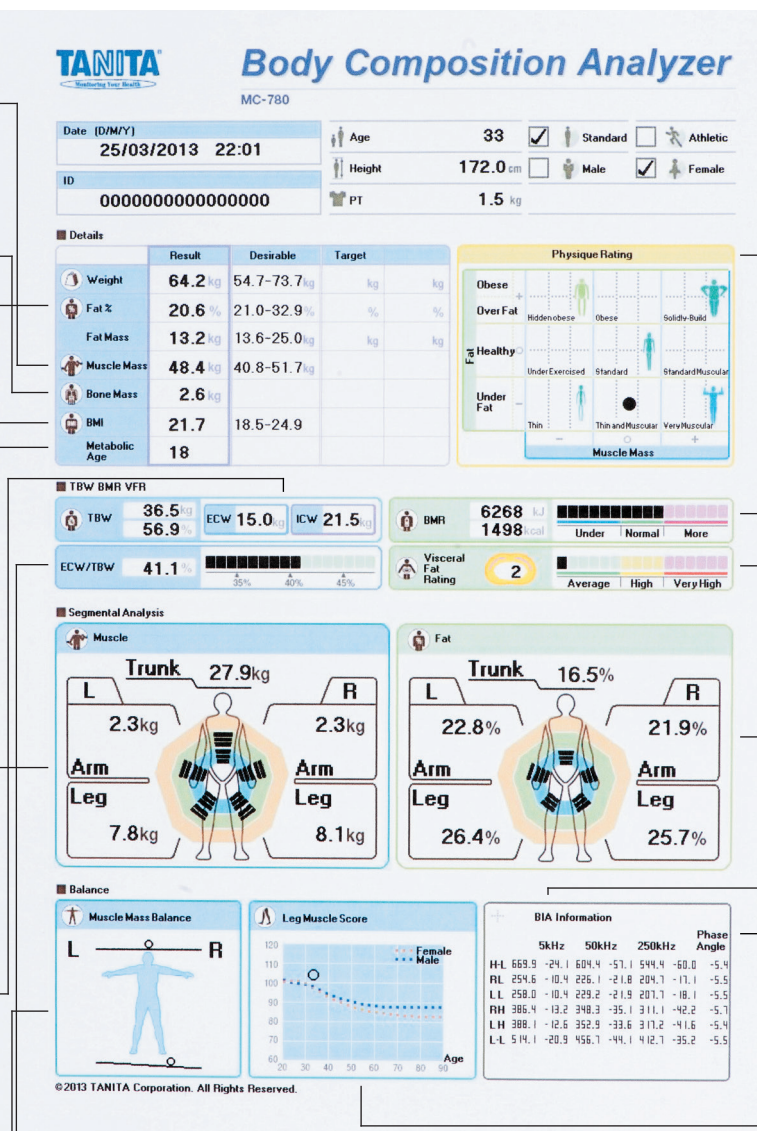
Ekstracellulær væske, som findes uden for kroppens celler.

## ECW/TBW

Forholdet mellem ekstracellulær væske og totale mængde væske i kroppen. Det sunde forhold findes omkring 40%.

## Muscle Mass Balance

Giver et visuelt indblik i fordelingen af muskler i højre og venstre side af kroppen.



## Physique Rating

Tanita skelner mellem 9 forskellige kropstyper. Prikken fortæller hvilken kropstype man har, baseret på ens fedt- og muskelmasse.

## BMR

(Basal Metabolic Rate) Hvor meget kroppen forbrænder i hviletilstand. Ved at øge muskelmasse, øges BMR.

## Visceral Fat Rating

Det farlige fedt omkring de indre organer.  
 1-12: Sundt niveau af visceralt fedt  
 13-59: Et forhøjet niveau af visceralt fedt. Overvej at lave ændringer i kost/træning.

## BIA Information

Modstanden (impedansen) af strøm på hver enkel frekvens målt på:  
 H-L = Hånd/arm - Ben  
 RL = Højre ben  
 LL = Venstre ben  
 RH = Højre hånd/arm  
 LH = Venstre hånd/arm  
 LL = Ben til ben

## Phase Angle

PhA giver en indikation af den cellulære sundhed. PhA er et udtryk for hvor sunde en persons celler er. Alder, højde og FFM (fedtfri masse) er de vigtigste variabler, som påvirker PhA. Når en person har betændelse eller ødem (som også vises i forhøjet ECW og TBW), vil deres cellers sundhed (og deres PhA) blive påvirket negativt. Ved at forbedre din kropssammensætning, via kost, motion eller begge, øger du chancen for at forbedre din cellulære sundhed og PhA værdier.

## Leg Muscle Score

Giver en indikation på den overordnede fysiske tilstand. En sund 20 årig opnår en score på 100, og derefter følges kurven for mænd (blå) og kvinder (orange).

## Segmental Muscle Analysis

Kroppens totale muskelmasse fordelt segmentalt i arme, ben og torso-området.

## Segmental Fat Analysis

Kroppens totale fedtprocent, fordelt segmentalt i arme, ben og torso-området.

## Segmental Analysis

Blåt område = Lav  
 Grønt område = Sund  
 Orange = Høj



Frederiksberg Vægtfabrik

www.frederiksbergvaegtfabrik.dk

TANITA

OFFICIEL DANSK DISTRIBUTØR