

Det fortæller Tanita

BMI: Body Mass Indeks (kropsmasseindeks)
Mål af højde i forhold til vægt.
Beregnes efter formelen:
din vægt i kg/din højde i meter x højde i meter.
< 19 undervægt
19-25 normalvægt
25-30 overvægt
30 fedme

BMR: Basal Metabolic Rate
(basal stofskiftet).
Udtryk for den mængde energi
kroppen bruger på at opretholde
normale funktioner som f.eks.
åndedræt og cirkulation i hvile.
Angives i Kcal og KJ.

Impedance: (modstand)
Er et udtryk for kroppens
naturlige modstand over for
elektrisk strømning.
Muskler leder elektrisk strøm
og fedtvæv giver modstand.

Fat Mass: (fedtvævs-
masse)
Den totale vægt af krop-
pens fedtvæv i kilo.
Viser hvor mange kilo fedt
der er i kroppen.

TBW: Total Body Water
Den totale indhold af vand i
kroppen i kilo. Kroppen består
sædvanligvis af 50-70 % vand.
På grund af større muskel-
masse har mænd generelt mere
vand i kroppen end kvinder.

TANITA BODY COMPOSITION ANALYZER TBF - 300	
BODY TYPE	STANDARD
GENDER	MALE
AGE	20
HEIGHT	160 cm
WEIGHT	65.0 kg
BMI	25.4
BMR	6813 kJ 628 kcal
IMPEDANCE	457
FAT %	16.9 %
FAT MASS	11.0 kg
FFM	54.0 kg
TBW	39.5 kg
DESIRABLE RANGE	
FAT %	14-20 %
FAT MASS	8.8 - 13.5 kg

Fat %: (fedt procent).
Procentdel af den totale
kropsvægt der består af
fedtæv.

FFM: Fat Free Mass
(mager kropsmasse),
består af muskler, knogler,
væv, organer, vand og alt
andet der ikke er fedtvæv i
kroppen.

Desirable Range:
(anbefalet område).
Anbefalet sundt område for
fedtprocent og fedtvævs-
masse.
Vises kun når der måles i
standart mode.