

FORSTÅ DINE MÅLINGER TID TIL AT FINDE UD AF, HVAD DU ER LAVET AF.

Tanita-skærme giver dig hurtige og præcise kropssammensætningsresultater ved hjælp af den seneste avancerede bioelektriske impedansanalyse (BIA) teknologi, der først blev udviklet af Tanita i 1992. Dette giver dig en sand indikator for dit indre helbred og kan, når det overvåges over tid, vise indvirkning på ethvert fitness regime eller vægttab program.

Så find ud af, hvad du er lavet af, sæt dine mål og brug Tanita til at hjælpe dig med at opnå dit optimale fitnessniveau og forbedre dit helbred og trivsel.

KROPSFEDTPROCENT OG KROPSFEDTMASSE

Kropsfedtprocent er andelen af fedt til den samlede kropsvægt. Body Fat Mass er den faktiske vægt af fedt i din krop.

Kropsfedt er afgørende for opretholdelse af kropstemperaturen, dæmpning af led og beskyttelse af indre organer.

Energien eller kalorierne, vores kropsbehov stammer fra, hvad vi spiser og drikker. Energi brændes gennem fysisk aktivitet og generelle kropsfunktioner. Hvis du bruger det samme antal kalorier som du brænder, bliver alle kalorierne omdannet til energi. Men hvis du spiser mere end du brænder, opbevares overskydende kalorier i fedtceller. Hvis dette lagrede fedt ikke omdannes til energi senere, skaber det overskydende kropsfedt.

For meget fedt kan skade dit langsigtede helbred. Reduktion af overskydende indhold af kropsfedt har vist sig at reducere risikoen for visse tilstande såsom højt blodtryk, hjertesygdom, type 2 diabetes og visse kræftformer direkte.

For lidt kropfedt kan føre til osteoporose i senere år, uregelmæssige perioder hos kvinder og mulig infertilitet.

Det er vigtigt at kontrollere dine kropfedtresultater mod Tanita sunde kropfedtområder. Disse målinger er tilgængelige for alle fra fem til 99 år.

For børns sundhedskrop fedtområder klik her:

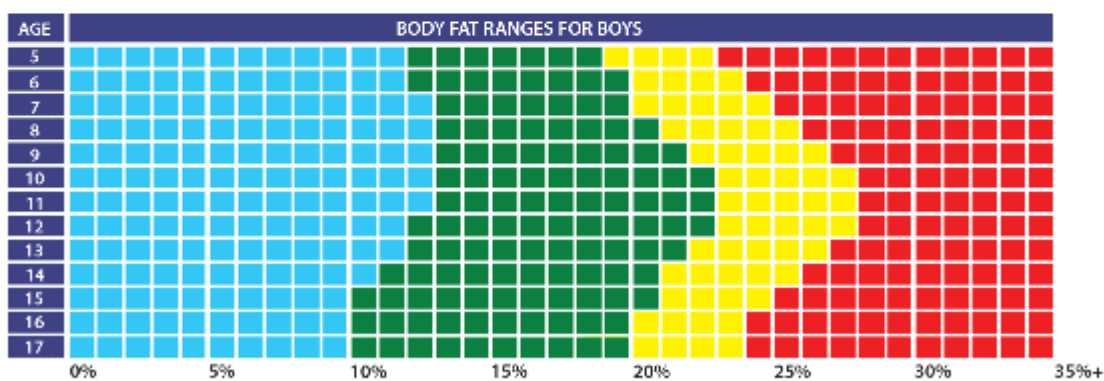
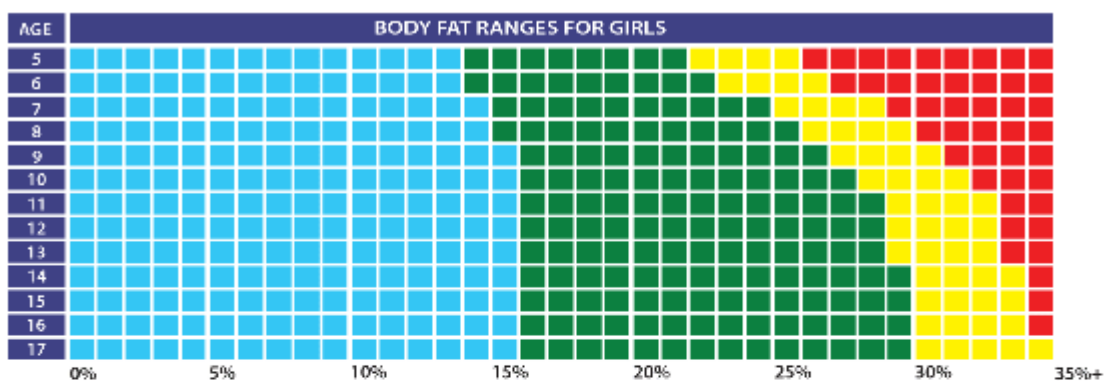
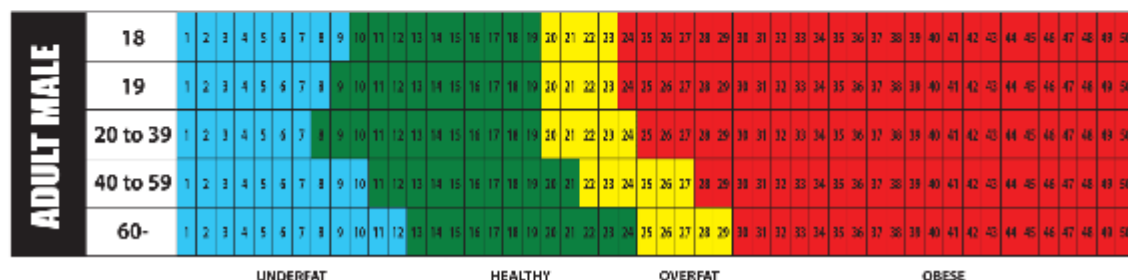
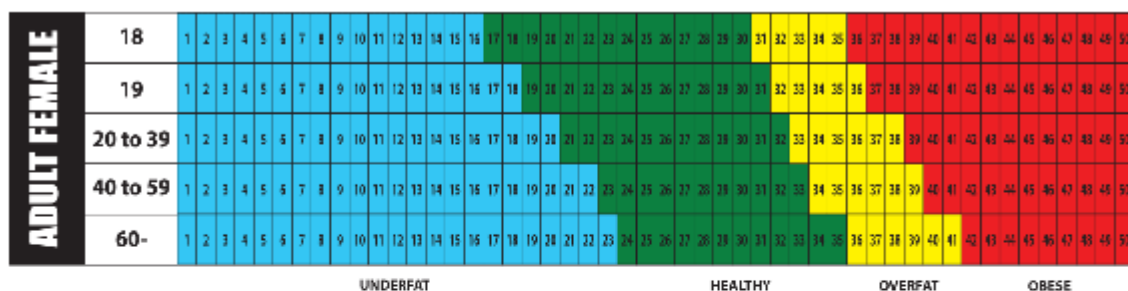


Abb 9. McGarvey D, Fry T, Prentice AM (2006). New body fat reference curves for children. *Obesity Reviews* 7(4):420-428.

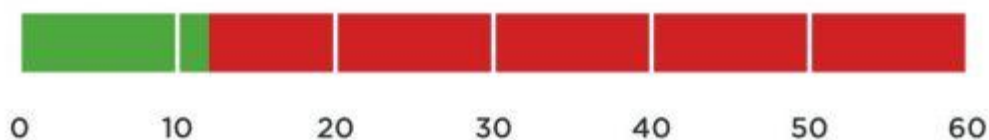
UNDERFAT HEALTHY OVERFAT OBESE

For voksne er sunde kropsfedtområder klik her:



VISCERALT FEDT

Visceral fat ranges



Healthy 1 - 12

Indicates you have a healthy level of visceral fat. Continue monitoring your rating to ensure it stays within the healthy range.

Excessive 12 - 59

Indicates you have an excess level of visceral fat. Consider making changes in your diet and/or increasing the amount of exercise you do.

Visceralt (**skjult**) fedt er placeret dybt i kerneområdet, der omgiver og beskytter vitale organer.

Selvom din vægt og kropsfedt forbliver konstant, når du bliver ældre, ændres fordeling af fedt og er mere tilbøjelige til at skifte til abdominal området. Sikring af at du har et sundt niveau af visceralt fedt reducerer

risikoen for visse sygdomme som f.eks. Hjertesygdomme, forhøjet blodtryk og kan forsinke indtræden af type 2-diabetes.

MUSKELMASSE

Den forudsagte vægt af muskel i din krop.

Muskelmasse omfatter skeletmusklerne, glatte muskler som hjerte- og fordøjelsesmuskler og vandet i disse muskler. Muskler virker som en motor i forbrug af energi.

Når din muskelmasse stiger, øges den hastighed, hvor du brænder energi (kalorier), hvilket accelererer din basale metaboliske hastighed (BMR) og hjælper dig med at reducere overskydende kropsfedtindhold og tabe på en sund måde.

Hvis du træner hårdt, vil din muskelmasse stige og kan øge din samlede kropsvægt også. Derfor er det vigtigt at overvåge dine målinger regelmæssigt for at se effekten af dit træningsprogram på din muskelmasse.

MUSKELKVALITET

Muscle Quality Judgement Chart

Male	18 - 29	30s	40s	50s	60s	70s	80 and Over
High	74 and higher	73 and higher	70 and higher	64 and higher	56 and higher	46 and higher	39 and higher
Average	49-73	47-72	44-69	39-63	33-55	25-45	21-38
Low	48 or less	46 or less	43 or less	38 or less	32 or less	24 or less	20 or less

Female	18 - 29	30s	40s	50s	60s	70s	80 and Over
High	68 and higher	70 and higher	69 and higher	67 and higher	61 and higher	54 and higher	50 and higher
Average	48-67	48-69	45-68	41-66	34-60	26-53	22-49
Low	47 or less	47 or less	44 or less	40 or less	33 or less	25 or less	21 or less

*Muscle Quality Score may not be accurately evaluated if there are abnormalities in the state of body water, such as in the following conditions:
 - If the body fatigued or swollen.
 - If the person is dehydrated or suffering from reduced blood flow.

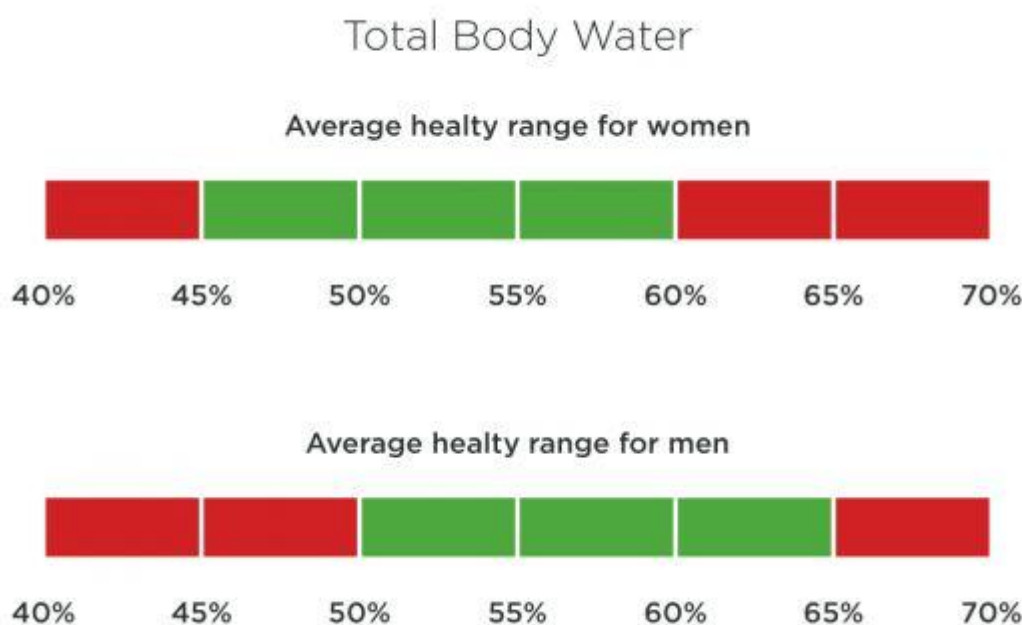
It is important to maintain a good balance between muscle mass and quality.
 More ★ indicates a better state of muscle.
 (Max. ★★★★★)

Balance Between Muscle Mass and Muscle Quality

Muscle Quality Judgement	High	★★	★★★	★★★★
	Average	★★	★★★	★★★★
	Low	★	★	★★
		Low	Average	High
Muscle Mass Judgement				

Angiver tilstanden (kvalitet) af muskel, som ændres i forhold til faktorer som alder og træningsniveau. Musklerne hos unge eller dem, der udøver regelmæssigt, er normalt i en god tilstand, men muskelstaten forværres hos ældre eller dem, der ikke har nok motion. Både mængde og kvalitet er vigtige for en sund muskel! Sørg for at opretholde en god balance mellem muskelmasse og kvalitet.

SAMLET KROPSVAND



Total kropsvand er den samlede mængde væske i kroppen udtrykt som en procentdel af totalvægt.

Vand er en væsentlig del af at blive sund. Over halvdelen af kroppen består af vand. Det regulerer kropstemperaturen og hjælper med at eliminere affald. Du taber vand kontinuerligt gennem urin, sved og vejrtrækning, så det er vigtigt at fortsætte med at erstatte det.

Den mængde væske der kræves hver dag varierer fra person til person og påvirkes af klimaforhold og hvor meget fysisk aktivitet du påtager dig. At være godt hydreret hjælper koncentrationsniveauer, sportsresultater og generel trivsel.

Ekspertter anbefaler at du skal drikke mindst otte 8 ounce glas væske om dagen, helst vand eller andre drikkevarer med lavt kalorieindhold. Hvis du træner, er det vigtigt at øge dit væskeindtag for at sikre maksimal ydeevne på alle tidspunkter.

De gennemsnitlige TBW% intervaller for en sund person er:

Kvinde 45 til 60%

Mand 50 til 65%

KNOGLEMASSE

Bone Mass

Average of estimated bone mass (lb) Women

Less Than 110 lb 4.3 lb	110 lb - 165 lb 5.3 lb	165 lb and up 6.5 lb
----------------------------	---------------------------	-------------------------

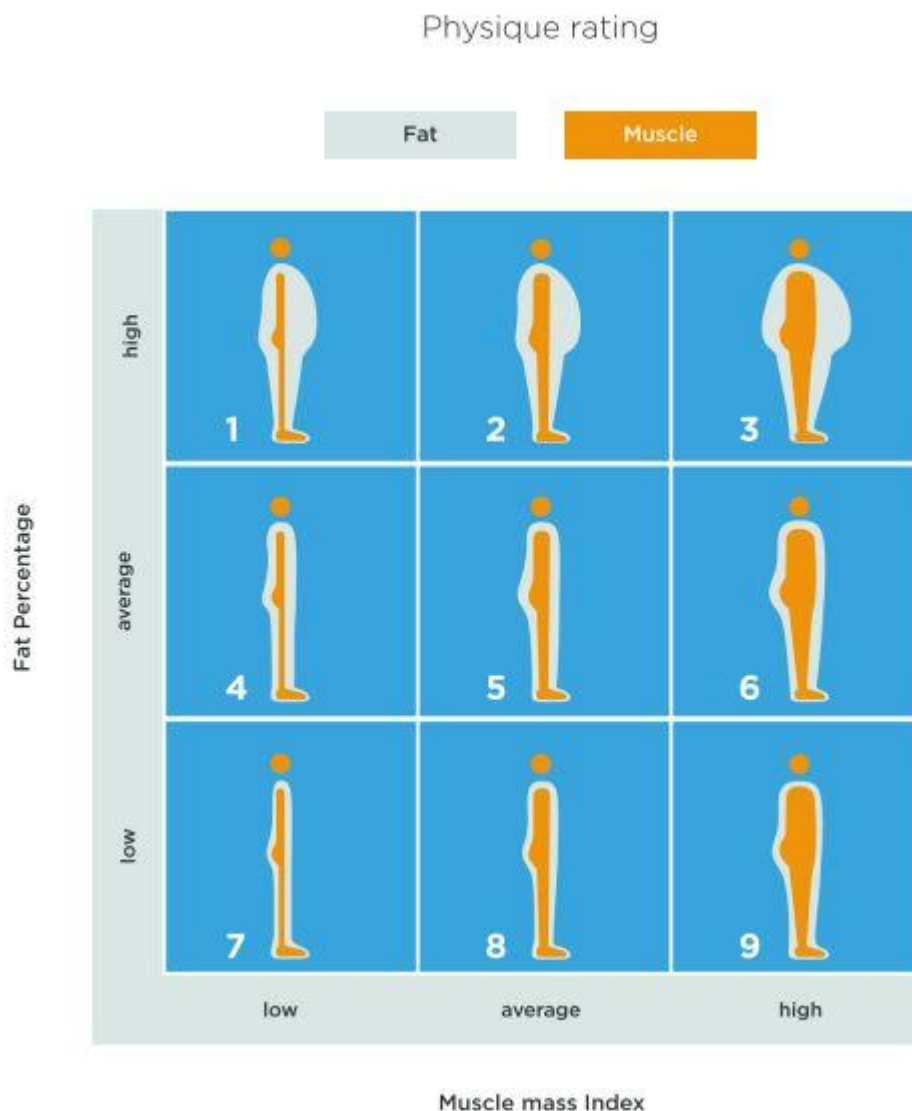
Average of estimated bone mass (lb) Men

Less Than 143 lb 5.9 lb	143 lb - 209 lb 7.3 lb	209 lb and up 8.1 lb
----------------------------	---------------------------	-------------------------

Den forudsagte vægt af knoglemineral i din krop.

Mens din knoglemasse næppe vil undergå mærkbare ændringer på kort sigt, er det vigtigt at opretholde sunde knogler ved at have en afbalanceret diæt rig på calcium og ved at gøre masser af vægtbærende motion. Du bør spore din knoglemasse over tid og se efter eventuelle langsigtede ændringer.

FYSIK VURDERING



Vurderer muskel- og kropsfedtniveauer og vurderer resultatet som en af ni kropstyper.

Da dit aktivitetsniveau ændrer balancen i kropsfedt og muskelmasse gradvist vil ændre sig, hvilket igen vil påvirke din overordnede fysik.

BASAL METABOLIC RATE (BMR)

Det daglige minimumsniveau for energi eller kalorier, din krop kræver, når du er i hvile (inklusive sove) for at fungere effektivt.

Øget muskelmasse vil fremskynde din basale metaboliske hastighed (BMR).

En person med høj BMR forbrænder flere kalorier i roen end en person med lav BMR.

Ca. 70% af kalorierne, der forbruges hver dag, bruges til din basale metabolisme. Forøgelse af din muskelmasse hjælper med at øge din BMR, hvilket øger antallet af kalorier du brænder og hjælper med at reducere kropsfedtindhold.

Din BMR-måling kan bruges som en minimumsgrundlinje for et diætprogram.

Yderligere kalorier kan inkluderes afhængigt af dit aktivitetsniveau. Jo mere aktive du er jo flere kalorier du brænder, og jo mere muskler du bygger, så du skal sikre dig, at du bruger nok kalorier til at holde din krop tilpas og sund.

Som folk aldrer deres metaboliske hastighed ændringer. Basal metabolisme stiger som et barn modnes og toppe omkring 16 eller 17, hvorefter det typisk begynder at falde. En langsom BMR vil gøre det sværere at tabe kropsfedt og den samlede vægt.

DAILY CALORIC INTAKE (DCI)

Et skøn over, hvor mange kalorier du kan forbruge inden for de næste 24 timer for at opretholde din nuværende vægt.

Daglig kalorieindtagelse (DCI) er summen af kalorier for basal metabolisme (BMR), daglig aktivitetsmetabolisme (aktiviteter, der omfatter daglig husholdningsarbejde) og diætinduceret termogenese

(energi anvendt i forbindelse med fordøjelse, absorption, metabolisme og andre spisevaner). Brug dette som vejledning i din daglige planlægning. Forbruger færre kalorier, at din forventede DCI-værdi vil hjælpe dig med at tabe sig, skal du sørge for at opretholde god fysisk aktivitet, så du ikke mister muskelmasse.

METABOLISK ALDER

Sammenligner din BMR til et gennemsnit for din aldersgruppe.

Dette beregnes ved at sammenligne din basale metaboliske hastighed (BMR)

med BMR-gennemsnittet af din kronologiske aldersgruppe. Hvis din metaboliske alder er højere end din aktuelle alder, er det en indikation på, at du skal forbedre din metaboliske hastighed. Øget motion vil bygge et sundt muskelvæv, hvilket igen vil forbedre din metaboliske alder.

Hold styr på ved at overvåge regelmæssigt.

SEGMENTMUSKELMASSE

Muskelmasse bedømmelse for fem kropssegmenter: Kerneområdet, arme og ben.

Overvågning af muskelmassen i hver af dine arme og ben og kerneområde vil hjælpe dig med at se og forstå effekten af dit træningsprogram over tid. Du kan også bruge disse oplysninger til at korrigere muskel ubalancer og undgå skade.

SEGMENTKROPSFEDTPROCENT

Kropsfedtprocenter for fem kropssegmenter: Kerneområdet og hver arm og ben.

Overvågning af kropsfedtprocenten af hver af dine arme og ben og kerneområdet vil hjælpe dig med at se og forstå effekten af dit træningsprogram over tid.

BMI

HEIGHT	WEIGHT (LBS)																															
	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	
4'11"	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	44	44	45	46	46	48	48	49	50
5'0"	19	21	21	22	23	25	25	26	28	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	
5'1"	19	20	21	22	22	24	25	25	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	42	43	45	45	46	47	
5'2"	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	37	37	38	40	40	41	42	43	44	45	46	
5'3"	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	27	29	29	30	31	32	33	34	34	36	36	37	38	39	40	41	42	43	43	45	46
5'4"	17	18	19	20	20	22	22	23	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	39	41	41	42	43	
5'5"	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42	
5'6"	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	41	42	
5'7"	16	17	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	38	39	
5'8"	15	16	17	17	18	19	20	20	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	36	37	37	38	
5'9"	15	16	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	
5'10"	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	32	33	34	35	35	36	
5'11"	14	15	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	31	32	33	34	34	35	35	
6'0"	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32	33	33	34	
6'1"	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30	30	31	32	32	33	33	
6'2"	13	14	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	29	30	31	31	32	32	
6'3"	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	31	
6'4"	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	29	30	30	31	
6'5"	12	13	13	14	14	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	30	

Et standardiseret vægtforhold til højde, der anvendes som en generel indikator for sundhed.

Dit BMI kan beregnes ved at dividere din vægt (i kg) ved kvadratet af din højde (i meter).

BMI er en god generel indikator for befolkningsundersøgelser, men har en alvorlig begrænsning ved vurdering på individniveau.

KVINDER & KROPSFEDT



ASSESSMENT OF HEALTH RISK CATEGORY ¹ (COLOR KEY)		ASSESSED HEALTH RISK	TREATMENT OPTION(S) AVAILABLE
HEALTH RISK	ADJUSTED HEALTH RISK <small>If Comorbid Conditions² and/or Other Risk Factors³ are Present</small>	MODERATE TO HIGH	Refer for further evaluation due to low weight/body fat
MODERATE TO HIGH	MODERATE TO HIGH	MINIMAL	Healthful eating, increased physical activity, Lifestyle change strategies
MINIMAL	LOW	LOW	Healthful eating and/or moderate deficit diet, increased physical activity, Lifestyle change strategies
LOW	MODERATE	MODERATE	All of the above plus low-calorie diet
MODERATE	HIGH	HIGH	All of the above plus pharmacotherapy
HIGH	VERY HIGH	VERY HIGH	All of the above plus pharmacotherapy
VERY HIGH	EXTREMELY HIGH	EXTREMELY HIGH	All of the above plus surgical treatment
EXTREMELY HIGH	EXTREMELY HIGH	EXTREMELY HIGH	All of the above plus surgical treatment

En besked for kvinder

Kvinde har mere kropsfedt end mænd - omkring fem procent mere. Af natur, er en kvindes krop udviklet for at beskytte hende og en potentiel fosteret. Som følge heraf har kvinder flere enzymer til at lagre fedt og færre enzymer for at brænde fedt. Desuden østrogen kvinder har aktiverer fedt oplagring enzymer og får dem til at formere.

Kvinder oplever flere ændringer i hydrering niveauer end mænd på grund

af deres menstruationscyklus, og dette kan påvirke kroppen fedt måling, især ved hjælp af metoden BIA. Fastholde væske kan også forårsage vægt til at svinge daglige i denne periode, forårsager yderligere variation i kroppens fedtprocent.

Kvindelige brugere af BIA produkter bør være opmærksomme på deres naturlige månedlige krop cyklusser.

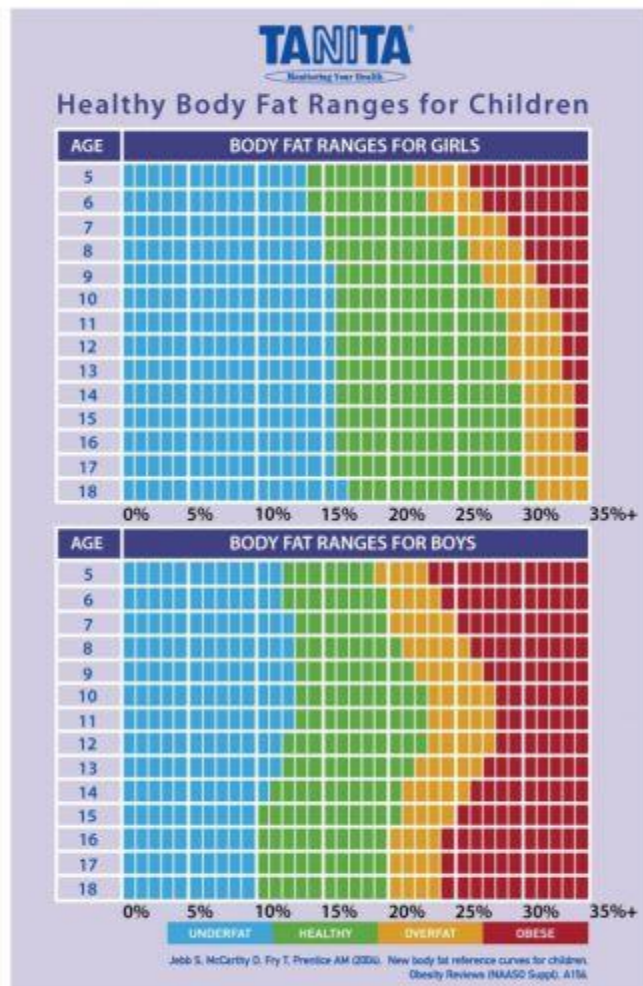
For at etablere en baseline for overvågning af kropsfedt, finder mange kvinder det nyttigt at kortlægge deres behandlinger hver dag i en måned. Bagefter, kan overvågning med jævne mellemrum forudse månedlige udsving.

Hormonelle forandringer på grund af graviditet eller overgangsalderen kan også forårsage væskeophobning og variationer i måling. Ændringer i hydrering niveauer kan også være på grund af mad, koffein eller alkoholforbrug, anstrengende motion, stress eller sygdom, eller udtagning af receptpligtig medicin.

For at kunne overvåge fremskridt, bør kvinder huske at sammenligne vægt og kropsfedt procent målinger taget under de samme betingelser i en periode. Opmærksomme på udsving forårsaget af menstruation. Og holde sig inden for kvindernes--ikke mænds--sund kropsfedt udvalg!

BØRN & KROPSFEDT

Et budskab til børn



BARNDOMS FEDME

Andelen af overvægtige børn i USA er stigende i et alarmerende tempo, med 1 ud af 3 børn nu betragtes som overvægtige eller fede. Tanita bidrager til at bekæmpe denne barndoms fedmeepidemi med en ny linje af FDA ryddet krop fedt skalaer for børn. Dette giver forældre, pædagoger og plejere et værdifuldt værktøj i bestræbelserne på at opmuntre børn til at gøre sund livsstilsvalg.

Vægt og organ masse index (BMI) alene kan være vildledende, da de ikke kan skelne fedt fra lean body mass. Tanita designet kropsfedt skalaer for at

give et sandt billede af børns sundhed og fitness niveauer ved at måle og klassificere sundt legeme oppustet niveauer bruger bioimpedansmåling analyse (BIA) teknologi. Disse skalaer er designet til børn i alderen 5-17 år gammel, tages højde for hvert køn fysiske udviklingsmæssige milepæle.

Kropsfedt

Uafhængig forskning har etableret krop fedt kurver, der afspejler de kendte forskelle i udviklingen af fedt og magert organ masse i drenge og piger. Kurverne er lignende efter køn indtil puberteten, med drenge proportionalt faldende legeme oppustet, mens piger fortsætter med at vinde. Disse forskelle er ikke afsløret i eksisterende data baseret på BMI. Kurverne definere områder af underfat, normal, overfat, og overvægtige, og er blevet designet til at give lignende resultater af overfat og fede børn som IOTF og CDC standarder.

Advarsel

Dette produkt må ikke anvendes af personer med en pacemaker eller andet medicinsk implantat eller af gravide kvinder.

Dette produkt er ikke beregnet til anvendelse af børn under 10 år.

Konsulter altid din læge for at vurdere, hvad der er bedst for din situation.