



Gewicht



Lichaamsvet massa

Het gewicht van het lichaamsvet.



Lichaamsvet percentage

Het aandeel lichaamsvet als percentage van het totale gewicht.



Spiermassa

Het gewicht van de spieren in je lichaam in kilo's.



Fysiek / lichaamsbouw

Deze functie bepaalt je fysiek / lichaamsbouw op basis van de verhouding tussen lichaamsvet en spiermassa.



Dagelijkse calorie inname

Aantal calorieën dat je kan innemen gedurende 24 uur om op gewicht te blijven.



Dagelijkse calorie inname

Een gestandaardiseerde index voor het gewicht in verhouding tot de lichaamslengte.



BMR

Het basaal metabolisme (BMR) of ruststofwisseling, is de minimum hoeveelheid energie die het lichaam nodig heeft in rusttoestand om optimaal te functioneren.



Metabolische leeftijd

Deze functie vergelijkt je BMR met een gemiddelde BMR die staat voor die leeftijdsgroep.



Bot massa

De hoeveelheid bot (mineraalgehalte van de botten, calcium of andere mineralen) in het lichaam.



Visceraal vet

Deze functie geeft de waarde van visceraal vet in het lichaam weer. Visceraal vet is vet dat zich in de buikholte bevindt, en zowel in als rond de vitale organen in het romp- (abdominaal) gebied zit.



Spierkwaliteit score

De kwaliteit van de spiermassa die verandert door factoren zoals fitness en leeftijd.



Begrijp de meetresultaten en leer je lichaamssamenstelling kennen.

Download de gratis My TANITA app voor metingen, doelen stellen en delen.



Voor meer informatie ga naar www.tanita.nl

Leer je lichaam kennen

Totaal lichaamsvocht %

Vrouw 45% to 60%
Man 50% to 65%

Visceraal vet

Gezond niveau 1 - 12
Te hoog niveau 13 - 59

Percentage lichaamsvet - gezonde waarden

	Te laag	Gezond	Te hoog	Obesitas
Leeftijd vrouw				
20 - 39	0% - 21%	21% - 33%	33% - 39%	39%+
40 - 59	0% - 23%	23% - 34%	34% - 40%	40%+
60 - 99	0% - 24%	24% - 36%	36% - 42%	42%+
Leeftijd man				
20 - 39	0% - 8%	8% - 19%	19% - 25%	25%+
40 - 59	0% - 11%	11% - 21%	21% - 28%	28%+
60 - 99	0% - 13%	13% - 25%	25% - 30%	30%+

BMI

Gezond waarde 18,5 - 25

Spierkwaliteit score

Mannelijk	18-29	30s	40s	50s	60s	70s	80 & over
Hoog	82 en hoger	80 en hoger	77 en hoger	72 en hoger	65 en hoger	56 en hoger	51 en hoger
Gemiddeld	55 - 81	53 - 79	49 - 76	45 - 71	38 - 64	30 - 55	26 - 50
Laag	54 en minder	52 en minder	48 en minder	44 en minder	37 en minder	29 en minder	25 en minder

Vrouwelijk	18-29	30s	40s	50s	60s	70s	80 & over
Hoog	88 en hoger	85 en hoger	80 en hoger	74 en hoger	66 en hoger	58 en hoger	53 en hoger
Gemiddeld	60 - 87	59 - 84	56 - 79	50 - 73	43 - 65	33 - 57	27 - 52
Laag	59 en minder	58 en minder	55 en minder	49 en minder	42 en minder	32 en minder	26 en minder

Botmassa

vrouwelijk gewicht **gezond lichaamsgewicht**
minder dan 50kg 1.95kg
tussen 50kg - 75kg 2.40kg
meer dan 76kg 2.95kg

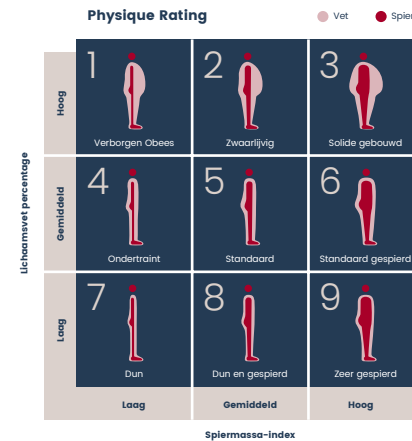
mannelijk gewicht
minder dan 65kg 2.65kg
tussen 65kg - 95kg 3.29kg
meer dan 95kg 3.69kg

Fysiek / Lichaamsbouw

Resultaat Fysiek score Uitleg

- | | | |
|---|--------------------|---|
| 1 | Verborgen Obees | Hoog % lichaamsvet en weinig spiermassa |
| 2 | Zwaarlijvig | Hoog % lichaamsvet en gemiddelde spiermassa |
| 3 | Solide gebouwd | Stevig, groot, hoog % lichaamsvet, grote spiermassa |
| 4 | Ondertraint | Gemiddeld % lichaamsvet en weinig spiermassa |
| 5 | Standaard | Gemiddeld % lichaamsvet en spiermassa |
| 6 | Standaard gespierd | Gemiddeld % lichaamsvet en veel spiermassa |
| 7 | Dun | Laag % lichaamsvet en spiermassa |
| 8 | Dun en gespierd | Laag % lichaamsvet en voldoende spiermassa |
| 9 | Zeer gespierd | Laag % lichaamsvet en grote spiermassa |

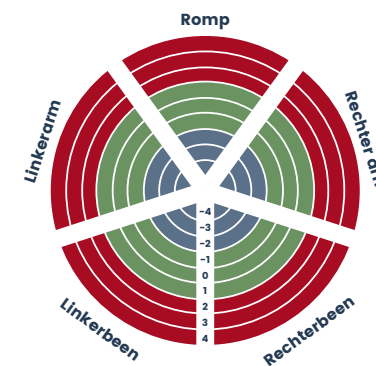
Physique Rating



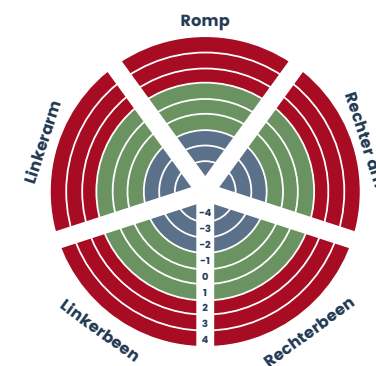
Segmentale metingen

8 elektroden segmentale technologie toont separaat de lichaamssamenstelling per arm en been en de romp.

Segmentale vetanalyse



Segmentale spieranalyse



Laag Gemiddeld Hoog