

Kehonkoostumuksen osatekijät



Hyvinvointivalmennus

STUDIO
one

- Weight = paino kg
- Fat % = rasvaprosentti
- Fat mass = rasvakudoksen määrä kg
- FFM = Kehon rasvaton kudος
- Muscle mass = lihasmassa
- TBW = kehon vesimäärä kg
- TBW = kehon vesimäärä %
- Bone mass = luumassa, luuston sisältämät luukivennäisen määrä
- BMR = lepoaineenvaihdunta
- Metabolic age = metabolinen ikä
- Visceral Fat raiting = sisäelin rasvan osuus
- BMI = painoindeksi

Koko kehon nestemäärä / TBW %



Hyvinvointivalmennus
**STUDIO
one**

Jokainen henkilö on yksilö, mutta kehon kokonaisnestemääräprosentin terveelliset arvot terveillä aikuisilla ovat:

Naiset : 45% - 60%

Miehet : 50% - 65%

Lähde : Tanitan sisäiset tutkimukset

Huom: Kehon kokonaisnestemäärällä on taipumus vähentyä, kun kehon rasvaprosentti kasvaa. Henkilö, jolla on korkea rasvaprosentti saattaa saada kehon kokonaisnestemääräprosentiksi yllämainittuja rajoja alhaisemman arvon. Kun rasvaprosentti sitten laskee, pitäisi kokonaisnestemääräprosentin nousta kohti yllämainittuja tyyppillisiä arvoja.

Luumassa / Bone Mass



Hyvinvointivalmennus

**STUDIO
one**

Women: Average of estimated bone mass

Weight (kg)		
Less than 50 kg	50 to 75 kg	75 kg and up
1.95 kg	2.40 kg	2.95 kg

Men: Average of estimated bone mass

Weight (kg)		
Less than 65 kg	65 to 95 kg	95 kg and up
2.66 kg	3.29 kg	3.69 kg



- Perusaineenvaihdunta (BMR)

Mitä on BMR?

Perusaineenvaihdunta on pienin määrä energiaa, jonka keho tarvitsee ylläpitämään välttämättömiä elintoimintoja kuten hengitys- ja verenkiertoelimistöä, hermojärjestelmää, maksaa, munuaisia ja muita elimiä. Kulutat kaloreita myös nukkuessasi.

Noin 70% päivittäisestä kalorinkulutuksesta käytetään perusaineenvaihduntaan. Tämän lisäksi kaloreita kuluu kaikenlaiseen liikkumiseen ja aktiviteetteihin, mitä raskaampaa liikuntaa sitä enemmän kaloreita kuluu. Tämä johtuu siitä, että lihakset (jotka muodostavat noin 40% kokonaispainosta) käyttävät suuria määriä energiaa ja toimivat kehosi metabolisena moottorina. Perusaineenvaihdunta riippuu suuresti lihasmassasta, mitä suurempi lihasmassa, sitä suurempi perusaineenvaihdunta.

Terveillä henkilöillä tehtyjen tutkimusten perusteella, tutkijat ovat havainneet, että perusaineenvaihdunta muuttuu iän myötä. Lasten perusaineenvaihdunta kiihtyy noin 16-17 ikävuoteen saakka, jonka jälkeen se alkaa tasaisesti hidastumaan.

Korkea perusaineenvaihdunta auttaa kuluttamaan energiaa ja sitä kautta helpottaa rasvaprosentin pudotusta. Matala perusaineenvaihdunta vaikeuttaa rasvan vähentämistä ja yleisesti painonpudotusta.

KUINKA TANITA KEHONKOOSTUMUSANALYSAATTORI LASKEE PERUSAINENVAIHDUNNAN?

Normaali tapa laskea perusaineenvaihdunta on käyttää standardilaskukaavaa jossa lähtöarvoina on henkilön paino ja ikä. Tanita on suorittanut tarkkoja tutkimuksia perusaineenvaihdunnan ja kehon koostumuksen suhteesta ja tutkimusten tuloksena on syntynyt huomattavasti tarkempi perusaineenvaihdunnan mittausta käyttäen BIA menetelmää. Tämä menetelmä on validoitu käyttäen epäsuoraa kalorimetriaa (hengityskaasuanalyysi)*

* Perusaineenvaihdunnan laskentamenetelmän reliabiliteettitutkimukset julkaistu 2002 Nutrition Week: A Scientific and Clinical Forum Exposition Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models: The American Journal of Clinical Nutrition.

Metabolinen ikä / metabolic age



Hyvinvointivalmennus

STUDIO
one

- Metabolinen ikä

Tämä ominaisuus laskee perusaineenvaihdunnan ja vertaa sitä normaaliarvoihin, joiden perusteella kerrotaan metabolinen ikä. Jos metabolinen ikä on korkeampi kuin todellinen ikä on se merkki siitä, että henkilön tulisi parantaa perusaineenvaihduntaansa. Liikunnan lisääminen kasvattaa tervettä lihasmassaa joka puolestaan lisää perusaineenvaihduntaa ja alentaa metabolista ikää.

Metabolinen ikä voi olla 12 ja 50 välillä. Alle 12 näytetään "12" ja yli 50 näytetään "50"

Sisäelin rasva / Visceral fat



Hyvinvointivalmennus

STUDIO
one

- Arvo 1 -12, sinulla on terveellinen sisäelin rasvataso
- Arvo 13-59, sinulla on lisääntynyt sisäelin rasvan määrä

Luokan nimi

Paino

- mitattu paino

Rasvan massa

- -kehon rasvan kokonaispaino

Lihasmassa

- -Kehon lihasmassa

Kokonaisnestemääräprosentti (TBW%)

Perusaineenvaihdunta (BMR)*

- Perusaineenvaihdunta on se energiamäärä, jonka keho kuluttaa peruselintoimintojen kuten hengityksen ja verenkierron ylläpitämiseen levossa.

Viskeraalisen rasvan arvo*

- Viskeraalisen rasvan arvo kuvaa viskeraalisen rasvan määrää kehossa

Ideaalinen kehon paino*

- Ideaalinen kehon paino on paino, jota vastaava painoindeksi on 22.

Lihavuusaste*

- Lasketaan: $(\text{paino}) - (\text{ideaalinen kehon paino}) / (\text{ideaalinen kehon paino}) \times 100$

Impedanss

- Laitteen mittaama arvo joka ei vaikuta tulosten arviointiin

TANITA
BODY COMPOSITION ANALYZER
SC-330

24/FEB/2006 15:15
SERIAL No. 00000001

INPUT
ID No. 0000123456
BODY TYPE STANDARD
GENDER MALE
AGE 24
HEIGHT 174.5cm
CLOTHES WEIGHT 1.0kg

RESULT
WEIGHT 61.1kg
FAT % 9.1%
FAT MASS 5.5kg
FFM 55.6kg
MUSCLE MASS 52.7kg
TBW 39.9kg
TBW % 65.3%
BONE MASS 2.8kg
BMR 1622kcal

METABOLIC AGE 12
VISCERAL FAT RATING 1
BMI 20.1
IDEAL BODY WEIGHT 67.0kg
DEGREE OF OBESITY -8.8%

DESIRABLE RANGE
FAT % 8.0-19.9 %
FAT MASS 4.8-13.8kg

Targets
TARGET BF% is: 12 %
Predicted weight: 63.1kg
Predicted fat mass: 7.6kg
FAT TO GAIN: 2.0kg

Consult your physician before beginning any weight management program. Tanita is not responsible for determining your target BF%.

INDICATOR
*FAT %
- | 0 | + | ++

*BMI
- | 0 | + | ++

*VISCERAL FAT RATING
| 13

*MUSCLE MASS
- | 0 | +

*BMR
- | 0 | +

*PHYSIQUE RATING
STANDARD

*IMPEDANCE 496.6 Ω

LOGO

Sarjanumero

- Lähtöarvo on 00000001.
Jokainen mittaus kasvattaa arvoa yhdellä.

ID

- Mikäli ID-numero on valittu näytettäväksi, näytetään se tässä.

Rasvaprosentti (Fat%)

- Rasvaprosentti on kehon rasvan osuus kokonaispainosta prosentteina ilmaistuna

Rasvaton massa (FFM)

- Rasvaton massa on kehon paino vähennettynä rasvan massalla. Rasvaton massa koostuu lihaksesta, luusta, ihosta, vedestä ja kaikesta muusta rasvattomasta aineesta kehossa.

Kokonaisnestemäärä (TBW)

- Kokonaisnestemäärä on kehon sisältämien nesteiden määrä. Se on normaalisti noin 50%-70% kehon kokonaispainosta. Yleensä miehillä on hieman korkeampi nestemäärä kehossa, johtuen suuremmasta lihasmassasta

Luumassa*

- Luiden mineraalimassa koko kehossa

Metabolinen ikä*

- Metaboliseen ikään vaikuttavat lihasmassan määrä ja perusaineenvaihdunta, mitä korkeampia ne ovat, sitä nuorempi on metabolinen ikä.

Painoindeksi (BMI)

- Lasketaan $(\text{paino kg}) / (\text{pituus m})^2$
- Terveellinen alue 18,5 – 24,9
- * Perusarvo on standard kehotyyppiä varten. Athletic kehotyyppiä varten arvo on vain referenssiarvo. Alle 17 vuotiaille näytetään vain rasvaprosenttiarvo perusarvona. Lihasmassa, kokonaisnestemäärä ja arvioitu luumassa ovat vain referenssiarvoja alle 17- vuotiaille.