

I.D. 94151827    AGE 38    HEIGHT 175cm    GENDER Male    DATE / TIME 25.08.2010 16:59:38 (2502)



Les mer om testen på [www.bodyanalyse.no](http://www.bodyanalyse.no)

### Analyse av kroppens sammensetning

Segmenter	Verdier	Kroppsvann	Fettfri kroppsvekt UMIS	Fettfri masse	Vekt	Referanseområde
Intracellulær væske ICW (ℓ)	33.8	53.9	69.4	73.5	108.7	23.5 ~ 28.7
Extracellulær væske ECW (ℓ)	20.0					14.4 ~ 17.6
Proteiner (kg)	14.6	Mineraler i andre deler av kroppen				10.2 ~ 12.4
Mineraler (kg)	5.00	Mineraler 4.12				3.50 ~ 4.28
Kroppsfett (kg)	35.2					8.1 ~ 16.2

► Mengde mineraler er estimert

### Muskel og fett analyse

	Under	Normalt	Over	Måleenhet: %	Referanseområde
Vekt (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205			108.7	57.3 ~ 77.5
Muskelmasse SMM (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170			42.1	28.8 ~ 35.2
Kroppsfett (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520			35.2	8.1 ~ 16.2

### Vekt diagnose

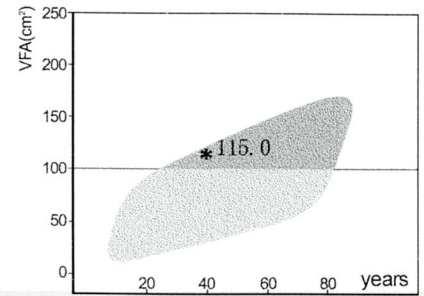
	Under	Normalt	Over	Referanseområde
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10 15 18.5 22 25 30 35 40 45 50 55			35.5 18.5 ~ 25.0
Kroppsfett (%)	0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50			32.4 10.0 ~ 20.0
Midje - hofte mål (WHR)	0.70 0.75 0.80 0.85 0.90 0.95 1.00 1.05 1.10 1.15 1.20			0.94 0.80 ~ 0.90

### Kroppsbalanse muskulatur

	Under	Normalt	Over	Enhet i %	Segmentert Ødem	Ødem
Høyre arm (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160			4.25 114.0 2.7 (441%)	ECF/TBF 0.327 ECW/TBW 0.374	0.41 0.46
Venstre arm (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160			4.27 114.4 2.7 (448%)	0.330 0.376	0.38 0.43
Overkropp u/armer (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140			31.9 107.4 18.3 (428%)	0.325 0.371	0.35 0.40
Høyre ben (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140			11.5 111.2 5.0 (289%)	0.323 0.369	0.33 0.36
Venstre ben (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140			11.4 109.7 5.0 (285%)	0.329 0.375	0.28 0.33

► Segmental fat is estimated.

### Visceral Fat Area



### Ernærings Evaluering

Proteiner	<input checked="" type="checkbox"/> Normalt	<input type="checkbox"/> Under
Mineraler	<input checked="" type="checkbox"/> Normalt	<input type="checkbox"/> Under
Fett	<input type="checkbox"/> Normalt	<input type="checkbox"/> Under <input checked="" type="checkbox"/> Over

### Vekt Sammensetning

Vekt	<input type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Under <input checked="" type="checkbox"/> Over
Muskler	<input type="checkbox"/> Norm <input checked="" type="checkbox"/> Sterk	<input type="checkbox"/> Under
Fett	<input type="checkbox"/> Normalt	<input type="checkbox"/> Under <input checked="" type="checkbox"/> Over

### Vekt diagnose

BMI	<input type="checkbox"/> Normalt	<input type="checkbox"/> Under <input type="checkbox"/> Over
		<input checked="" type="checkbox"/> Ekstremt over
Kroppsfett	<input type="checkbox"/> Normalt	<input type="checkbox"/> Over <input checked="" type="checkbox"/> Overvektig
Midje - hofte mål	<input type="checkbox"/> Normal	<input checked="" type="checkbox"/> Over <input type="checkbox"/> Overvektig

### Kroppsbalanse muskulatur

Overkropp	<input checked="" type="checkbox"/> Balansert	<input type="checkbox"/> Lett ubalansert	<input type="checkbox"/> Ekstremt ubalansert
Underkropp	<input checked="" type="checkbox"/> Balansert	<input type="checkbox"/> Lett ubalansert	<input type="checkbox"/> Ekstremt ubalansert
Over/underkropp	<input checked="" type="checkbox"/> Balansert	<input type="checkbox"/> Lett ubalansert	<input type="checkbox"/> Ekstremt ubalansert

### Kroppsstyrke

Overkropp	<input checked="" type="checkbox"/> Norm	<input type="checkbox"/> Muskulær	<input type="checkbox"/> Svak
Underkropp	<input type="checkbox"/> Norm	<input checked="" type="checkbox"/> Muskulær	<input type="checkbox"/> Svak
Muskulatur	<input checked="" type="checkbox"/> Norm	<input type="checkbox"/> Muskulær	<input type="checkbox"/> Svak

### Helsediagnose

Kroppsvann	<input checked="" type="checkbox"/> Normalt	<input type="checkbox"/> Under
Ødem	<input checked="" type="checkbox"/> Normalt	<input type="checkbox"/> Lett ødem <input type="checkbox"/> ødem
Livsstil	<input type="checkbox"/> Normal	<input checked="" type="checkbox"/> Utrygg <input type="checkbox"/> Risiko <input type="checkbox"/> Høy risiko

### Vekt diagnose (kg)

Idealvekt	86.5 kg
Vektjustering	- 22.2 kg
Fettkontroll	- 22.2 kg
Muskelkontroll	0.0 kg
Helse score	74Poeng

### Impendanse

Z	RA	LA	TR	RL	LL
1khz:	284.0	281.0	24.3	206.7	209.2
5khz:	276.4	273.0	23.3	200.9	202.5
50khz:	237.1	235.6	18.9	169.4	170.9
250khz:	209.4	209.9	15.9	149.4	151.5
500khz:	201.9	202.4	15.1	144.7	146.7
1Mhz:	196.6	196.7	14.5	142.1	143.4

### Body Composition History

DATE / TIME	Weight	SMM	Fat	Score	ECW/TBW
25/08/10 16:59	108.7	42.1	35.2	74	0.372

### Additional Data

	(Normal Range)
Obesity Degree=161%	90 ~ 110
BCM = 48.5 kg	33.6 ~ 41.1
BMC = 4.12 kg	2.89 ~ 3.53
BMR = 1957kcal	2166 ~ 2565
A C = 39.8cm	
AMC = 31.6cm	

Egil

I.D. \_\_\_\_\_ AGE 38 HEIGHT 175cm GENDER Male DATE / TIME 30.09.2010 18:11:50(2666)



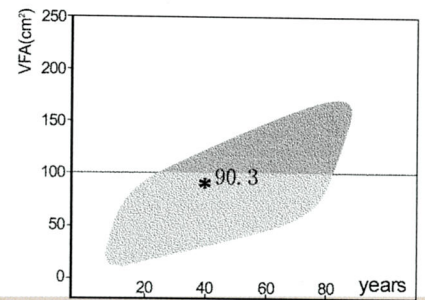
Les mer om testen på [www.bodyanalyse.no](http://www.bodyanalyse.no)

### Analyse av kroppens sammensetning

Segmenter	Verdier	Kroppsvann	Fettfri kroppsvekt UMIS	Fettfri masse	Vekt	Referanseområde
Intracellulær væske ICW (l)	33.8	53.6	69.0	73.2	103.6	23.5 ~ 28.7
Extracellulær væske ECW (l)	19.8					14.4 ~ 17.6
Proteiner (kg)	14.6	Mineraler i andre deler av kroppen				10.2 ~ 12.4
Mineraler (kg)	5.08	Mineraler 4.13				3.50 ~ 4.28
Kroppsfett (kg)	30.4					8.1 ~ 16.2

► Mengde mineraler er estimert

### Visceral Fat Area



### Muskel og fett analyse

	Under	Normalt	Over	Måleenhet: %	Referanseområde
Vekt (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205			103.6	57.3 ~ 77.5
Muskelmasse SMM (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170			42.0	28.8 ~ 35.2
Kroppsfett (kg)	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520			30.4	8.1 ~ 16.2

### Vekt diagnose

	Under	Normalt	Over	Referanseområde	
BMI (kg/m²)	10 15 18.5 22 25 30 35 40 45 50 55			33.8	18.5 ~ 25.0
Kroppsfett (%)	0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50			29.3	10.0 ~ 20.0
Midje - hofte mål (WHR)	0.70 0.75 0.80 0.85 0.90 0.95 1.00 1.05 1.10 1.15 1.20			0.93	0.80 ~ 0.90

### Kroppsbalanse muskulatur

	Under	Normalt	Over	Segmentert Ødem	Ødem
Høyre arm (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160			ECF/TBF 0.327 ECW/TBW 0.373	0.41 0.46 0.38 0.43 0.35 0.40 0.33 0.38 0.31 0.36 0.28 0.33 0.25 0.30
Venstre arm (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160			0.327 0.373	
Overkropp u/ armer (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140			0.323 0.369	
Høyre ben (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140			0.320 0.367	
Venstre ben (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140			0.326 0.372	

► Segmental fat is estimated.

### Ernærings Evaluering

Proteiner	<input checked="" type="checkbox"/> Normalt	<input type="checkbox"/> Under
Mineraler	<input checked="" type="checkbox"/> Normalt	<input type="checkbox"/> Under
Fett	<input type="checkbox"/> Normalt	<input type="checkbox"/> Under <input checked="" type="checkbox"/> Over

### Vekt Sammensetning

Vekt	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Under <input checked="" type="checkbox"/> Over
Muskler	<input type="checkbox"/> Norm <input checked="" type="checkbox"/> Sterk <input type="checkbox"/> Under
Fett	<input type="checkbox"/> Normalt <input type="checkbox"/> Under <input checked="" type="checkbox"/> Over

### Vektdiagnose

BMI	<input type="checkbox"/> Normalt <input type="checkbox"/> Under <input type="checkbox"/> Over <input checked="" type="checkbox"/> Ekstremt over
Kroppsfett	<input type="checkbox"/> Normalt <input type="checkbox"/> Over <input checked="" type="checkbox"/> Overvektig
Midje - hofte mål	<input type="checkbox"/> Normal <input checked="" type="checkbox"/> Over <input type="checkbox"/> Overvektig

### Kroppsbalanse muskulatur

Overkropp	<input checked="" type="checkbox"/> Balansert <input type="checkbox"/> Lett ubalansert <input type="checkbox"/> Ekstremt ubalansert
Underkropp	<input checked="" type="checkbox"/> Balansert <input type="checkbox"/> Lett ubalansert <input type="checkbox"/> Ekstremt ubalansert
Over/underkropp	<input checked="" type="checkbox"/> Balansert <input type="checkbox"/> Lett ubalansert <input type="checkbox"/> Ekstremt ubalansert

### Kroppsstyrke

Overkropp	<input checked="" type="checkbox"/> Norm <input type="checkbox"/> Muskulær <input type="checkbox"/> Svak
Underkropp	<input type="checkbox"/> Norm <input checked="" type="checkbox"/> Muskulær <input type="checkbox"/> Svak
Muskulatur	<input checked="" type="checkbox"/> Norm <input type="checkbox"/> Muskulær <input type="checkbox"/> Svak

### Helsediagnose

Kroppsvann	<input checked="" type="checkbox"/> Normalt <input type="checkbox"/> Under
Ødem	<input checked="" type="checkbox"/> Normalt <input type="checkbox"/> Lett ødem <input type="checkbox"/> ødem
Livsstil	<input checked="" type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Utrygg <input type="checkbox"/> Risiko <input type="checkbox"/> Høy risiko

### Vekt diagnose (kg)

Idealvekt	86.1 kg
Vektjustering	- 17.5 kg
Fettkontroll	- 17.5 kg
Muskelkontroll	0.0 kg
Helse score	78 Poeng

### Impendans

Z	RA	LA	TR	RL	LL
1khz:	288.3	289.0	24.5	214.5	207.1
5khz:	280.6	281.6	23.5	208.8	202.1
50khz:	240.8	241.8	18.9	175.4	170.0
250khz:	212.7	214.6	15.8	154.1	149.6
500khz:	204.9	206.3	15.0	149.2	144.9
1Mhz:	198.7	199.7	14.5	146.4	141.7

### Body Composition History

DATE / TIME	Weight	SMM	Fat	Score	ECW/TBW
30/09/10 18:11	103.6	42.0	30.4	78	0.370

### Additional Data

	(Normal Range)
Obesity Degree=153%	90 ~ 110
BCM = 48.4 kg	33.6 ~ 41.1
BMC = 4.13 kg	2.89 ~ 3.53
BMR = 1950kcal	2081 ~ 2461
A C = 38.8cm	
AMC = 31.1cm	

Egnil

## Analyse av kroppens sammensetning

Intracellulær væske ICW (ℓ)	ICW er betegnelsen på intracellulært vanninnhold, altså vannet som befinner seg innenfor cellemembranen.
Extracellulær væske ECW (ℓ)	ECW er betegnelsen på extracellulært vanninnhold, altså vannet som befinner seg utenfor cellene og i blodomløpet. (ECW og ICW utgjør total kroppsvann)
Proteiner (kg)	Protein består av grunnstoffene karbon, hydrogen, oksygen og nitrogen. Proteiner er altså sammen med kroppsvæske hovedkomponentene som utgjør fettfri kroppsmasse uten skjelett.
Mineraler (kg)	Resultatet viser hvor mye det totale mineralinnholdet utgjør i kg. <b>Mineraler:</b> Dette resultatet viser antall kilo mineraler som finnes lagret i skjelettet. (mengde mineraler er estimert)
Kroppsfett (kg)	Kroppsfettet refererer til den totale mengde lipider (fettstoff) som kan trekkes fra fettvev og andre celler. Altså total kroppsmasse minus fett fri masse.

## Muskel og fett analyse

Vekt (kg)	Viser totalvekt av kroppen. Total kroppsmasse
Muskelmasse SMM	Viser vekten av skjelettmuskulaturen (ikke hjertemusklerv og viscerale muskler).
Kroppsfett (kg)	Kroppsfettet refererer til den totale mengde lipider (fettstoff) som kan trekkes fra fettvev og andre celler. Altså total kroppsmasse minus fett fri masse.

## Vekt diagnose

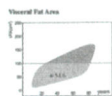
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Resultatet viser forholdet mellom personens vekt og høyde. BMI er tatt med fordi det er en helsevariabel som ofte blir referert til, og at man med en InBody 720 test har mulighet til å se årsakene til at BMI er høy eller lav.
Kroppsfett (%)	Målingen viser hvor mange prosent av kroppen som består av fett, altså fettprosenten. (Kroppsfett i kg i forhold til total kroppsvekt).
Midje – hoftel mål (WHR)	Viser forholdet mellom hoftel- og livvidde. (WHR = livvidde / hoftelvidde)

## Kroppsbalanse muskulatur

Høyre arm	Disse målingene forteller noe om fordelingen av den fettfrie massen (minus skjelett) på segmentene. Ut i fra disse resultatene kan man se muskulær utvikling til hvert av segmentene og forholdet mellom dem. Den øverste søylen for hvert av segmentene forteller om mengden fettfri masse i forhold til et idealmål beregnet ut ifra individets høyde. Tallet til høyre for øverste søyle viser antall kilo fettfri masse for gjeldende segment. Søyle nummer to forteller om mengden fettfri masse i forhold til individets totale kroppsvekt. Altså samme mengde fettfri masse men i forhold til reel kroppsvekt. Gjennom å studere disse resultatene over tid, kan man se endringer i kroppsproposisjoner som resultat av for eksempel trening.
Venstre arm	
Overkropp u/ armer	
Høyre ben	
Venstre ben	

Ødem	Resultatet viser forholdet mellom ECW (extracellulært vann) og TBW (totalt kroppsvann). Ved ødem er det mer vann utenfor enn inne i cellene. Standardnivå for ødem-index er mellom 0,36 og 0,40. InBody 720 viser også segmentelt ødem.
------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Visceral Fat Area	Resultatet viser en grafisk fremstilling av visceralt fett i buken. Når området av visceralt fett er over 100cm <sup>2</sup> er det definert som <i>bukfedme</i> , noe som statistisk gir økt helseisiko. Fett blir, avhengig av lokasjon, delt inn i visceralt fett, underhudsfett og intramuskulært fett. Det er området for visceralt fett som er beregnet her. Det skyggelagte området indikerer referanseområdet og viser at verdien av visceralt fett øker proporsjonalt med alder. Det individuelle resultatet er markert med *.
-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Referanseområde	Helseanbefalinger fra WHO (verdens helseorganisasjon). (Ikke gjennomsnitt, Ikke anbefalinger i.f.m. prestasjon/ idrett). <b>BMI, Kroppsfett % og WHR</b> er standardiserte anbefalinger fra WHO. Referanseområdet for andre variabler er individuelle estimater med utgangspunkt i WHO's kjente anbefalinger.
-----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Ernærings Evaluering

## Vekt Sammensetning

## Vekt diagnose

## Kroppsbalanse muskulatur

## Kroppsstyrke

## Helsediagnose

Disse dataene er "oppsummering" av de ulike målingene fra testen.

Overskriftene her refererer til konkrete variabler på resultatskjema.

## Vekt diagnose (kg)

Idealvekt	Vekt diagnose er tilbudt som en optimalisering av testpersonens kroppssammensetning. Målene for trening bør ikke alltid settes ut ifra vekt diagnose alene, men i samråd med fagpersonell slik at helheten blir tatt med i vurderingen.
Vektjustering	
Fettkontroll	
Muskelkontroll	
Helsescore	Samlescore for å forstå tilstanden til testpersonens kroppssammensetning (normal, sunn kroppssammensetning er 70 – 90).

## Additional Data

Obesity Degree =

BCM =

BMC =

BMR =

A C =

AMC =

Kalkulert ved bruk av BMI metoden, ikke hensyn til sammensetningen (BMI 22,0 = 100%)

Mengde kroppsceller (Sum av celler som inneholder ICW og Protein).

Viser mineralene i skjelettet (vist over ved siden av mineraler)

(Basal metabolic rate). Viser en estimering av hvilestoffskiftet.

Estimering av omkrets til venstre overarm (midt mellom albue og skulder).

A C uten fettvev (altså omkretsen av overarmen uten underhudsfett).