

Muskulatur og fett analyse

Muskulatur og fettanalyse er en estimering av verdiene av de tre elementene; vekt, muskelmasse og kroppsfett.

Analysen muliggjør sammenligning av kroppselementene ved hjelp av grafisk visning i stolpediagrammet ovenfor. Verdiene indikerer de målte verdiene for hvert element, mens lengden av stolpene viser prosentvis av standardverdi for hvert element. En verdi på 100% vil indikere en standard verdi med en standard vekt kalkulert ved hjelp av testpersonens høyde. Slik kan testpersonens kroppssammensetningsbalanse enkelt leses ved å se om noen av stolpene er lengre eller kortere enn verdien for 100%.

Normalverdier vises til høyre for hver stolpe og gjør at du kan sammenligne med dine estimerte resultater. Hvis lengden på stolpene er like, betyr det at du har en kroppssammensetning som er i balanse.

A) Vekt (kg)

100% standard vekt refererer til den ideelle verdi for testpersonen med hans/hennes høyde. Dette er også kalkulert ved bruk av kalkuleringsmetoden BMI.

Idealvekt (kg) = Idell BMI x Høyde²

For voksne mannlige testpersoner fra Asia og Vesten er verdien 22 beregnet, mens for voksne kvinner fra Asia er verdien 21. For kvinner fra Vesten er verdien 21.5. Hos testpersoner under 18 år blir kalkuleringen av standard vekt basert på standard BMI for deres aldersgruppe.

B) Muskelmasse

100% standard muskelmasse refererer til den ideelle mengde muskulatur ut fra testpersonens standard vekt. Det er tre typer muskulatur, hjertemuskulatur, visceralmuskulatur og skjelettmuskulatur. Det er mengden av skjelettmuskulatur som får størst forandring gjennom trening. Derfor viser InBody 720 skjelettmuskulatur separat til fettfri kroppsvekt uten skjelett. Ved å sammenligne prosentvis kroppsfett og skjelettmuskulatur i hver kroppsdel, kan nivået av overvekt estimeres nøyaktig.

C) Kroppsfett (kg)

100% standard kroppsfett refererer til kroppsfett-masse som en testperson bør opprettholde for hans/hennes standard vekt. Generellt er den ideelle fettprosent 15% for menn og 23% for kvinner. Stolpegrafene viser Kroppsfett delt på standard Kroppsfett i prosent form.

Tabell 1. Standard kroppssammensetning

Måleenheter	Menn	Kvinner
Vekt	85-115 % av idealvekt	85-115 % av idealvekt
Skjelettmuskulatur	90-110 % av ideell SMM	90-110 % av ideell SMM
Kroppsfett	80-160 % av ideell BFM	80-160 % av ideell BFM

* I motsetning til skjelettmuskulatur er kroppsfett mer utsatt for individuelle forskjeller.

Derfor har det et større spekter av normalnivå enn skjelettmuskulatur.

Tips 1. Hvordan forklare resultatene til en testperson

Testresultatene er designet på en slik måte at testpersonen enkelt kan forstå en forklaring av sine resultater. En instruktør kan benytte bokstaver til å forklare lengden av grafene for å gi en pedagogisk enkel forklaring av resultatene og den generelle helsen til testpersonen.

Sammenheng mellom vekt, skjelettmuskulatur og kroppsfett.

En generell regel for ideell kroppssammensetning er når stolpediagrammet er formet som bokstaven "D". I slike tilfeller er stolpen for skjelettmuskulatur lengre enn stolpene for vekt og kroppsfett. Hvis stolpen for skjelettmuskulatur er kortere enn stolpene for kroppsfett og vekt vil den totale kroppssammensetningen formes etter bokstaven "C". Testpersoner med slike resultater bør vurdere et trenings og kostholdsopplegg og følge opp utviklingen med videre analyser.