

## Sammenligning av kroppsstyrke ren muskulatur

Avhengig av om den nederste stolpegrafene er lengre eller kortere enn 100% er det mulig å se om ren muskelmasse og mengde fett er tilstrekkelig.

Den øverste stolpegrafene i diagrammet representerer den ideelle vekten hver testperson bør tilstrebe. Siden lengden på den øverste stolpegrafene viser den ideelle vekten og ren muskelmasse, kan det gi en målsetning om å tilstrebe den ideelle mengde ren muskulatur, samt ta i betraktning den ideelle og aktuelle vekten. Siden den nederste stolpegrafene sammenligner ren muskulatur i forhold til den aktuelle vekten sjekker den om det er en tilstrekkelig ideell mengde ren muskulatur for hver kroppsdel i forhold til vekten. Kroppsstyrkeindexen i den totale vurderingen blir bestemt i forhold til om stolpegrafene treffer i kategoriene under normal, normal eller over normal. Kroppsstyrken vil forandres i henhold til nivået til hver av stolpegrafene og hvor langt de rekker i diagrammet. Det ideelle er om både øvre og nedre stolpegraf er innenfor normalområdet eller over, spesielt at begge er over 100%.

Avhengig av om den nederste stolpegrafene er lengre eller kortere enn 100% er det mulig å se om ren muskelmasse og mengde fett er tilstrekkelig. Hvis en har ren muskelmasse som er ideell for den aktuelle kroppsvekt, bør den være nær 100%. Da er ren muskelmasse og fettmengde i kroppsdelene godt balansert. På den annen side, hvis ren muskelmasse er mindre, viser stolpegrafene under 100%. Jo kortere stolpegrafene er, jo tydeligere kan kroppstypen kalles svak med redusert mengde muskulatur, eller en kroppstype med mer kroppsfett og mindre del ren muskelmasse. Hvis det er større mengde ren muskulatur vil den nederste stolpegrafene gå forbi 100%. Jo høyere stolpegrafene er over 100%, jo mer har personen ren muskulatur enn mengde fett. Derfor kan lengden på den nederste stolpegrafene gi deg en indikasjon på fordelingen mellom ren muskulatur og fettmengde.

\* Kroppsstyrke Ren Muskulatur = Fettfri Kroppsvekt uten Skjelett

La oss se på følgende eksempler

Mann, 25 år, 175cm, 57,3 kg

(Ideell kroppsvekt 67,4 kg)

Pr i dag har denne mannen et stykke igjen for å nå sin ideelle kroppsvekt. De øverste stolpegrafene i Kroppsbalanse Muskulatur viser alle under normalt nivå. Lengden på stolpene kan være en forårsak til at hans totale kroppsvekt er under ideell kroppsvekt eller en begrenset mengde muskulatur. De nederste stolpegrafene viser at muskulaturen i armene er innenfor normalt nivå, mens bena er over 100% som indikerer at han har tilstrekkelig ren muskulatur for hans aktuelle totale kroppsvekt.

Kvinne, 68 år, 163cm, 69,1 kg

(Ideell kroppsvekt 55,8 kg)

Denne kvinnens kroppsvekt er høyere enn den ideelvekten. De øverste stolpegrafene for Kroppsbalanse muskulatur er innenfor normalen. Det ser også ut til at hun har en tilstrekkelig mengde ren muskulatur og kroppsstyrke. Det er to mulige forklaringer på dette. Det kan være på grunn av at vekten hennes er noe høyere enn ideelvekten, eller hun kan ha velutviklet muskulatur. De nederste stolpegrafene viser at armene er rundt 90%, mens bena er rundt 79% som indikerer at hun er under normalt nivå for ren muskulatur. Selv om det ser ut som om hun har tilstrekkelig muskulatur fordi hennes totale kroppsvekt er høyere enn normalen, mangler hun en del ren muskelmasse tilstrekkelig for hennes aktuelle vekt. Spesielt med bena hvor de nederste stolpegrafene er kortere enn 100% som viser større fettmengde og mindre ren muskelmasse.

2 Finn sammenhenger mellom vekt, øvre og nedre stolpegrafer i kroppsbalanse for ren muskulatur

Siden konseptet med ideelvekt og aktuell vekt er inkludert i standarden for beregning av lengden av øvre og nedre stolpegrafer for kroppsbalanse for ren muskulatur, vil lengden på stolpene variere avhengig av forskjellen mellom testpersonens aktuelle og ideelle vekt.

A Hvis aktuell og ideelvekt er lik, vil øvre og nedre stolpegrafer være omtrent like lange.

Siden uoverenstemmelsen mellom aktuell og ideelvekt er ubetydelig er 100 % standard verdi lik, derfor er lengden på stolpegrafene like.

a) Hvis den nederste grafen er over 100%

Dette er en ønskelig helsestatus for både ideell og aktuell vekt.

Mann, 28 år, 175cm, 68.1kg

Aktuell vekt (68,1kg) &ndash; Ideelvekt (67,4kg)

Siden uoverenstemmelsen mellom den aktuelle og ideelle vekt er ubetydelig, vil lengden på de to stolpegrafene være ganske like. Den nederste stolpegrafene for bena er innenfor normalen og øvre og nedre kroppsstyrke er innenfor normalen. Spesielt siden det er over 100% er balansen mellom muskulatur og kroppsfett samlet.

b) Hvis den nederste stolpegrafene ikke er over 100%

Basert på aktuell vekt har testpersonen en svak kroppstype med begrenset ren muskulatur.

Kvinne, 28 år, 160cm, 54,5kg

Aktuell vekt (54,3kg) &ndash; Idealvekt (53,8kg)

Lengden på de to stolpegrafene er like og den nederste stolpegrafene er under normalt nivå. Overkropp og bena er svake. Siden stolpegrafene ikke rekker 100% kan det fastslås at testpersonen har mer kroppsfett og mindre ren muskulatur

C Hvis aktuell vekt er høyere enn idealvekt, vil den nederste stolpegrafene være kortere enn den øvre stolpegrafene.

Hvis aktuell vekt er høyere enn idealvekt, vil ren muskulatur nødvendig for den aktuelle vekten være større enn hva som er nødvendig for idealvekt. Hvis aktuell vekt er høyere enn idealvekt, vil den nederste stolpegrafene alltid være kortere enn den øverste. Det som er viktig er at lengden av den nederste stolpegrafene er over 100%. For å avgjøre om en testperson har velutviklet muskulatur eller har høy andel kroppsfett, kan det refereres til lengden på den nederste grafene.

a) Hvis den nederste grafene er lengre enn nivået for 100%

Dette er en ønskelig helsestatus med tilstrekkelig utviklet muskulatur basert på aktuell vekt.

Mann, 23 år, 183cm, 80kg

Aktuell vekt (80kg) > Idealvekt (73,7kg)

Den nederste stolpegrafene er kortere enn den øverste grafene. Dette oppstår når den aktuelle vekten er høyere enn den

ideelle. Se at den nederste stolpegrafen er i eller over normalt nivå, med en gjennomsnittelig muskulatur i overkropp og ben. Siden nivået er over 100% har han en ønskelig helsestatus med mer muskulatur enn kroppsfett. Dette er ofte funnet blant personer som driver aktiv idrett.

b) Hvis den nederste stolpegrafene ikke når 100%

Ren muskulatur er ikke tilstrekkelig i forhold til aktuell vekt.

Kvinne, 27 år, 165 cm, 77,6kg

Aktuell vekt (77,6kg > Ideell vekt (57,2kg)

De nedre stolpegrafene er kortere enn de øvre. Det ser ut til at hun har tilstrekkelig muskelmasse i de øvre stolpegrafene fordi hun har en høyere aktuell enn ideell kroppsvekt. De nedre stolpegrafene viser at armene er innenfor normalt nivå som indikerer at styrken i overkropp er normal. Styrken i beina er under normalt nivå slik at benstyrken kan kategoriseres som svak. Spesielt ved indikasjon på muskulaturen i beina viser de nedre stolpegrafene langt under 100% som viser at hun har mer kroppsfett enn muskulatur.

C Hvis aktuell kroppsvekt er lavere enn ideell kroppsvekt, vil nedre stolpegrafer være lengre enn de øvre.

Hvis aktuell vekt er under idealvekt vil testpersonens rene muskelmasse som trengs for aktuell vekt, være mindre enn hva som trengs for idealvekt. Derfor hvis aktuell vekt er under idealvekt, vil de nedre stolpegrafene alltid være lengre enn de øvre stolpegrafene. Det viktige her er at lengden på nedre stolpegrafer er over 100%. For å avgjøre om testpersonen har en velutviklet muskulatur eller har høy mengde kroppsfett, kan du referere til lengden på de nedre stolpegrafene.

a) Når nedre stolpegraf overstiger 100%

Basert på aktuell vekt er det en ønskelig helsestatus med tilstrekkelig muskelmasse.

Mann 32år, 170cm, 52kg

Aktuell vekt (52,0kg) < idealvekt (63,6kg)

De nedre stolpegrafene er lengre enn de øvre. Dette er et naturlig fenomen som oppstår av at den aktuelle vekten er lavere enn den ideelle. De øvre stolpegrafene viser at han har ikke tilstrekkelig muskulatur siden hans overkropp og ben ikke rekker innenfor normalt nivå. Dette er på grunn av en lavere aktuell vekt enn ideell. De nedre stolpegrafene viser alle innenfor normalen med gjennomsnittelig muskulatur. Spesielt i dette tilfellet viser de nedre stolpegrafene for bena over 100% som indikerer at han er i en ønskelig helsestatus med litt mer muskulatur enn kroppsfett.

b) Når nedre stolpegrafer ikke rekker 100%

Basert på aktuell vekt er dette en svak kroppstype med manglende muskulatur.

Kvinne, 50år, 145cm, 35kg

Aktuell vekt (35kg < Idealvekt (44,2kg)

De nedre stolpegrafer er lengre enn de øvre på grunn av lavere aktuell enn idealvekt. I følge de øvre stolpegrafer er hennes rene muskulatur meget lav. Ved å se på de nedre stolpegrafene er alle under 100%. Basert på aktuell vekt har hun en svak kroppstype med utilstrekkelig muskulatur.