

# Resultatskjema

InBody - Forklaring av resultatene

PDF 40 sider, Norsk versjon

InBody - Results Interpretation

PDF 33 sider, English versjon

## 1 Analyse av kroppens sammensetning

- ICW er betegnelsen for intracellulært vanninnhold.

Dette betyr hvor mye væske som er samlet inni cellene.

### 1.2 ECW

-  
ECW er betegnelsen for extracellulært vanninnhold.

Dette betyr hvor mye væske som er samlet utenfor cellene

### 1.3 Protein

-  
Proteiner er en organisk sammensetning som består av nitrogen og sammensatte aminosyrer.

- Resultatet viser hvor mye proteininnholdet utgjør i forhold til totalvekten.

## 1.4 Mineral

-  
Mineraler er helt avgjørende for kroppens balanse.

Mineraler er svært viktige hva angår opptak av blant annet proteiner og vitaminer.

-  
Resultatet viser hvor mye mineralinnholdet utgjør i forhold til totalvekten. Lave nivåer indikerer, men er ikke en diagnose på benskjørhet. Den indikerer vekten av benmassen i forhold til kjønn og vekt.

## 1.5 Kroppsfett

-  
Dette tallet viser hvor mye kroppsfettet utgjør av totalvekten.

## 2 Muskel og fett analyse

### 2.1 Vekt

- Viser totalvekt av kroppen.

### 2.2 SMM (Skeletal Muscle Mass)

-  
Viser vekten på skjelettmuskulaturen, ikke hjertemuskel eller viscerale muskler.

### 2.3 Kroppsfett

-  
Dette tallet viser hvor mye kroppsfettet utgjør av totalvekten

## 3 Overvekt Diagnose

### 3.1 BMI (Body Mass Index)

-  
BMI sier noe om forholdet mellom vekten og kvadratet av høyden til en person. Det er viktig å merke seg at denne målingen ikke tar hensyn til muskelmasse. Muskler veier mer enn kroppsfett, noe som betyr at en person med stor muskelmasse kan få en høy BMI selv om vedkommende har en forholdvis lav fettprosent.

### 3.2 Kroppsfett

- Målingen viser hvor mange prosent kroppsfett vedkommende har.

### 3.3 Midje - hoftemål (WHR)

- Viser forholdet mellom hofte og livvidde.

Viktig faktor i forbindelse med bestemmelse av mengden kroppsfett.

### 4 Kroppsbalanse Muskulatur

- Disse målingene sier noe om vekten og proporsjonen til armene, beina og mageregionen. Samt balansen mellom overkropp og beina. Gjennom disse dataene vil man kunne se endringer i kroppsproporsjonen som vil oppstå med bakgrunn i trening. Den øverste streken er et mål på muskelmassen i forhold til den ideelle muskelmassen i forhold til personens høyde og kjønn. Den underste streken representerer den ideelle muskelmassen i prosent i forhold til den enkelte persons vekt og kjønn (dvs ikke i forhold til høyden).

### 5 Ødem

- Dette er en måling på væskebalansen i kroppen. 2/3 av kroppen vår består av vann. Er væskebalansen for dårlig vil mange av prosessene i kroppen svekkes. 1% nedgang i væskebalansen kan gi opptil 10% nedgang på prestasjoner. Verdien av ødem sier ikke noe om man er dehydrert. Ved ødem er det mer vann utenfor enn inne i cellene. InBody beregner grad av ødem ved å dele den ekstracellulære vannmengden med den totale vannmengden i kroppen, med andre ord sier den ingenting direkte om total vannmengde. (selv om det vanligvis er mer vann i kroppen når ødem foreligger)

En grov vurdering av dehydrering kan gjøres ved å vurdere mengden væske intra- og/eller ekstracellulært, - hver for seg. Da vannmengden i kroppen i stor grad påvirkes av muskelmassen og til dels fettmassen vil referanseområdet kun gjelde dersom muskelmassen er i midten av normalområdet. Er mengden i nedre del av referanseområdet, eller under nedre referansegrense, tyder det på dehydrering. Det beste målet på dehydrering er å sammenligne med en måling for den samme personen med en måling der personen har vært fullhydrert.

## 6 Tilleggsdata

### 6.1 Obesity Degree

- En måling som sier hvordan vekten er i forhold til standard vekt med tanke på høyde av kroppen.

### 6.2 BCM (Body Cell Mass)

- Summen av celler som inneholder intracellulært vann og protein.

### 6.3 BMC (Body Mineral Content)

BMC viser mineraler i skjelettet

### 6.4 BMR (Basal Metabolic Rate)

- Den mengden energi kroppen trenger per døgn når den er i absolutt hvile hele døgnet. Dette er estimerte tall og BMR kan variere betydelig fra person til person med samme kroppssammensetning. BMR basert på kroppssammensetningsanalyse er likvel mer nøyaktig enn basert på kun vekt.

### 6.5 AC

- Viser omkrets på øvre høyre høyre arm,

### 6.6 AMC

-  
Viser omkretsen på øvre venstre arms muskler.

## 6.7 Visceral Fat Area

-  
InBody definerer adominal fedme som VFA på mer enn 100 cm<sup>2</sup>. Ideelt sett bør VFA ligge noe lavere enn dette. Det er ikke grunnlag for å hevde at verdier under 70 cm<sup>2</sup> er forbundet med økt helserisiko. Det grå feltet indikerer i hvilket område VFA ligger på i 95% av en relativt frisk del av befolkningen, og viser at VFA øker med alderen. Det vil også være mindre VFA hos lave personer sammenlignet med høyere personer med samme helserisiko

## 7 Ernæringsevaluering

-  
Her vil man se hvordan man ligger an balansemessig i henhold til de målinger som blir tatt.

- Måleresultatene viser  
om man ligger over, under eller innefor det som er normalt.

## 8 Helse Score

-  
Dette er et tall som sier noe om tilstanden og kroppssammensetningen av fettmasse og mengde muskler. Fettmassen skal hverken være for lav eller for høy. Det er først og fremst hvor mye fett du har på kroppen og hvor fett er plassert som er avgjørende i helsevurdering ut fra en kroppssammensetningsanalyse. Ved å minke kroppsfettet samt øke muskelmassen vil fitnesscoren bli høyere. Denne målingen kan brukes som utgangspunkt for å se fremgang og progresjon i treningen.