

FITNESS WEEGSCHAAL 7850

Hoe beoordeling ik de metingen !



Hoe beoordeel ik de metingen

Wat doet de 7850 voor U

De fitness weegschaal 7850 beoordeelt Uw conditie op basis van uw persoonlijke gegevens en stelt voor U vast Uw:

- gewicht
- spieren percentage
- vet percentage
- Body Mass Index (BMI)
- water percentage
- huidig energie verbruik

Denk eraan dat in spieren eveneens water aanwezig is, wat bij het water percentage al is meeberekend. De opgetelde percentages zijn daarom altijd hoger als 100%.

Gewicht

Het lichaamsgewicht wordt in kg "met" en "zonder" kleding bepaald.

Uw BMI wordt berekend op basis van Uw gewicht "zonder" kleding.

Deze Body Mass Index is een maatstaf ter beoordeling van het gewicht van een mens.

Omdat overgewicht een wereldwijd toenemend probleem is, wordt de BMI vooral gebruikt om dit risico te signaleren. De BMI is maar een grove indicatie en is discutabel, omdat geen rekening wordt gehouden met de menselijk lichaamsbouw en de per persoon verschillende gewichtsverhouding tussen vet en spierweefsel.

De BMI kent de volgende gradaties:

- te laag gewicht
- te zwaar
- normaal gewicht
- veel te zwaar
- iets te zwaar

De BMI waarde wordt als volgt berekend:

$$\text{BMI} = \frac{\text{lichaamsgewicht (in kg)}}{\text{lengte x lengte (in meters)}}$$

Volgens de adipositas klassering van de Wereld Gezondheid Organsarie (WHO) liggen de gewichtswaarden van mensen met een "normaal" gewicht tussen 18,50 kg/m² en 24,99 kg/m².

Een BMI hoger als 30 kg/m² wordt gezien als gezondheid bedreigend overgewicht, wat behandeling gewenst maakt.

BMI Tabel

Leef-tijd	BMI 1	BMI 2	BMI 3	BMI 4	BMI 5
18-24	< 19	19-24	24-29	29-39	> 39
25-34	< 20	20-25	25-30	30-40	> 40
35-44	< 21	21-26	26-31	31-41	> 41
45-54	< 22	22-27	27-32	32-42	> 42
55-64	< 23	23-28	28-33	33-43	> 43
65+	< 24	24-29	29-34	34-44	> 44

BMI 1 = Uw gewicht is te laag

BMI 2 = U heeft een normaal gewicht

BMI 3 = U bent iets te zwaar

BMI 4 = U bent te zwaar

BMI 5 = U bent veel te zwaar

Bij de BMI wordt geen rekening gehouden met een meer dan normale spiermassa.

Door veelgetrainde spieren kan dan het normale gewicht hoger liggen.

Van personen jonger dan 18 jaar wordt door de Fitness weegschaal geen beoordeling gegeven.

Hoe beoordeel ik de metingen

Zie voorbeeld printerafdruk op pagina 6

Percentage lichaamsvet

Op de printafdruk wordt het aandeel lichaamsvet in % aangegeven. Teveel vet is ongezond en staat vaak ook niet mooi. Belangrijker is echter dat een te hoog percentage lichaamsvet meestal samengaat met een verhoogd vet aandeel in het bloed en met verhoogd risico op allerlei ziekten, zoals diabetes, hartziekten, hoge bloeddruk enz.. Een erg laag vet percentage is ook ongezond. Naast het onderhuidse vetweefsel legt ons lichaam ook belangrijke vetvoorraden aan ter bescherming van de inwendige organen en als reserve voor belangrijke stofwisselingsprocessen.

Als deze essentiële reserves worden aangetast, kan de stofwisseling verstoord worden.

Zo kan bij vrouwen met vet percentages onder 10% de menstruatie onderbroken worden. Bovendien stijgt het risico op osteoporose.

Het normale lichaamsvet percentage is van de leeftijd en vooral van het geslacht afhankelijk. Bij het toenemen van de leeftijd wordt het spiervolume minder, waardoor het vet aandeel naar verhouding toeneemt.

Vrouwen hebben van nature ca. 10% meer lichaamsvet dan mannen.

Sporters zijn soms teleurgesteld dat de weegschaal slechts een langzaam tempo van gewichtsafname weergeeft. De meting van het lichaamsvet toont echter dat inspanning loont: weliswaar wordt het totaal gewicht langzaam minder, maar de omzetting van vet naar spieren maakt het resultaat van de inspanning zeer duidelijk.

Het vaststellen van deze beide waarden maakt daarom het beste duidelijk of men op weg is naar een gezond lichaam.

Vrouwen				
Leef-tijd	Lichaamsvet in %			
	weinig	normaal	veel	erg veel
10-12	< 12	12-23	23-30	> 30
12-18	< 15	15-25	25-33	> 33
18-30	< 20	20-29	29-36	> 36
30-40	< 22	22-31	31-38	> 38
40-50	< 24	24-33	33-40	> 40
50-60	< 26	26-35	35-42	> 42
60 +	< 28	28-37	37-47	> 47

Mannen				
Leef-tijd	Lichaamsvet in %			
	weinig	normaal	veel	erg veel
10-12	< 8	8-18	18-24	> 24
12-18	< 8	8-18	18-24	> 24
18-30	< 8	8-18	18-24	> 24
30-40	< 11	11-20	20-26	> 26
40-50	< 13	13-22	22-28	> 28
50-60	< 15	15-24	24-30	> 30
60 +	< 17	17-26	26-34	> 34

Hoe beoordeel ik de metingen

Water percentage

Op de printafdruk wordt het aandeel water in het lichaam in % aangegeven. De gemeten waarde betreft de totaal aanwezige waterhoeveelheid in het lichaam.

Het lichaam van een volwassene bestaat voor ca. 60% uit water.

Het wateraandeel is in belangrijke mate afhankelijk van leeftijd en geslacht en van de fysieke activiteit en het vetaandeel van het lichaam.

Het verschil tussen mannen en vrouwen wordt veroorzaakt door het gemiddeld hogere vetaandeel bij vrouwen. Daar het overgrote wateraandeel zich in de vetvrije massa (73%) bevindt, en het watergehalte in vetweefsel van nature gering is (ca. 10%), daalt het wateraandeel automatisch bij stijgend vet aandeel.

Water aandeel in %		
Leeftijd	Vrouwen	Mannen
	normaal	normaal
10-12	60	64
12-18	58,5	63,5
18-30	56	62,5
30-40	53	61
40-50	52	60
50-60	51	59
60 +	50	58

Spier massa

Ieder gezond mens bezit meer dan 600 zelfstandige spieren, waarbij deze bij een normale man ca. 36-40% en bij een vrouw ca. 28-32% van de totale lichaamsmassa uitmaken, de gespierdheid hangt echter vooral af van de manier van leven en de lichaamsbouw. Het controleren van de spier massa is voor personen met gewicht of vet problemen zeer belangrijk. Omdat het lichaam spieren nodig heeft om overvloedige energie reserves en vetlagen af te breken, kan gewichtsafname alleen met succes bereikt worden als de spiermassa toeneemt.

Energie verbruik

Uw actuele energieverbruik wordt in kilocalorieën aangegeven, en wordt berekend op basis van de persoonlijke gegevens -gecorrigeerd voor het activiteiten type- en de gemeten verdeling van de lichaamsmassa's.

**Energieomzetting =
basisomzetting + prestatieomzetting.**

Als u minder kilocalorieën opneemt dan uw actuele energieverbruik aangeeft, zal uw gewicht verminderen.

Uw gewicht zal toenemen als u meer kilocalorieën tot zich neemt.

Hoe beoordeel ik de metingen

Activiteit type

De Fitness weegschaal vraagt aan de gebruiker om opgave van zijn activiteits type.

Het display toont dan: "AC".

Er kan een waarde tussen 1 en 5 worden ingegeven, op basis van onderstaand overzicht:

Type waarde	Activiteiten	Factor
1	nauwelijks fysieke activiteit (max 2 uur per dag)	1,2
2	lichte, actieve, zittende en staande bezigheden	1,3
3	werk in huis en tuin, hoofdzakelijk staand, slechts af en toe zittend	1,5
4	sporters en mensen die veel bewegen	1,75
5	mensen die zware arbeid verrichten en prestatie sporters	2,0

De ingegeven waarde beïnvloedt uitsluitend de prognose van het calorieënverbruik.

De waarden en berekening van de lichaamsanalyse factoren wordt niet beïnvloed.

De factor die uit het opgegeven activiteitstype wordt afgeleid, wordt vermenigvuldigd met de basis calorieën omzetting in rusttoestand, waarmee bij benadering de gezamenlijke energie omzetting wordt bepaald.

De basis calorieën omzetting staat voor de dagelijkse energiebehoefte in rust toestand, dus zonder lichamelijke activiteit.

De prestatie omzetting is het energieverbruik van lichamelijke activiteiten.

Beide samen vormen het totale energie verbruik.

De basis calorieën omzetting is afhankelijk van leeftijd, geslacht, lengte en van het spieraandeel van de lichaamsmassa. Daarbij geldt dat mannen een enigszins hogere basis omzetting hebben als vrouwen, oudere mensen een lagere als jongere, en gespierde en actieve mensen weer een hogere.

Het daadwerkelijke totale energieverbruik is dus zowel van het basisverbruik afhankelijk als van het verbruik door feitelijke activiteiten.

Overgewicht is vooral een aanwijzing dat men zijn eigen energieverbruik overschat en de calorieën die voeding aan het lichaam aanleveren onderschat.

Tegenwoordig staat de calorische waarde op vrijwel alle voedingsmiddelen vermeld !

De Soehnle Fitness weegschaal 7850 helpt werkelijk om het effect van de calorieën omzetting beter in te schatten.

Door veel te sporten en lichamenlijk actief te zijn kunt U Uw energie omzetting tot wel het dubbele laten stijgen !

Hoe beoordeel ik de metingen

Voorbeeld printerafdruk:

SOEHNLE	
PROFESSIONAL	
17-09-2009	10:44
Lengte:	175 cm
Leeftijd:	65
Geslacht:	Man
Gewicht + kleding:	86,2 kg
Gewicht - kleding:	84,0 kg
BMI : normaal	27,4
Beoordeling:	
	- OK +
Vet: 28,4%	■
Water: 50,9%	■
Spieren: 35,5%	■
Uw actuele energie verbruik is: 1922 kcal	
TOP PRESTATIES VOOR UW GEZONDHEID	

Soehnle Professional is een van de meest innovatieve middelgrote ondernemingen in Duitsland. Al twee jaar achtereen !



Weegtechniek Holland B.V.

Patroonsweg 23
3892 DA Zeewolde Nederland

Tel. +31 (0)36 522 20 30

Fax +31 (0)36 522 20 60

Email info@soehnle.nl

Website www.soehnle-medical.nl



© Weegtechniek Holland B.V.

470.058.492 NL - 09/09 Technische wijzigingen voorbehouden

Weegapparatuur en weegcomponenten