

- kg  **Gewicht**
Het gewicht van het lichaam
- kg  **Lichaamsvet massa**
Het gewicht van het lichaamsvet
- %  **Lichaamsvet percentage**
Het aandeel lichaamsvet als percentage van het totale gewicht
- %  **Spiermassa**
Het gewicht van de spieren in je lichaam in kilo's
-  **Fysiek / lichaamsbouw**
Deze functie bepaalt je fysiek / lichaamsbouw op basis van de verhouding tussen lichaamsvet en spiermassa.
- cal  **Dagelijkse calorie inname**
Aantal calorieën dat je kan innemen gedurende 24 uur om op gewicht te blijven
- cal  **BMR**
Het basaal metabolisme (BMR) of ruststofwisseling, is de minimum hoeveelheid energie die het lichaam, nodig heeft in rusttoestand om optimaal te functioneren.
-  **Metabolische leeftijd**
Deze functie vergelijkt je BMR met een gemiddelde BMR die staat voor die leeftijdsgroep
- kg  **Bot massa**
De hoeveelheid bot (mineraalgehalte van de botten, calcium of andere mineralen) in het lichaam.
-  **Visceraal vet**
Deze functie geeft de waarde van visceraal vet in het lichaam weer. Visceraal vet is vet dat zich in de buikholte bevindt, en zowel in als rond de vitale organen in het romp- (abdominaal) gebied zit.
-  **Spierkwaliteit**
De kwaliteit van de spiermassa die verandert door factoren zoals fitness en leeftijd.
-  **Spierkwaliteit score**
De spiermassa tov de lengte en dan geïnterpreteerd.
-  **BMI**
Een gestandaardiseerde index voor het gewicht in verhouding tot de lichaamslengte.

Begrijp de meetresultaten en leer je lichaams-samenstelling kennen



Download de gratis My Tanita app voor metingen, doelen stellen en delen.

TANITA
TRUSTED by experts



Voor meer informatie ga naar www.tanita.nl

Leer je lichaam kennen.

Ontdek je innerlijke gezondheid



Gewicht kg Lichaamsvet % % Lichaamsvet % lichaamsvocht Visceraal vet Bot massa Spiermassa Fysiek 1-9 Dagelijkse calorie inname DCI BMR Metabolische leeftijd AGE Spiermassa score -4 to +4 Spier kwaliteit Body Mass Index BMI Segmentale metingen

Totaal lichaamsvocht % (TBW %)

Vrouw 45% to 60%
Man 50% to 65%
Sport lichaam/atleet
 Plus 5%

Visceraal vet

Gezond niveau 1 - 12
Te hoog niveau 13 - 59

Bot massa

Gewicht vrouw	Gezond BM niveau
Minder dan 50kg	1.95kg
Tussen 50kg - 75 kg	2.40kg
Meer dan 76 kg	2.95kg
Gewicht man	Gezond BM niveau
Minder dan 65kg	2.65kg
Tussen 65kg - 95kg	3.29kg
Meer dan 95kg	3.69kg

Percentage lichaamsvet - gezonde waarden

	Te laag	Gezond	Te hoog	Obesitas
Leeftijd vrouw				
20 - 39	0% - 21%	21% - 33%	33% - 39%	39%+
40 - 59	0% - 23%	23% - 34%	34% - 40%	40%+
60 - 99	0% - 24%	24% - 36%	36% - 42%	42%+
Leeftijd man				
20 - 39	0% - 8%	8% - 19%	19% - 25%	25%+
40 - 59	0% - 11%	11% - 21%	21% - 28%	28%+
60 - 99	0% - 13%	13% - 25%	25% - 30%	30%+

BMI

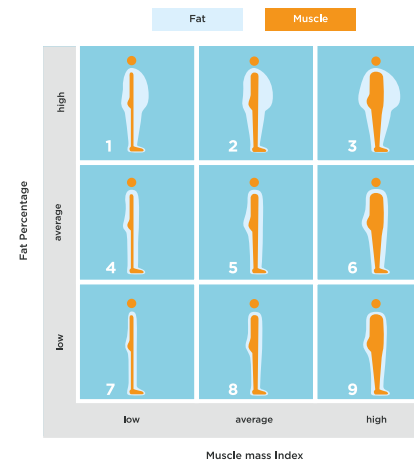
Gezonde waarde 18.5 - 25

Spierkwaliteit score

	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	> 80
Mannen (leeftijden)							
Hoog	> 74	> 73	> 70	> 64	> 56	> 46	> 39
Standaard	49-73	47-72	44-69	39-63	33-55	25-45	21-38
Laag	< 48	< 46	< 43	< 38	< 32	< 24	< 20
Vrouwen (leeftijden)							
Hoog	> 68	> 70	> 69	> 67	> 61	> 54	> 50
Standaard	48-67	48-69	45-68	41-66	34-60	26-53	22-49
Laag	< 47	< 47	< 44	< 40	< 33	< 25	< 21

Fysiek / Lichaamsbouw

Resultaat	Fysiek score	Uitleg
1	Obese	Hoog % lichaamsvet en weinig spiermassa
2	Medium lichaamsbouw/ obese	Hoog % lichaamsvet en gemiddelde spiermassa
3	Stevig gebouwd	Stevig, groot, hoog % lichaamsvet, grote spiermassa
4	Ongetraind	Gemiddeld % lichaamsvet en weinig spiermassa
5	Standaard/gemiddeld	Gemiddeld % lichaamsvet en spiermassa
6	Gespierd	Gemiddeld % lichaamsvet en veel spiermassa
7	Dun en ongetraind	Laag % lichaamsvet en spiermassa
8	Dun en gespierd (atleet)	Laag % lichaamsvet en voldoende spiermassa
9	Erg gespierd (atleet)	Laag % lichaamsvet en grote spiermassa



Segmentale metingen

8 elektroden segmentale technologie toont separaat de lichaamssamenstelling per arm en been en de romp.

Segmental fat analysis

Segmental muscle analysis

Under (blue), **Average** (green), **High** (orange)