





Forklaring av scanningsresultater

	<p>Vekt En persons vekt er den minst interessante verdien denne monitoren måler. Vekten er kun interessant som en hjelpevedi for å beregne de interessante verdiene som er forklart nedenfor. Vekten er avhengig av vann, ben, fett, muskler og glycogenninnhold i musklene. Dersom muskelvekten øker, og fettprosenten går ned kan likevel totalvekten være stabil eller gå opp selv om personen har blitt slankere. Se derfor KUN på de øvrige verdiene for å vurdere en</p>																								
	<p>Fettprosent Fettprosenten avhenger av kroppens vanninnhold, som varierer i løpet av dagen, og kan bli påvirket av trening, kosthold, menstruasjon, sykdom m.m.. Som en konsekvens av dette vil også fettprosenten variere, ettersom BIA signalet blir ført gjennom vannet i muskel- og fettvev. Jo lavere vanninnholdet er, jo høyere vil fettprosenten være.</p>																								
	<p>Vannprosent Mengden av væske i kroppen målt i % av den totale vekten. Vann spiller en viktig rolle for kroppens vitale organer og finnes i hver celle, organ og vev. Det er derfor meget viktig å ha et nivå innenfor hva som er anbefalt: Anbefalt nivå : Kvinner Menn 45-60% 50-65% NB! Vannprosenten vil øke hvis fettprosenten synker, ettersom muskelvev</p>																								
	<p>Muskelmasse Viser vekten av kroppens muskelmasse, men vekten inneholder også organer, sener, blod, vev og vann. Musklene spiller en viktig rolle i kroppen ettersom de fungerer som en motor som forbrenner energi. Jo flere muskler, høyere energiforbruk, som igjen fører til høyere fettforbrenning.</p>																								
	<p>Personlig score Monitoren beregner en personlig score ut i fra målt fettprosent og muskelmasse. Scalaen går fra 1 – 9, resultatet kan leses av i tabellen:</p> <table border="1" data-bbox="336 1171 1471 1966"> <tr> <td data-bbox="336 1171 427 1279">1</td> <td data-bbox="427 1171 630 1279">Skjult overvektig</td> <td data-bbox="630 1171 1471 1279">Liten grad av synlig fedme Denne personen har en sunn kroppstype utseendemessig, men fettprosenten er for høy og muskelmassen for lav.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="336 1279 427 1386">2</td> <td data-bbox="427 1279 630 1386">Overvektig</td> <td data-bbox="630 1279 1471 1386">Medium grad av synlig fedme Denne personen har for høy fettprosent og moderat muskelmasse.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="336 1386 427 1494">3</td> <td data-bbox="427 1386 630 1494">Solid bygd</td> <td data-bbox="630 1386 1471 1494">Synlig fedme Denne personen har for høy fettprosent, men også høy muskelmasse.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="336 1494 427 1601">4</td> <td data-bbox="427 1494 630 1601">Dårlig trent</td> <td data-bbox="630 1494 1471 1601">Lav muskelmasse og gjennomsnittlig fettprosent Denne personen har gjennomsnittlig fettprosent, men en lavere muskelmasse enn gjennomsnittet.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="336 1601 427 1664">5</td> <td data-bbox="427 1601 630 1664">Vanlig</td> <td data-bbox="630 1601 1471 1664">Gjennsnittlig muskelmasse og fettprosent Denne personen har gjennomsnittlig fettprosent og muskelmasse</td> </tr> <tr> <td data-bbox="336 1664 427 1771">6</td> <td data-bbox="427 1664 630 1771">Standard muskuløs</td> <td data-bbox="630 1664 1471 1771">Høy muskelmasse og gjennomsnittlig fett prosent Denne personen har gjennomsnittlig fettprosent og over gjennomsnittlig muskelmasse.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="336 1771 427 1879">7</td> <td data-bbox="427 1771 630 1879">Tynn</td> <td data-bbox="630 1771 1471 1879">Lav muskel og fett prosent Denne personen har lavere fettprosent og muskelmasse enn normalt</td> </tr> <tr> <td data-bbox="336 1879 427 1966">8</td> <td data-bbox="427 1879 630 1966">Tynn og muskuløs</td> <td data-bbox="630 1879 1471 1966">Tynn og muskuløs Denne personen har lavere fettprosent enn normalt og gjennomsnittlig muskelmasse.</td> </tr> </table>	1	Skjult overvektig	Liten grad av synlig fedme Denne personen har en sunn kroppstype utseendemessig, men fettprosenten er for høy og muskelmassen for lav.	2	Overvektig	Medium grad av synlig fedme Denne personen har for høy fettprosent og moderat muskelmasse.	3	Solid bygd	Synlig fedme Denne personen har for høy fettprosent, men også høy muskelmasse.	4	Dårlig trent	Lav muskelmasse og gjennomsnittlig fettprosent Denne personen har gjennomsnittlig fettprosent, men en lavere muskelmasse enn gjennomsnittet.	5	Vanlig	Gjennsnittlig muskelmasse og fettprosent Denne personen har gjennomsnittlig fettprosent og muskelmasse	6	Standard muskuløs	Høy muskelmasse og gjennomsnittlig fett prosent Denne personen har gjennomsnittlig fettprosent og over gjennomsnittlig muskelmasse.	7	Tynn	Lav muskel og fett prosent Denne personen har lavere fettprosent og muskelmasse enn normalt	8	Tynn og muskuløs	Tynn og muskuløs Denne personen har lavere fettprosent enn normalt og gjennomsnittlig muskelmasse.
1	Skjult overvektig	Liten grad av synlig fedme Denne personen har en sunn kroppstype utseendemessig, men fettprosenten er for høy og muskelmassen for lav.																							
2	Overvektig	Medium grad av synlig fedme Denne personen har for høy fettprosent og moderat muskelmasse.																							
3	Solid bygd	Synlig fedme Denne personen har for høy fettprosent, men også høy muskelmasse.																							
4	Dårlig trent	Lav muskelmasse og gjennomsnittlig fettprosent Denne personen har gjennomsnittlig fettprosent, men en lavere muskelmasse enn gjennomsnittet.																							
5	Vanlig	Gjennsnittlig muskelmasse og fettprosent Denne personen har gjennomsnittlig fettprosent og muskelmasse																							
6	Standard muskuløs	Høy muskelmasse og gjennomsnittlig fett prosent Denne personen har gjennomsnittlig fettprosent og over gjennomsnittlig muskelmasse.																							
7	Tynn	Lav muskel og fett prosent Denne personen har lavere fettprosent og muskelmasse enn normalt																							
8	Tynn og muskuløs	Tynn og muskuløs Denne personen har lavere fettprosent enn normalt og gjennomsnittlig muskelmasse.																							

	9	Veldig muskuløs	Veldig muskuløs Denne personen har lavere fettprosent enn normalt og høyere muskelmasse enn gjennomsnittet.
Resultatet av scoren vil forbedre seg ettersom livsstilen endres og fett prosenten			
	Benmineral Viser vekt av benmineral og benvev. Det er viktig for et hvert menneske og styrke benvevet med regelmessig trening og en kalsium rik diet. Når vi belaster skjelettet, reagerer det ved å produsere mer benvev, slik at knoklene blir sterkere og mer tettpakkede. Kroppssammensetningsmonitoren gir en estimert vekt av benmassen beregnet etter personens vekt, alder og høyde. Kroppssammensetningsmonitoren kan ikke brukes til å måle om personer er i faresonen for beinskjørhet.		
	Hvileforbrenning Angir de kaloriene som forbrennes under hvile i løpet av en 24 timers periode. Dette er et absolutt minimum av hva kroppen trenger av kalorier i løpet av et døgn. BMR påvirkes av musklene i kroppen, jo høyere muskelmassen er, høyere er hvilemetabolismen (BMR). Hvileforbrenningen(BMR) kalkuleres etter opplysninger om alder/høyde/vekt og muskelmasse. Hvileforbrenningen vil synke når man blir eldre, men kan økes ved regelmessig og økt fysisk aktivitet.		
	Metabolsk alder Musklene er kroppens motor, jo flere muskler en har, dess høyere blir forbruket av energi, som igjen fører til høyere kaloriforbruk. Musklene påvirker kroppens stoffskifte. Ved å trene regelmessig er det mulig å ivareta stoffskiftet. En person på 60 år kan ha samme stoffskiftealder (metabolsk alder) som en 20 åring. Stoffskifte begynner å synke i 16/17 års alderen (se over), noe som fører til at en lettere legger på seg. Kroppssammensetningsmonitoren kalkulerer brukerens metabolsk alder ut i fra dataene som kommer frem ved beregning av hvilemetabolisme(BMR) (som beregnes etter opplysninger om alder/høyde/vekt/muskelmasse). Hvis en opplever at den metabolske alderen vekten viser, er høyere enn virkelig alder bør personen forbedre sitt metabolske aldersnivå, dette kan gjøres ved å øke muskelmassen (ved for eksempel styrketrening).		
	Visceral fat Visceral fat er det fettete som befinner seg i kroppens hulrom rundt mageregionen. Forskning har vist at vekten og kroppsfettet kan være konstant, men ettersom man blir eldre vil fettete bli lagret rundt mageregionen. Dette fettete kan være farlig og føre til alvorlige lidelser som diabetes 2, høyt blodtrykk og Kroppssammensetningsmonitoren måler hvor stor grad av visceral fat brukeren har fra en skala på 1-59. Fra 1 – 12, indikerer at brukeren har et sunt nivå av visceral fat. Fra 13 - 59, indikerer at brukeren har for høyt nivå – dette kan være helseskadelig. Det blir anbefalt å legge om livsstilen ved hjelp av kosthold og trening.		