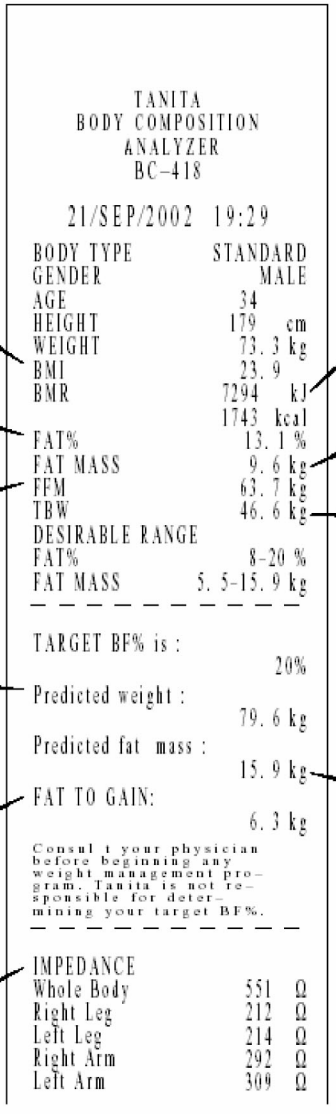
Пояснения к распечаткам



TANITA
BODY COMPOSITION
ANALYZER
BC-418

21/SEP/2002 19:29

BODY TYPE	STANDARD
GENDER	MALE
AGE	34
HEIGHT	179 cm
WEIGHT	73.3 kg
BMI	23.9
BMR	7294 kJ
	1743 kcal
FAT%	13.1 %
FAT MASS	9.6 kg
FFM	63.7 kg
TBW	46.6 kg
DESIRABLE RANGE	
FAT%	8-20 %
FAT MASS	5.5-15.9 kg
TARGET BF% is :	20%
Predicted weight :	79.6 kg
Predicted fat mass :	15.9 kg
FAT TO GAIN:	6.3 kg

Consult your physician before beginning any weight management program. Tanita is not responsible for determining your target BF%.

IMPEDANCE	
Whole Body	551 Ω
Right Leg	212 Ω
Left Leg	214 Ω
Right Arm	292 Ω
Left Arm	309 Ω

BMI: весовой индекс. Отношение веса к квадрату роста:
(вес, кг)/ (рост, м)^2
Желаемый диапазон 18.5-24.9

FAT% : Процент жировой ткани в теле.

FFM: Вес без жировой ткани. Мышцы, кости, вода и др.

PW : Целевой вес. Оценка веса после достижения целевого процента жировой ткани в теле.

FAT TO LOSE/GAIN :
Оценка веса жировой ткани, которую необходимо согнать или нарастить для достижения целевого процента жировой ткани.

IMPEDANCE :
Сопротивление тела электрическому току. Мышечная ткань является проводником, жировая – изолятором.

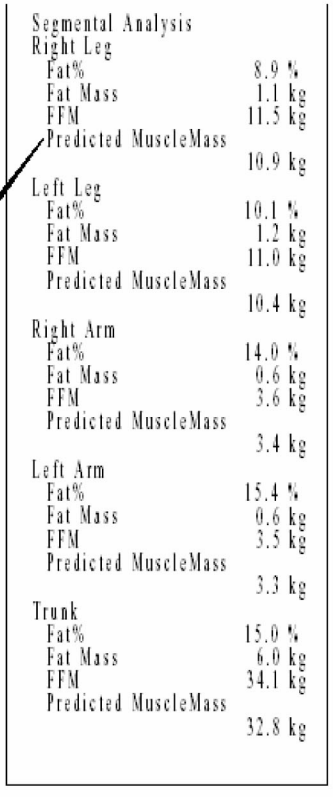
BMR: Базальный уровень метаболизма. Количество энергии, расходуемой телом в состоянии покоя на самоподдержание (дыхание, кровообращение и т.д.)

FAT MASS : Вес жировой ткани в теле (кг или фунты).

TBW : Общее количество воды в теле (кг или фунты). Должно составлять 50-70% от общей массы тела. Содержание воды больше у мужчин, чем у женщин, из-за большей мускульной массы.

PFM : Оценка будущего веса жировой ткани при целевом проценте жировой ткани в теле.

PMS: Оценка веса мышечной массы без жировой ткани.



Segmental Analysis

Right Leg	
Fat%	8.9 %
Fat Mass	1.1 kg
FFM	11.5 kg
Predicted MuscleMass	10.9 kg
Left Leg	
Fat%	10.1 %
Fat Mass	1.2 kg
FFM	11.0 kg
Predicted MuscleMass	10.4 kg
Right Arm	
Fat%	14.0 %
Fat Mass	0.6 kg
FFM	3.6 kg
Predicted MuscleMass	3.4 kg
Left Arm	
Fat%	15.4 %
Fat Mass	0.6 kg
FFM	3.5 kg
Predicted MuscleMass	3.3 kg
Trunk	
Fat%	15.0 %
Fat Mass	6.0 kg
FFM	34.1 kg
Predicted MuscleMass	32.8 kg