


RingPass JA1 Testverslag	lichaamssamenstelling													
	Lengte	gewicht 30/06/09	21-8-2009	vet% 30/06/09	vet% 21/08/09	Gewicht 21/04/10	vet % 21/04/10	lich.vocht %	viceraal vetgehalte	botmassa	BMR	spiermassa	BMI	
	1,83	68,3	69,4	10,7	13,3								20,4	
	1,83	75	75	10,7	11,7								22,4	
	1,82	64,4	66,6	14,3	16,1	64,0	10,3	62,9	1,0	2,9	1715,0	4,0	19,4	
	1,80	69,5	70,4	13,3	17,8	70,2	7,7	65,9	1,0	3,2	1921,0	8,0	21,5	
	1,73	76	74,6	17,1	17,2	75,9	13,4	62,9	1,0	3,3	1965,0	5,0	25,4	
	1,76	60,6	62,3	10,3	12,7	62,3	6,5	66,7	1,0	3,2		8,0	19,6	
	1,80	65,2	66,9	15,4	16,0	64,2	11,5	62,3	1,0	2,9	1700,0	5,0	20,1	
	1,89	67,4	67,6	7,9	9,8	71,5	5,0	68,1	1,0	3,4	2005,0	8,0	18,9	
	1,74	67	67,6	12,7	15,2									22,1
	1,75	62,3	62,3	11,3		64,0	5,2	69,3	1,0	3,0	1802,0	8,0	20,3	
	1,80	70,2	70,3	12,1	13,7	73,7	7,6	66,0	1,0	3,4	2020,0	8,0	21,7	
	1,85	66,3	66,4	10,6	11,6									19,4
	1,84	77	77,1	14,4	11,9									22,7
	1,81	67,8		13,2		68,0	9,4	64,1	1,0	3,1	1832,0	8,0	20,7	
	1,86	67,4	66,3	9,7	11,0									19,5
1,86	84,8	82,6	10,1	15,3	86,5	12,6	63,0	1,0	3,7	2271,0	5,0	24,5		
Gemiddelde		69,3		12,1	13,8	70,0	8,9	65,1	1,0	3,2				

Lichaamsvochtpercentage.
Vrouw: 45% tot 60%
Man: 50% tot 65%

Het totale lichaamsvocht is de totale hoeveelheid vocht in het lichaam van een persoon uitgedrukt als percentage van het totale gewicht.

Viceraal vetgehalte.
Van 0 tot 12 = 0: gezonde hoeveelheid
Van 13 tot 59+: te veel viceraalvet

Viceraal vet is het vet dat zich in de interne buikholte bevindt rond de vitale organen in het bovenlichaam (buik).

Basale Metabolisme Waarde (BMR)
Basale stofwisseling.

De basale metabolische waarde is de minimum energie die het lichaam nodig heeft om in rust effectief te functioneren. Als de BMR hoger is dan je eigenlijke leeftijd, wil dat zeggen dat je metabolisme moet verbeteren. De meting gaf een leeftijd aan van

Gemiddelde geschatte botmassa (kg) vrouwen.		
Minder dan 50 kg	50 kg-75 kg	75 kg en meer
1,95 kg	2,4 kg	2,95 kg.

Gemiddelde geschatte botmassa (kg) mannen		
Minder dan 65 kg	65 kg-95 kg	95 kg en meer
2,66 kg	3,29 kg	3,69 kg.

Deze functie duidt de bothoeveelheid (mineraalgehalte, calcium of andere mineralen in het lichaam aan.

Spiermassa.

1	Ongemerkt zwaarlijvig.
2	Zwaarlijvig.
3	Stevig gebouwd.
4	Te weinig lichaamsbeweging.
5	Standaard.
6	Standaard gespierd
7	Mager.
8	Mager en gespierd.
9	Erg gespierd.

Over de minimale hoeveelheid vet die sporters zouden moeten hebben lopen de meningen uiteen. Vaak worden de volgende percentages gehanteerd:

- voor mannen: 5 – 10 %
- voor vrouwen: 15-20 %

Een optimaal lichaamsvetpercentage voor een sporter is individueel en afhankelijk van de soort sport die wordt beoefend

Bron:
Sportgericht nr. 2/2008. Anja van Geel.