

Kroppsanalys – en förklaring av värdena

Basal metabolism (kcal)

Antalet kalorier kroppen förbrukar i vila för att upprätthålla livsviktiga funktioner som hjärta, andning och temperatur. Faktorer som påverkar din BMR inkluderar ålder, kön, kroppssammansättning och genetik. Styrketräning och ökad muskelmassa höjer ditt BMR och kan underlätta viktreglering.

Body mass index(kg/m²) Ett mått på kroppsvikt i förhållande till längd. Det ger en grov indikation på din vikt och bör ses som riktvärden och inte absoluta sanningar. BMI skiljer inte på fett och muskler och en vältränad person kan ha övervikt men en låg fettprocent.

Kroppsfett (kg) Hur mycket kroppsfett du har.

Kroppsfett (%) Din procentandel fett i kroppen. Rekommenderat hälsosamt intervall är enligt nedan. Notera att värdet till viss del påverkas av ålder och då kan ligga högre.

Kvinnor: 18–28 %

Män: 10–20 %

Målet är en balanserad nivå där kroppen mår bra. För låg fett-% kan påverka hormoner och energinivåer negativt. För hög fett-% ökar risken för bl a hjärt-kärlsjukdom, diabetes, belastningsskador.

Fasvinkel (°) Ett mått på din cellhälsa. Kan förklaras som en indikator på din allmän hälsa. Högre fasvinkel brukar indikera bättre cellhälsa, mer muskelmassa och en friskare kropp. Låg fasvinkel kan tyda på sjukdom, näringsbrist eller muskelförlust. Värdet tenderar att minska med åldern.

Kvinnor: 4,0–6,0, gärna över 5

Män: 4,5–6,7, gärna över 6

Förbättras med styrketräning, bra kost och god återhämtning.

Kroppsvatten (l) Total mängd vatten i kroppen, både inuti och utanför cellerna. Påverkas av muskler och ålder.

Fettfri massa (kg) All kroppsvävnad som inte är fett – muskler, ben, organ, vatten, senor och blod. Minskar med åldern. Påverkas positivt av styrketräning och hälsosam kost.

Fettmassa i armen (kg) Hur mycket fett som finns i varje arm.

Fettmassa i benen (kg) Hur mycket fett som finns i varje ben.

Fettmassa på bålén (kg) Hur mycket fett som finns i bålen. Hög fettmassa i bålen är kopplat till ökad risk för metabol ohälsa.

Lean mass Fettfri massa, bl a muskler, ben, vätska, bindväv, organ. Visar fördelningen i olika delar av kroppen. Användbart för att se träningsframsteg och hitta svaga länkar.

Lean mass arm (kg) Mängden fettfri massa i armarna.

Lean mass leg (kg) Mängden fettfri massa i benen.

Lean mass bål (kg) Mängden fettfri massa i bålen.

Analys av din lean mass

Balans mellan höger och vänster i armar och ben

Önskvärt är en jämn fördelning av lean mass mellan höger och vänster i armar och ben. Snedbelastning kan öka risken för skador och överbelastning.

- <10 % skillnad: Bra
- >10% skillnad: Obalans

Obalanser kan tyda på

- Skada eller tidigare operation
- Ensidigt rörelsemönster (t ex racketidrott, arbete med en arm)
- Ensidig träning eller felaktig träningsteknik

Proportionen mellan armar, ben och bål

Anger förhållandet mellan armar, ben och bål.

Ungefärliga referensvärden:

- Ben: ca 35–40 %
- Bål: ca 45–50 %
- Armar: ca 10–15 %

Det är normalt att bålen är störst eftersom den inkluderar rumpa och organ. Benen ska vara starka även om bålen är störst.

Proportioner Det säger inget om den totala styrkan. Du kan vara stark men ändå ha en oproportionerlig fördelning av din fettfri massa och tvärtom ha liten muskelmassa och samtidig ha proportionerlig fördelning.

Notera Eftersom strömmen tar den kortaste vägen kommer rumpan räknas till bålen.

Skelettmuskelmassa (kg) Total muskelmassa som fäster på skelettet. Viktig för styrka och hälsa. Högre värde visar på god styrka, bättre förbränning och skydd mot sjukdomar. Kan utvecklas med träning, gärna tyngre styrketräning.

Muskel-Fett-analys

Mer muskler än fett är generellt önskvärt – både för hälsa, styrka och ämnesomsättning. Naturligt att förhållandet sjunker med åldern. Styrketräning blir särskilt viktigt för att bromsa utvecklingen.

Män	Kvinnor
>2,0: Mycket bra balans	>1,5: Mycket bra balans
1,4–2,0: Godkänd balans	1,1–1,5: Godkänd balans
<1,4: Obalans	<1,1: Obalans

- **Mycket bra balans:** vältränad, låg riskprofil, god styrka.
- **Godkänd balans:** hälsosam nivå, men finns utrymme att förbättra.
- **Obalans:** för lite muskler i förhållande till fett. Högre risk för metabola problem, låg styrka.

Visceral fettnivå Fettet runt de inre organ i buken, också kallat buk fett. Det är det mest ohälsosamma fettet. Höga värden ökar risk för hälsoproblem.

Rekommenderad nivå är under 10:

- 1–5: Optimal
- 6–9: Godkänt
- 10–12: Riskzon
- Mer än 13: förhöjd risk för bland annat diabetes, hjärtsjukdom och andra livsstilssjukdomar

Viktigaste fettet att hålla nere för långsiktig hälsa. Det är sämre för hälsan att ha mycket fett inuti magen än att ha mycket fett runt höfterna.

Bukfettet kan öka om du känner stress, har oregelbundna matvanor och om du äter mycket snabba kolhydrater.

Vikt (kg) Din totala kroppsvikt.

Vikten i sig säger ganska lite – kombinationen av vikt, fettprocent och muskelmassa ger en bättre helhet och en mer komplett bild.