

Easy-Measure® Auswertungstabelle

Suchen Sie im Kopf der Tabelle Ihres Geschlechts die von Ihnen gemessenen "mm" und in der linken Spalte der Tabelle Ihr "Alter". Dort, wo sich die Spalte mit den "mm" und die Zeile mit Ihrem "Alter" schneiden, können Sie Ihren Körperfettanteil in % ablesen. Außerdem erfahren Sie über die Farbe des Feldes, in dem sich Ihr Körperfettwert befindet, in welchem körperlichen Fitness-Grad Sie sich befinden.

Auswertungstabelle für Frauen

Hautfaltenmessung in mm

Alter	2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35
bis 20	11,3	13,5	15,7	17,7	19,7	21,5	23,2	24,8	26,3	27,7	29,0	30,2	31,3	32,3	33,1	33,9	34,6
21-25	14,9	14,2	16,3	18,4	20,3	22,1	23,8	25,5	27,0	28,4	29,6	30,8	31,9	32,9	33,8	34,5	35,2
26-30	12,5	14,8	16,9	19,0	20,9	22,7	24,5	26,1	27,6	29,0	30,3	31,5	32,5	33,5	34,4	35,2	35,8
31-35	13,2	15,4	17,6	19,6	21,5	23,4	25,1	26,7	28,2	29,6	30,9	32,1	33,2	34,1	35,0	35,8	36,4
36-40	13,8	16,0	18,2	20,2	22,2	24,0	25,7	27,3	28,8	30,2	31,5	32,7	33,8	34,8	35,6	36,4	37,0
41-45	14,4	16,7	18,8	20,8	22,8	24,6	26,3	27,9	29,4	30,8	32,1	33,3	34,4	35,4	36,3	37,0	37,7
46-50	15,0	17,3	19,4	21,5	23,4	25,2	26,9	28,6	30,1	31,5	32,8	34,0	35,0	36,0	36,9	37,6	38,3
51-55	15,6	17,9	20,0	22,1	24,0	25,9	27,6	29,2	30,7	32,1	33,4	34,6	35,6	36,6	37,5	38,3	38,9
56 u. älter	16,3	18,5	20,7	22,7	24,6	26,5	28,2	29,8	31,3	32,7	34,0	35,2	36,3	37,2	38,1	38,9	39,5

zu mager **ideal** mittelmäßig überfettet

Auswertungstabelle für Männer

Hautfaltenmessung in mm

Alter	2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35
bis 20	2,0	3,9	6,2	8,5	10,5	12,5	14,3	16,0	17,5	18,9	20,2	21,3	22,3	23,1	23,8	24,3	24,9
21-25	2,5	4,9	7,3	9,5	11,6	13,6	15,4	17,0	18,6	20,0	21,2	22,3	23,3	24,2	24,9	25,4	25,8
26-30	3,5	6,0	8,4	10,6	12,7	14,6	16,4	18,1	19,6	21,0	22,3	23,4	24,4	25,2	25,9	26,5	26,9
31-35	4,5	7,1	9,4	11,7	13,7	15,7	17,5	19,2	20,7	22,1	23,4	24,5	25,5	26,3	27,0	27,5	28,0
36-40	5,6	8,1	10,5	12,7	14,8	16,8	18,6	20,2	21,8	23,2	24,4	25,6	26,5	27,4	28,1	28,6	29,0
41-45	6,7	9,2	11,5	13,8	15,9	17,8	19,6	21,3	22,8	24,7	25,5	26,6	27,6	28,4	29,1	29,7	30,1
46-50	7,7	10,2	12,6	14,8	16,9	18,9	20,7	22,4	23,9	25,3	26,6	27,7	28,7	29,5	30,2	30,7	31,2
51-55	8,8	11,3	13,7	15,9	18,0	20,0	21,8	23,4	25,0	26,4	27,6	28,7	29,7	30,6	31,2	31,8	32,2
56 u. älter	9,9	12,4	14,7	17,0	19,1	21,0	22,8	24,5	26,0	27,4	28,7	29,8	30,8	31,6	32,3	32,9	33,3

zu mager **ideal** mittelmäßig überfettet

DER RICHTIGE WEG ZUM WIEGEN

Mit Accu-Measure können Sie Ihr Zielgewicht auf der Basis des gewünschten Fettanteils für eine Person Ihres Alters und Ihres Geschlechts errechnen und brauchen nicht die altmodischen Größen-Gewichts-Tabellen zu verwenden.

$$\text{Zielgewicht} = \frac{\text{fettfreie Körpermasse}}{1 - \% \text{ gewünschten Fettanteil}}$$

Beispiel:

Ein Mann, der 90 kg wiegt, hat 20 % Körperfett.
Was müßte er wiegen, um 15 % Körperfett zu erreichen?

$$\begin{aligned} \text{Fettgewicht} &= 90 \text{ kg} \times 0,20 = 18 \text{ kg} \\ \text{fettfreie Körpermasse} &= 90 \text{ kg} - 18 \text{ kg} = 72 \text{ kg} \\ \text{Zielgewicht} &= \frac{72 \text{ kg}}{1 - 0,15} = \frac{72}{0,85} = 84,71 \text{ kg} \end{aligned}$$

BODY FAT TESTER

»So leicht wie das ABC«

Da sich das Fett im Körper meistens direkt unter der Haut befindet, ist es eine sehr effiziente und praktische Methode, Ihren Prozentsatz an Körperfett in einer Hautfalte zu messen – der wissenschaftliche Ansatz für die ehrwürdige "Zwicke ein Zoll"-Methode.

Beim **Easy-Measure®** handelt es sich um ein Präzisionsgerät, das in Vergleichsstudien bewiesen hat, daß es der Präzision des "goldenen Standards" des Unterwasser-Wiegens näher kommt als so manche aufwendigere Methode zum Messen des Körperfetts, allerdings ohne die Unbequemlichkeiten, die Ausgaben, die ausgebildeten Mitarbeiter und die fehlende intime Atmosphäre, die die anderen Methoden mit sich bringen. Also, egal ob Sie **Easy-Measure®** allein oder mit Hilfe einer anderen Person benutzen, befolgen Sie einfach die im folgenden beschriebenen Schritte - es ist so einfach wie das ABC.

A Für die Hautfaltendicke-Messungen verwenden Sie den Suprailiakus (ca. 2,5 cm über dem rechten Hüftknochen, vgl. Abbildung 1).

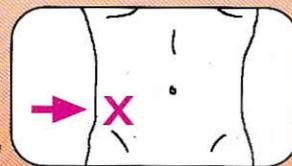


Abbildung 1

B Stellen Sie sich dafür hin und drücken Sie die Hautfalte am Suprailiakus fest zwischen dem linken Daumen und Zeigefinger zusammen (vgl. Abbildung 2 und 3). Schieben Sie nun die Backen des Easy-Measure über die Hautfalte, ohne die Hautfalte dabei loszulassen (vgl. Abbildung 4).

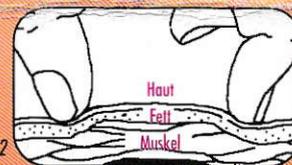


Abbildung 2



Abbildung 3



Abbildung 4

C Dann drücken Sie mit dem Daumen auf die am Easy-Measure markierte Stelle, bis Sie ein Klicken hören.

Der Schieber bleibt automatisch am richtigen Meßergebnis stehen (vgl. Abbildung 5). Lesen Sie Ihren Meßwert ab und schieben Sie den Anzeiger wieder nach rechts in die Ausgangsposition. Dies wiederholen Sie dreimal und bilden aus den drei Ergebnissen den Mittelwert. Mit Hilfe der Tabellen können Sie Ihr Ergebnis nun auswerten (siehe Rückseite).



Abbildung 5