

DOE-HET-ZELF-LICHAAMSVETMETING

VROUWEN

vrouw in ideale conditie: 22%
risicogrens hart-en vaatziekten: 24%
medisch ongezond: 11%
zweesters minimaal 14%



MANNEN

man in ideale conditie: 15%-19%
risicogrens hart-en vaatziekten: 19%
master-zwemmers 35-44 jaar: 13%
medisch ongezond: 5%



A.EERSTE METHODE

opmerking vooraf: metingen op **BLOTE HUID** en telkens **3X** na mekaar doen, en van de verschillende metingen het gemiddelde nemen.
Lintmeter goed aansluiten maar niet strak trekken!

1.Meet de heupen op het breedste punt

A.EERSTE METHODE

1.Meet de taille ter hoogte van de navel



2.Meet de taille ter hoogte van de navel (niet op het smalste deel maar wél ter hoogte van de navel!)



2.meet de omvang van de pols op het gewricht, de ruimte tussen en polsbot.

3.Meet je lichaamslengte blootsvoets

4.Zoek de gevonden getallen op in de volgende tabel:

3.Trek het getal van de polsomvang af van dat van de taille-om

4. en zoek de uitkomst in de tabel: ga vanuit je gewicht naar rechts in de tabel

Omrekeningconstanten om het lichaamsvetpercentage van vrouwen bij benadering vast te stellen

Heupen		Taille		Lengte	
cm	Constante A	cm	Constante B	cm	Constante C
76.2	33.48	50.8	14.22	159.7	33.22
77.5	33.83	52.1	14.40	149.9	33.67
78.7	34.17	53.3	14.59	142.2	34.13
80	34.52	54.6	14.78	143.5	34.28
81.3	34.87	55.9	14.97	144.8	34.74
82.5	35.22	57.2	15.16	146.1	34.89
83.8	35.57	58.4	15.35	147.3	35.35
85.1	35.92	59.7	15.54	148.6	35.50
86.4	36.27	61	15.73	149.8	35.95
87.6	36.62	62.2	15.92	151.1	36.41
88.9	36.97	63.5	16.11	152.4	36.57
90.2	37.32	64.8	16.30	153.7	36.72
91.5	37.67	66.1	16.49	155.0	37.18
92.7	38.02	67.3	16.68	156.2	37.33
94	38.37	68.6	16.87	157.5	37.79
95.3	38.72	69.8	17.06	158.8	37.94
96.5	39.07	71.1	17.25	160.1	38.40
97.8	39.42	72.4	17.44	161.3	38.55
99	39.77	73.6	17.63	162.6	39.01
101.6	40.48	74.9	17.82	163.9	39.16
102.9	40.83	76.2	18.01	165.2	39.62
104.1	41.18	77.5	18.20	166.5	40.08
105.4	41.53	78.7	18.39	167.8	40.23
106.7	41.88	80	18.58	169.1	40.38
107.9	42.23	81.3	18.77	170.4	40.99
109.2	42.58	82.5	18.96	171.7	41.15
110.5	42.93	83.8	19.15	173.0	41.30
111.8	43.28	85.1	19.34	174.3	41.60
113	43.63	86.4	19.53	175.6	42.21
114.3	43.98	87.6	19.72	176.9	42.06
115.6	44.33	88.9	19.91	178.2	42.82
116.8	44.68	90.2	20.10	179.5	43.28
		91.5	20.29	180.8	

Gewicht	Constante D		Constante E
	cm	Constante D	
50	150	150	150
51	151	151	151
52	152	152	152
53	153	153	153
54	154	154	154
55	155	155	155
56	156	156	156
57	157	157	157
58	158	158	158
59	159	159	159
60	160	160	160
61	161	161	161
62	162	162	162
63	163	163	163
64	164	164	164
65	165	165	165
66	166	166	166
67	167	167	167
68	168	168	168
69	169	169	169
70	170	170	170
71	171	171	171
72	172	172	172
73	173	173	173
74	174	174	174
75	175	175	175
76	176	176	176
77	177	177	177
78	178	178	178
79	179	179	179
80	180	180	180
81	181	181	181
82	182	182	182
83	183	183	183
84	184	184	184
85	185	185	185
86	186	186	186
87	187	187	187
88	188	188	188
89	189	189	189
90	190	190	190
91	191	191	191
92	192	192	192
93	193	193	193
94	194	194	194
95	195	195	195
96	196	196	196
97	197	197	197
98	198	198	198
99	199	199	199
100	200	200	200

Taille minus poids : 55.8 57 58.4 59.7 61 62.2 63.5 64.7 66 67.3 68.6 69.8 71 72.3 73.6 75 76.2 77.5 78.7
cm

Gewicht/kg	54.4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39
56.7	1	4	6	7	9	11	13	15	17	19	20	22	24	26	28	30	32	33	35	37
59	1	3	5	7	9	11	12	14	16	18	20	21	23	25	27	28	30	32	34	36
61.2	1	3	5	7	8	10	12	13	15	17	19	20	22	24	26	27	29	31	32	34
63.5	1	3	5	6	8	10	11	13	15	16	18	19	21	23	24	26	28	29	31	33
65.7	1	3	4	6	7	9	11	12	14	15	17	19	20	22	23	25	27	28	30	31
68	1	2	4	6	7	9	10	12	13	15	16	18	19	21	23	24	26	27	29	30
70.3	1	2	4	5	6	8	10	11	13	14	16	17	19	20	22	23	25	26	28	29
72.5	1	2	4	5	6	8	9	11	12	14	15	17	18	19	21	22	24	25	27	28
74.8	1	2	3	5	6	8	9	10	12	13	15	16	17	19	20	22	23	24	26	27
77.1	1	2	3	4	6	7	9	10	11	13	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26
79.4	1	2	3	4	6	7	8	10	11	12	13	15	16	17	19	20	21	23	24	25
81.6	1	1	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21	22
83.9	1	1	3	4	5	6	8	9	10	11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24
86.2	1	1	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21	22
88.5	1	1	2	3	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21	22
90.7	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21
93	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
95.3	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21
97.5	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20
99.8	1	0	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Omrekeningsconstanten om het lichaamsvetpercentage van vrouwen bij benadering vast te stellen

Heupen		Taille		Lengte	
cm	Constante A	cm	Constante B	cm	Constante C
76.2	33.48	50.8	14.22	139.7	33.52
77.5	33.83	52.1	14.40	140.9	33.67
78.7	34.87	53.3	14.93	142.2	34.13
80	35.22	54.6	15.11	143.5	34.28
81.3	36.27	55.9	15.64	144.8	34.74
82.5	36.62	57.2	15.82	146	34.89
83.8	37.67	58.4	16.35	147.3	35.35
85.1	38.02	59.7	16.53	148.6	35.50
86.4	39.06	61	17.06	149.8	35.96
87.6	39.41	62.2	17.24	151.1	36.11
88.9	40.46	63.5	17.78	152.4	36.57
90.2	40.81	64.8	17.96	153.7	36.72
91.5	41.86	66	18.49	155	37.18
92.7	42.21	67.3	18.67	156.2	37.33
94	43.25	68.5	19.20	157.5	37.79
95.2	43.60	69.8	19.38	158.7	37.94
96.5	44.65	71.0	19.91	160	38.40
97.8	45.00	72.3	20.09	161.3	38.55
99	46.05	73.6	20.62	162.6	39.01
100.3	46.40	74.9	20.80	163.8	39.16
101.6	47.44	76.2	21.33	165	39.62
102.9	47.79	77.5	21.51	166.3	39.77
104.1	48.84	78.7	22.04	167.6	40.23
105.4	49.19	80	22.22	168.9	40.38
106.7	50.24	81.3	22.75	170.2	40.84
107.9	50.59	82.5	22.93	171.4	40.99
109.2	51.64	83.8	23.46	172.7	41.45
110.5	51.99	85.1	23.64	174	41.60
111.8	53.03	86.4	24.18	175.3	42.06
113	53.41	87.6	24.36	176.5	42.21
114.3	54.53	88.9	24.89	177.8	42.67
115.6	54.86	90.2	25.07	179	42.82
116.8	55.83	91.5	25.60	180.3	43.28

Heupen		Taille		Lengte	
cm	Constante A	cm	Constante B	cm	Constante C
118	56.18	92.7	25.78	181.6	43.43
119.3	57.22	94	26.31	182.9	43.89
120.6	57.57	95.2	26.49	184.2	44.04
121.9	58.62	96.5	27.02	185.4	44.50
123.2	58.97	97.8	27.20	186.7	44.65
124.5	60.02	99	27.73	187.9	45.11
125.7	60.37	100.3	27.91	189.2	45.26
127	61.42	101.6	28.44	190.5	45.72
128.3	61.77	102.9	28.62	191.7	45.87
129.5	62.81	104.1	29.15	193	46.32
130.8	63.16	105.4	29.33	194.3	46.47
132	64.21	106.7	29.87	195.6	46.93
133.3	64.56	107.9	30.05	196.8	47.08
134.6	65.61	109.2	30.58	198.1	47.54
135.9	65.96	110.5	30.76	199.4	47.69
137.2	67.00	111.8	31.29	200.6	48.15
138.4	67.35	113	31.47	201.9	48.30
139.7	68.40	114.3	32.00	203.2	48.76
140.9	68.75	115.6	32.18	204.5	48.91
142.2	69.80	116.8	32.71	205.7	49.37
143.5	70.15	118	32.89	207	49.52
144.8	71.19	119.3	33.42	208.2	49.98
146	71.54	120.6	33.60	209.5	50.13
147.3	72.59	121.9	34.13	210.8	50.59
148.6	72.94	123.2	34.31	212	50.74
149.8	73.99	124.5	34.84	213.3	51.20
151.1	74.34	125.7	35.02	214.6	51.35
152.4	75.39	127	35.56	215.9	51.81

5. Tel CONSTATE A en B bij elkaar op en trek CONSTATE C van deze uitkomst af

6. Rond het getal af dat je krijgt naar het dichtstbijzijnde getal. DIT CIJFER IS JE VETPERCENTAGE.

(opgelet: de tabellen ramen het vetpercentage van vrouwen met een uitstekende conditie en met kleiner dan gemiddelde borsten af naar te HOOG)

(opgelet: de tabellen ramen het vetpercentage van vrouwen met groter dan gemiddelde borsten af naar te LAAG)

7. Spieël je resultaat aan deze vergelijkingstabel van MINIMALE (!!)-vetpercentages:

Tabel 4.4
LICHAAMSVETPERCENTAGES VROUWEN

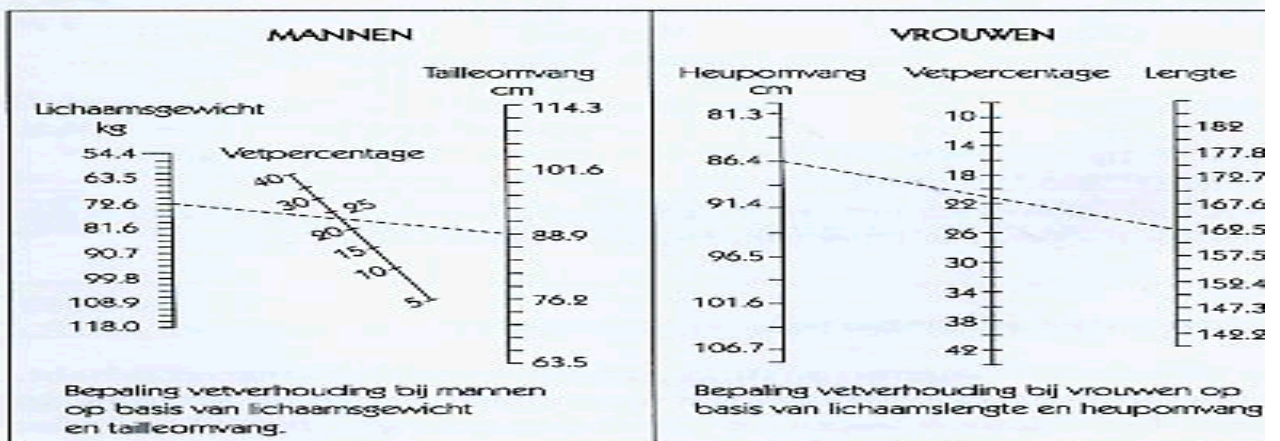
Referentiegroep	Lichaamsvet
Laagste waarde in vrouw gemeten	6%
Gemiddelde anorexiapatiënte	10
Medisch ongezond voor meeste vrouwen	11
Gymnastes'	14
Zwemsters	14
Squashspeelsters	15
Lange-afstandloopsters	15
Wielrensters	15
Masters-zwemsters, 25-44 jaar	17
Aerobics-instructrices	17
Cross-country skiësters	18
Masters-zwemsters, 45-54 jaar	19
Gemiddelde 25-jarige in trainingsprogramma	19
Masters-zwemsters, 55-74 jaar	20
Tennisspeelsters, Alpineskiëster	20
Hordeloopsters, basketbalspeelsters, volleybalspeelsters	21
Masters-zwemsters, 75-84	21
Vrouw in 'ideale' conditie	22
Bovenlimiet voor profsportsters	22
Gemiddelde 35-jarige in trainingsprogramma	23
Risicogrens hart- en vaatziekten	24
Gemiddelde 45-jarige in trainingsprogramma	25
'Wenselijk' percentage voor alle leeftijden volgens norm leger V.S.	26
Maximaal toegestane % voor 17- tot 20-jarigen in militaire dienst	28
Gemiddelde 25-jarige Amerikaanse vrouw	29
Gemiddelde 55-jarige in trainingsprogramma	29
Maximaal toegestane % voor 21- tot 27-jarigen in militaire dienst	30
Gemiddelde 65-jarige in trainingsprogramma	31
Maximaal toegestane % voor 28- tot 39-jarigen in militaire dienst	32
Gemiddelde 35-jarige Amerikaanse vrouw	33
Grens pathologische zwaarlijvigheid	34
Maximaal toelaatbare % voor 40 jaar en ouder in militaire dienst	35
Gemiddelde 45-jarige Amerikaanse vrouw	35
Gemiddelde Amerikaanse vrouw van 55 jaar en ouder	39

Ontleend aan Barry Sears, *Biosyn Technical Manual*, 1991.

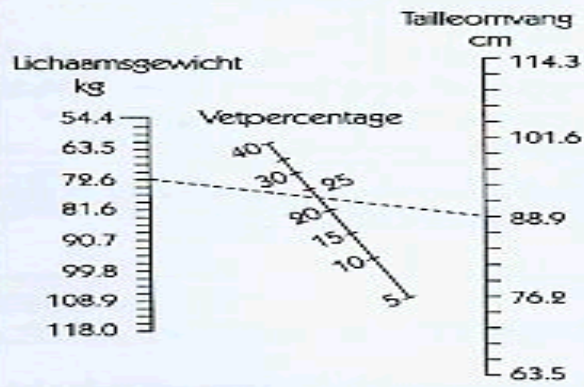


B. TWEEDE METHODE

Meet je heupen op het breedste punt. Met een liniaal trek je een lijn die het getal van het getal dat je heupomvang verbindt met dat van je lengte. Je lichaamsvetpercentage staat op het punt waar die lijn die van de vetpercentages snijdt.

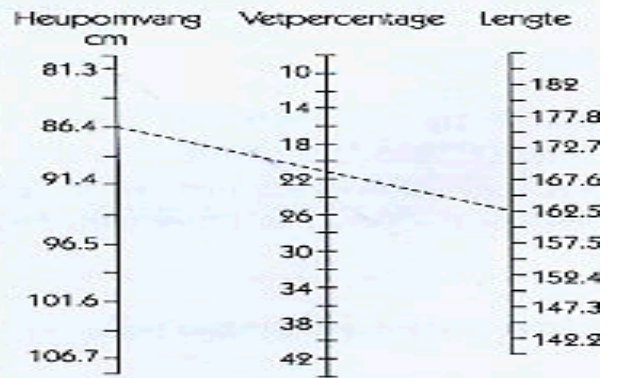


MANNEN



Bepaling vetverhouding bij mannen op basis van lichaamsgewicht en talleomvang.

VROUWEN



Bepaling vetverhouding bij vrouwen op basis van lichaamslengte en heupomvang