

# Testa din kroppssammansättning

Under vecka 17 kan du göra en impedansmätning för 50 kr.

**Tanita BC-418MA** är en våg som mäter tvärs genom kroppen för att på bästa sätt få fram korrekta värden för kroppens vatten, muskelmassa och fettmängd. Tack vare de handhållna elektroderna i kombination med fotplattorna kan vågen detektera och analysera olika kroppsdelar var för sig.



Vid ett test på vågen får man fram följande basvärden:

- \*Vikt
- \*BMI (Body mass index)
- \*BMR (Basic metabolic rate)
- \*Kroppsfett i %
- \*Kroppsfett i kg
- \*Fettfri massa
- \*Uppskattad muskelmassa

Vågen redovisar olika kroppsdelar såsom höger och vänster arm/ben samt bål var för sig. Vågen är ett utmärkt redskap för att få klarhet i fysisk status just idag. Testet görs utan intima mätningar och det enda som krävs är att man ställer sig barfota på vågen samt håller i de två handtagen. Testet, som kostar 50 kr, går på några sekunder och ger ett dokumenterat säkert resultat.

**Välkommen att testa!**



[www.kth-hallen.se](http://www.kth-hallen.se)

