

”Standard” värden för fett, vätska, muskler och skelett i den ordning de visas i displayen på vågen.

Andelen kroppsfett i %

| Ålder | Kvinna | | | | Man | | | |
|-------|---------|--------|---------|-------|---------|--------|---------|-------|
| | För Låg | Normal | För Hög | Fetma | För Låg | Normal | För Hög | Fetma |
| < 39 | < 21 | 21-33 | 33-39 | > 39 | < 8 | 8-19 | 19-25 | > 25 |
| 40-59 | < 23 | 23-35 | 35-40 | > 40 | < 11 | 11-22 | 22-28 | > 28 |
| >59 | < 24 | 24-36 | 36-42 | > 42 | < 13 | 13-25 | 25-30 | > 30 |

Andelen Vätska i kroppen i %

| Ålder | Kvinna | | | Man | | |
|-------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|
| | För Låg | Normal | För Mycket | För Låg | Normal | För Mycket |
| 10-15 | <57 | 57-67 | >67 | <58 | 58-72 | >72 |
| 16-30 | <47 | 47-57 | >57 | <53 | 53-67 | >67 |
| 31-60 | <42 | 42-52 | >52 | <47 | 47-61 | >62 |
| 61-80 | <37 | 37-47 | >42 | <42 | 42-56 | >56 |

Andelen Muskelmassa i %

Som Kvinna Bör du ha mer än: 34%

Som Man bör du ha mer än: 40%

Benmassa i Kg

| | Kvinna | | | Man | | |
|------------------------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|
| Kroppsvikt | <45kg | 45-60kg | >60kg | <45kg | 45-60kg | >60kg |
| Ungefärlig Skelettvikt | 1,8kg | 2,2kg | >2,5kg | <2,5kg | 2,9kg | >3,2kg |

Förslag på Personlig tabell:

| Datum | Namn | | | | | |
|-------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | P1: | P2: | P3: | P4: | P5: | |
| | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: |
| | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: |
| | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: |
| | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: |
| | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: |
| | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: |
| | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: |
| | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: |
| | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: |
| | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: |
| | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: |
| | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: |
| | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: | F: V: M: |