

A korong egyik oldala – testtömeg-index kalkulátor

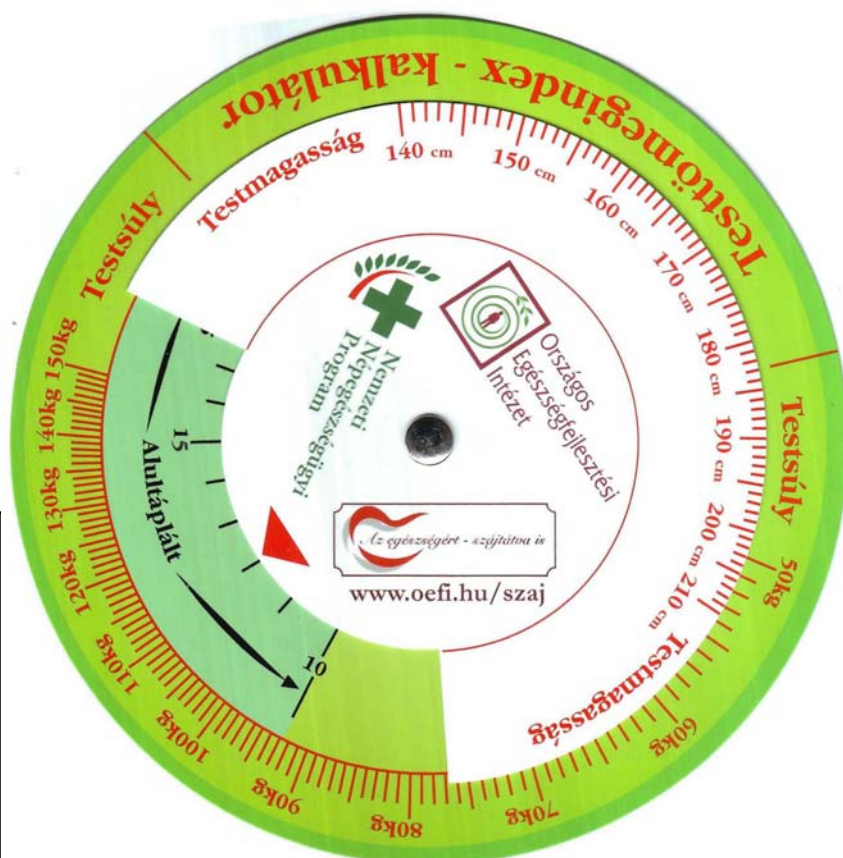
Testtömeg-index (BMI) kiszámolása:
$$\frac{\text{testsúly}}{(\text{testmagasság})^2} \left[\frac{\text{kg}}{\text{m}^2} \right]$$

A BMI (Body Mass Index), azaz a testtömeg-index segítségével különíthető el az alul táplált, egészséges, a túlsúly, és az elhízás kategóriái.

A testtömeg-index kalkulátor (korong) használata

A kezében tartott korong, testtömeg-index meghatározására kialakított oldalán, a belső forgatható testmagasságot centiméterben jelölő körcikken keresse meg saját, vagy az Ön által mérni kívánt személy testmagasságát. Ezt a megkeresett centiméter értéket forgassa hozzá, a saját, vagy az Ön által mérni kívánt személy aktuális, jelenlegi testsúlyához, amely testsúly értékek a korong szélén kilogrammban vannak megadva.

A belső körben látható piros nyíl rámutat a testsúly és testmagasság ismeretében meghatározható testtömeg-index értékre. Amennyiben a nyíl a zöld mezőre mutat, azaz a BMI érték 18,5 és 25 közé esik, abban az esetben a testmagassághoz viszonyított testsúly normális, egészséges értékhatárok között van.



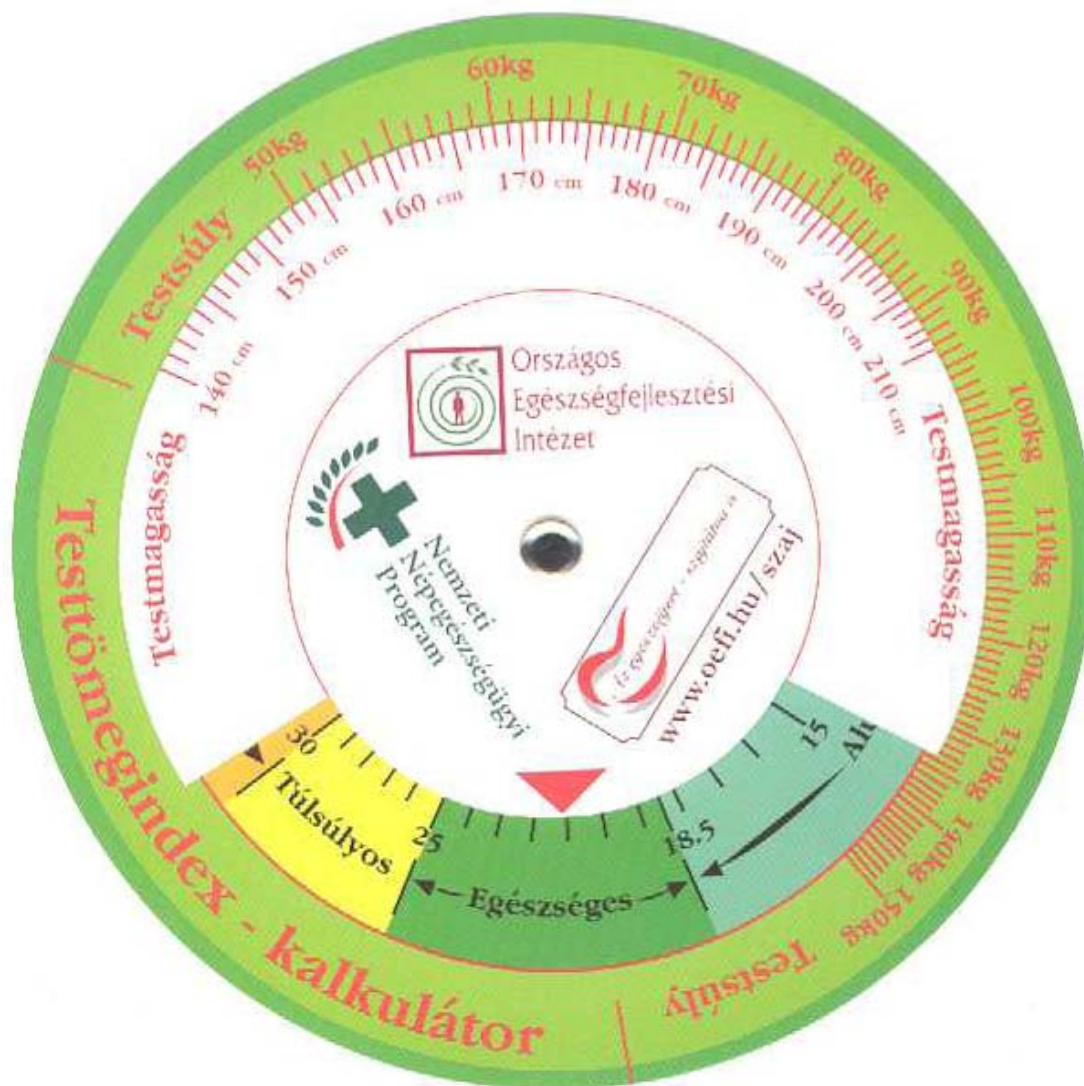
Hivatalosan az elhízás alatt a testszír mennyiségének a felszaporodását értjük, ezért a testsúly és a testmagasság adataiból mért BMI (testtömeg-index) mellett, egyéb mért értékek – testszír-százalék, derék- és csípő körfogat, derék-csípő hányados, bőrredő mérés – is szükségesek a test összetételének valós megállapításához.

Testtömeg-index kategóriái

felnőttek	értékelés
<18,5	sovány
18,6-25	normál
25,1-29,9	túlsúlyos
30<	elhízott

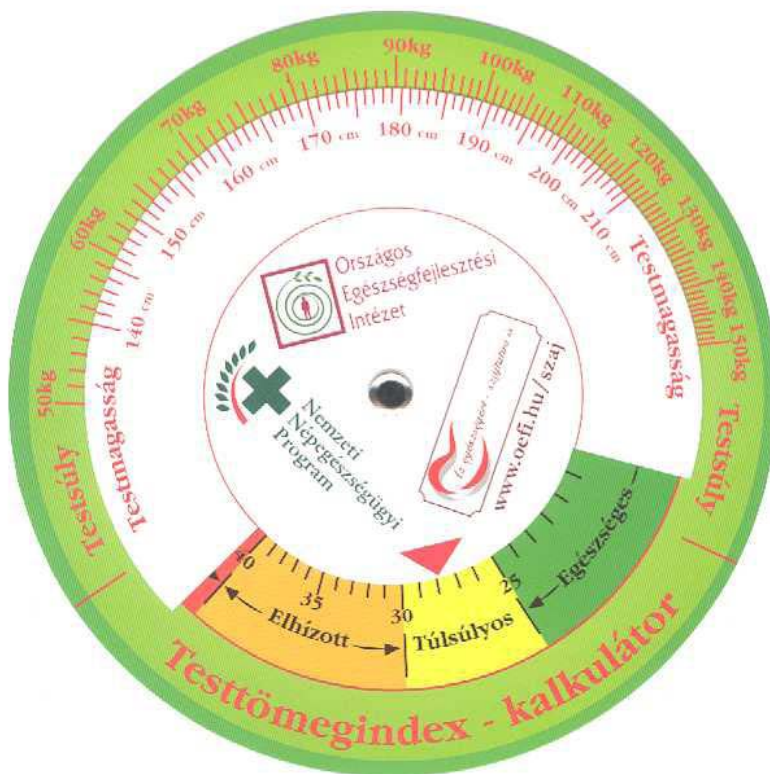
Példa 1.

A képen látható példa alapján, ha egy személy 170 cm magas, és közel 62 kg, úgy testtömeg-indexe 21., azaz normál, egészséges testtömegről beszélhetünk



Példa 2.

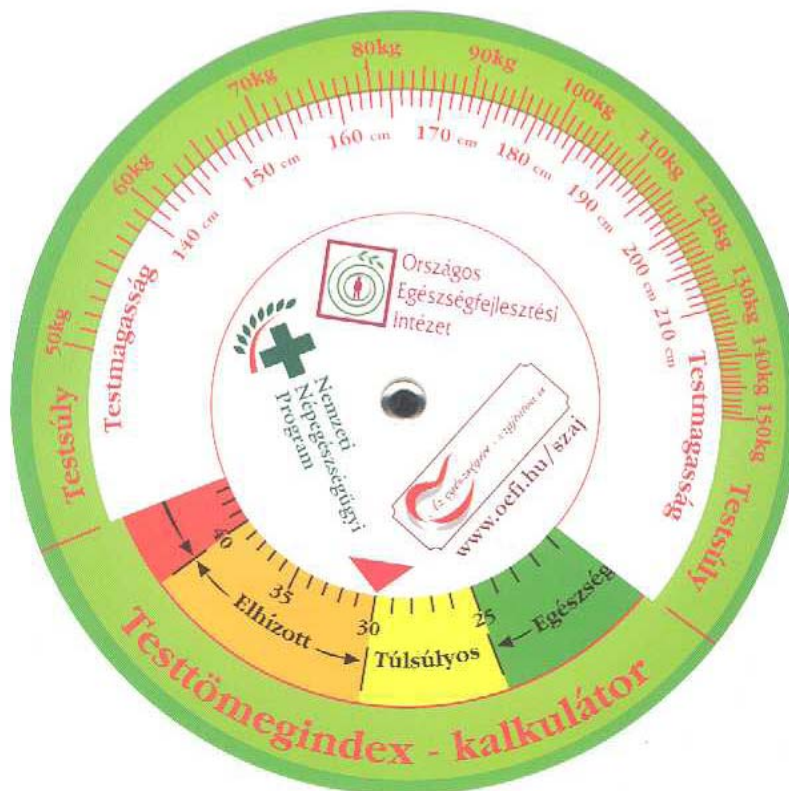
A képen látható példa alapján, ha egy személy 170 cm magas, és közel 81 kg, úgy testtömeg-indexe 28., azaz túlsúly áll fenn.



Amennyiben a nyíl a citromsárga mezőre mutat, azaz a BMI érték 25 és 30 közé esik, abban az esetben a testmagassághoz viszonyított testsúly alapján túlsúlyról beszélhetünk. Ha a súlytöbblet nem a túlfejlesztett izom adja, akkor a helyes táplálkozásra és a rendszeres testedzésre még nagyobb hangsúly kell fektetni, amely kedvező arányban módosítja a zsírszövet szaporulatot. Az életmódváltáshoz, kérje szakember segítségét.

Példa 3.

A képen látható példa alapján, ha egy személy 170 cm magas, és közel 86 kg, úgy testtömeg-indexe 30., azaz elhízásról beszélünk.



Amennyiben a nyíl a citromsárga és a narancssárga mező határára mutat, azaz a BMI érték pont 30, abban az esetben a testmagassághoz viszonyított testsúly alapján már elhízásról beszélhetünk. Ebben az esetben is érdemes tisztázni az elhízás okát, és törekedni a helyes táplálkozás és a rendszeres testedzés kialakítására. Az életmódváltáshoz, kérje szakember segítségét.