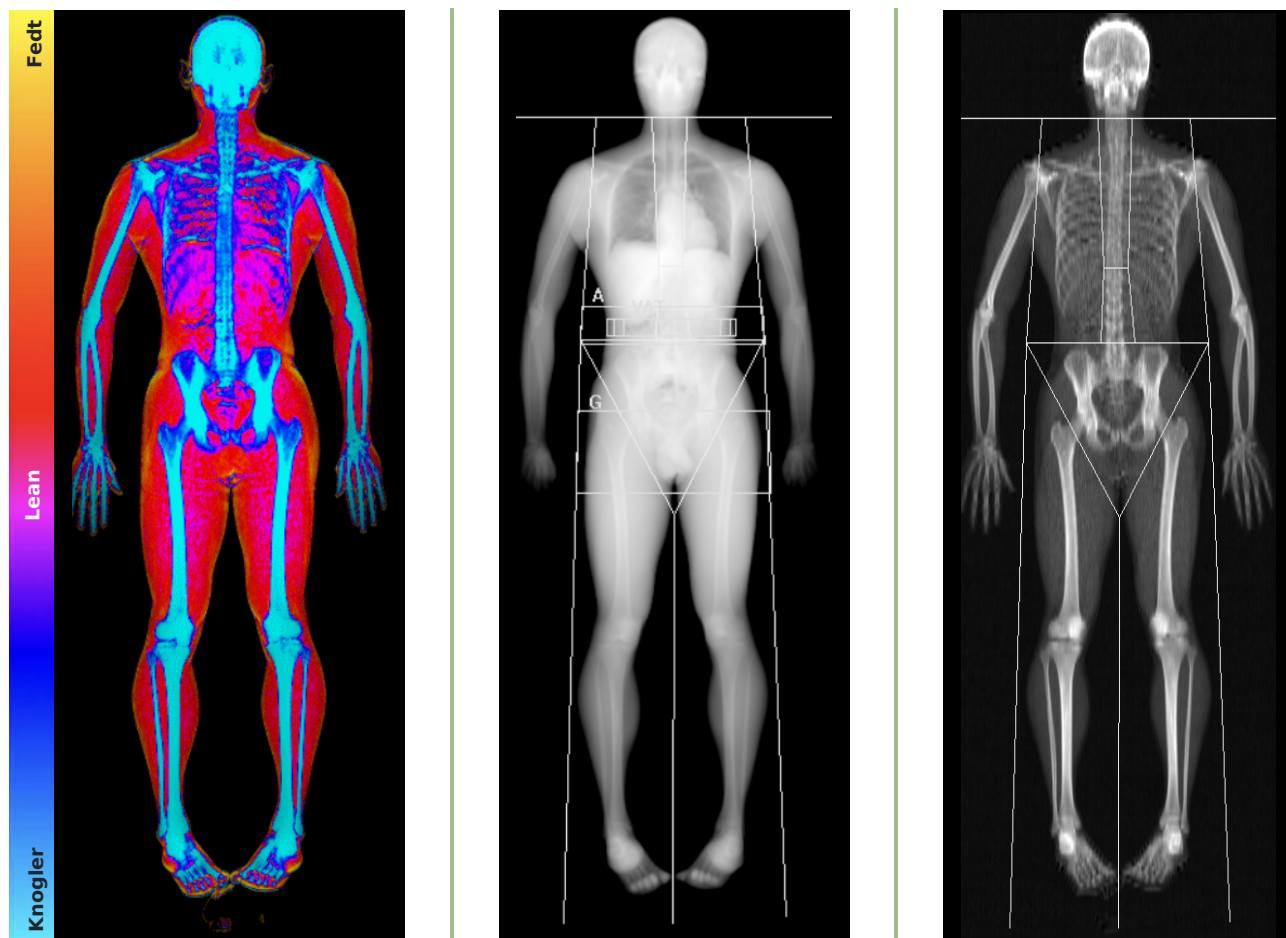


Dexa Rapport - von der Recke, Christian Tesch



Highlights



Din fedtprocent er **16,1 %**

Kropsfedt består af essentielt og lagret fedt. Essentielt fedt er nødvendigt for at opretholde liv og reproduktion, mens lagret fedt er det overskydende fedt. Overskydende fedt øger risikoen for helbredsproblemer, så hold øje med dit kropsfedt for en sund balance.



Din lean masse er **57,9 kg**

Kroppens lean masse inkluderer muskelmasse, organer og væsker. Lean masse spiller en afgørende rolle i basal stofskifte og energiforbrug samt i fysisk styrke og mobilitet.



Din BMD (knogledensitet) er **1,25 g/cm²**

Bone Mineral Density (BMD) eller knoglemineraldensitet er en måling af knoglernes tæthed, og er afgørende for at vurdere knoglesundhed og risikoen for knoglebrud. Høj BMD indikerer stærke knogler, mens lav BMD kan signalere knogletab og osteoporose risiko.



Du har **213 g VAT (organfedt)**

Organfedt ligger omkring organerne i bughulen og adskiller sig fra det fedt, der ligger lige under huden. Overflødig organfedt kan føre til betændelsestilstande, forhøjet blodtryk og hjerte-kar-sygdomme.

Scanningsresultater



Her er dine seneste scanningsresultater for de enkelte kropsdele

	Lean masse (kg)	Bone Mineral Content (BMC) (g)	Fedtfri masse (kg)	Fedt (kg)	Bone Mineral Density (BMD) (g/cm ²)	Fedt-procent (%)	Total (kg)
Hoved	3,19	629,08	3,82	1,16	2,44	23,3	4,97
Højre arm	3,55	195,86	3,74	0,67	0,86	15,1	4,41
Venstre arm	3,30	191,19	3,50	0,66	0,88	15,8	4,15
Torso	28,15	724,99	28,88	5,40		15,8	34,28
Højre ribben		91,32			0,70		
Venstre ribben		91,68			0,69		
Thorax-rygsøjle (øvre)		111,80			0,83		
Lænde-rygsøjle (nedre)		65,31			1,07		
Bækken		364,88			1,34		
Højre ben	10,02	541,26	10,56	2,01	1,33	16,0	12,56
Venstre ben	9,68	522,55	10,21	1,79	1,31	14,9	12,00
Total	57,9	2.804,9	60,7	11,7	1,3	16,1	72,4

Muskelmasse og fedt korrigeret for højde.

Din muskel- og fedtmasse omregnet i forhold til din højde, så resultatet kan sammenlignes.

Leanmasse korrigeret for højde (g/cm ²)	Appendikulær lean masse korrigeret for højde (g/cm ²)	Fedt korrigeret for højde (g/cm ²)
18,80	8,62	3,79

VO₂Max

Den maksimale iltoptagelse, der kan opnås under fysisk aktivitet

VO ₂ Max (mL/kg/min)
42,2

Organfedt

Dit totale organfedt målt i gram. Volumen og arealet indikerer området der er målt på

VAT masse (g)	VAT volume (cm ³)	VAT areal (cm ²)
213,00	230,00	44,10

Android/Gynoid (A/G)

Forholdet mellem hvor meget fedt du har på hofterne versus i taljen.

Android/Gynoid ratio
0,89

Normdata



Her kan du se dine scanningsresultater holdt op mod befolkningsdata. Se siden [Forstå din DEXA rapport](#) for yderligere information.

I denne kolonne ser du dine resultater i forhold til **ung normal**, korrigeret for højde



Lean masse

Muskelmasse, organer og væsker i hele kroppen.



Du er 4% over gennemsnittet

Mindst

Mest



Appendikulær lean masse

Muskelmasse i arme og ben.



Du er 5% over gennemsnittet

Mindst

Mest



Fedt



Du er 40% under gennemsnittet

Mest

Mindst

I denne kolonne ser du dine resultater i forhold til **jævnaldrende**, korrigeret for højde



Lean masse

Muskelmasse, organer og væsker i hele kroppen.



Du er 5% under gennemsnittet

Mindst

Mest



Appendikulær lean masse

Muskelmasse i arme og ben.



Præcis gennemsnitlig

Mindst

Mest



Fedt



Du er 46% under gennemsnittet

Mest

Mindst

Anbefalinger

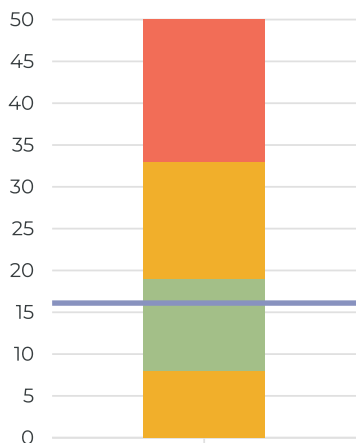
Se siden [Forstå din Dexa rapport](#) for yderligere information.

Her kan du se dine scanningsresultater holdt op mod befolkningsdata.



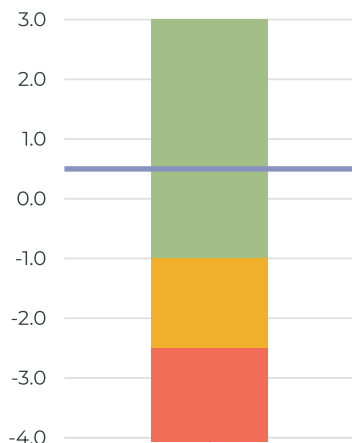
Fedt-procent: 16.1 %
Anbefaling fra WHO.

- Anbefalet
- Let over/under
- Meget høj



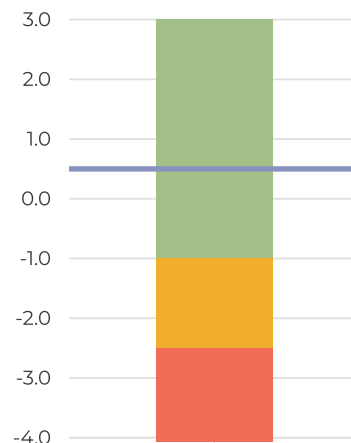
T-Score: 0,50
Din knogle densitet i forhold til ung normal.

- Anbefalet
- Let nedsat
- Risikabelt



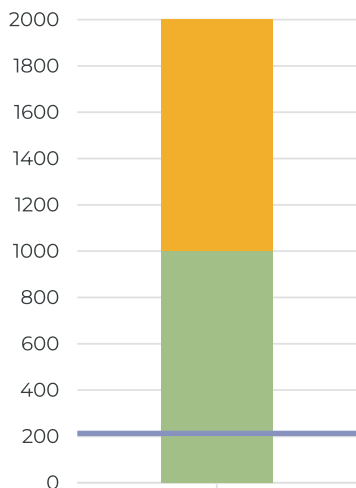
Z-Score: 0,50
Din knogle densitet i forhold til jævnaldrende.

- Normal
- Let nedsat
- Risikabelt



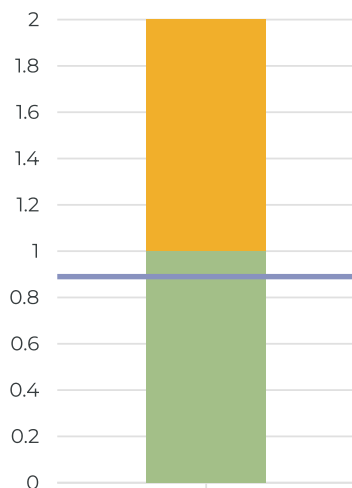
VAT: 213 g
Fedt der sidder omkring organerne.

- Ingen risiko
- Risikabelt



A/G ratio: 0,89
Fedt på hofterne versus i taljen.

- Anbefalet
- Risikabelt





FMI: 3,79 kg/m²

Fat mass index (FMI) Den samlede mængde kropsfedt af kropsvægten korrigeret for højde



Svært fedtunderskud	Moderat fedtunderskud	Mildt fedtunderskud	Normal	Overskydende fedt	Overvægtig klasse 1	Overvægtig klasse 2	Overvægtig klasse 3
< 2 kg/m ²	2 til 2,3 kg/m ²	2,3 til 3 kg/m ²	3 til 6 kg/m ²	6 til 9 kg/m ²	9 til 12 kg/m ²	12 til 15 kg/m ²	> 15 kg/m ²



BMI: 23,2



Svært undervægt	Moderat undervægt	Mildt undervægt	Normal	Mildt overvægt	Overvægtig klasse 1	Overvægtig klasse 2	Overvægtig klasse 3
< 16 kg/m ²	16 til 16,9 kg/m ²	17 til 18,4 kg/m ²	18,5 til 24,9 kg/m ²	25 til 29,9 kg/m ²	30 til 34,9 kg/m ²	35 til 39,9 kg/m ²	> 40 kg/m ²



VO₂Max: 42,2 mL/kg/min

Den maksimale iltoptagelse, der kan opnås under fysisk aktivitet



Elite	Høj	Over gennemsnittet	Under gennemsnittet	Lav
> 52.4	45.4 til 52.4	39.1 til 45.4	35.0 til 39.1	<= 35.0

Historik i detaljer

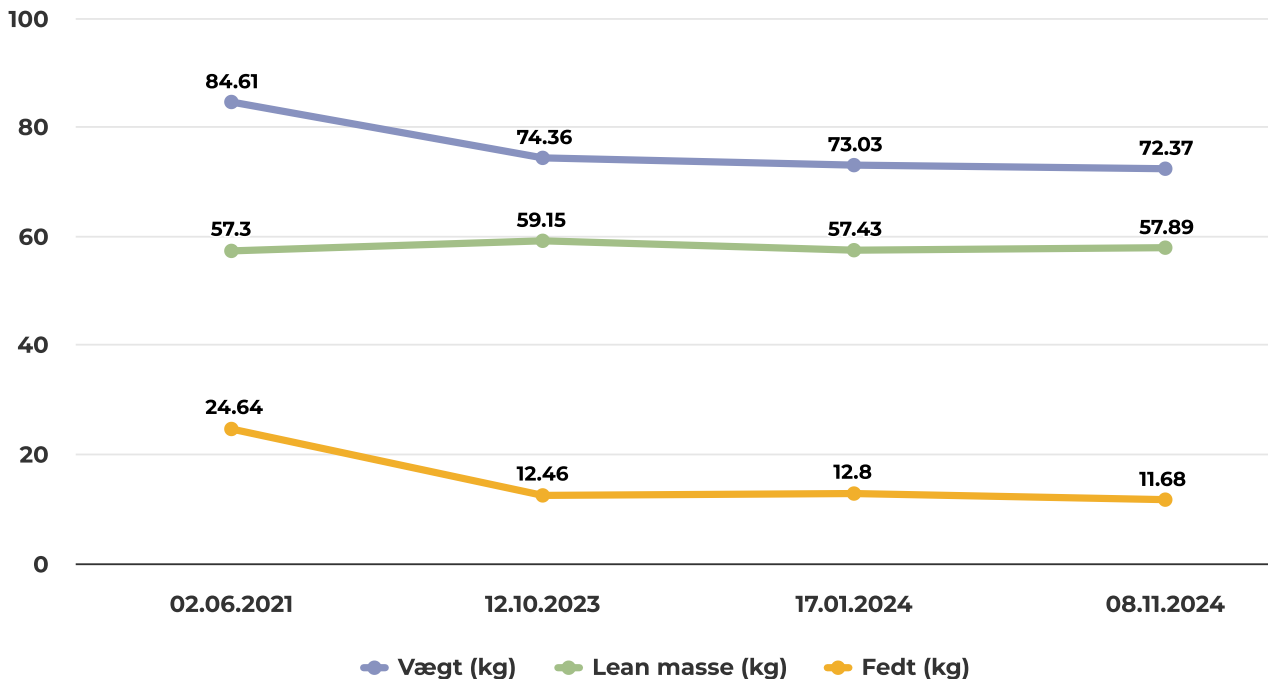


Her kan du se dine data i forhold til din scanningshistorik.

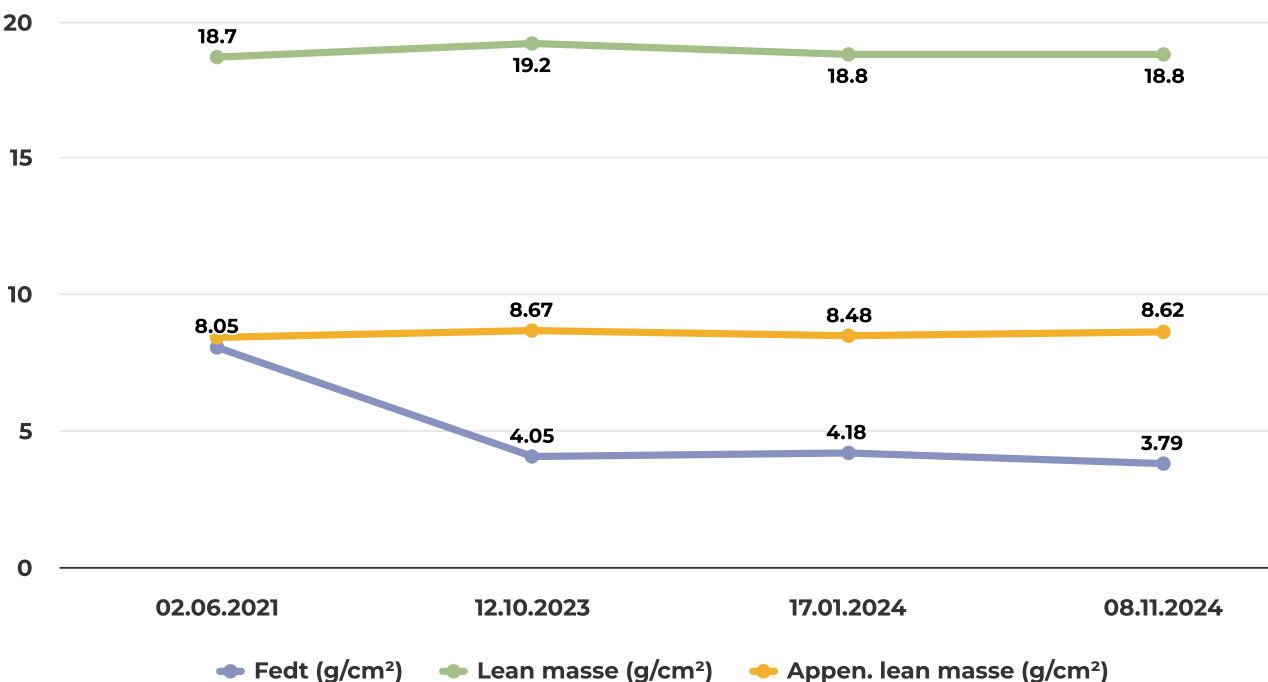
		Lean masse (kg)	Bone Mineral Content (BMC) (g)	Fedtfri masse (kg)	Fedt (kg)	Bone Mineral Density (BMD) (g/cm ²)	Fedt-procent (%)	Total (kg)
Hoved	08.11.2024	3,19	629,08	3,82	1,16	2,44	23,3	4,97
	17.01.2024	3,23	646,70	3,88	1,17	2,55	23,2	5,05
	12.10.2023	3,54	672,83	4,21	1,27	2,47	23,2	5,48
	02.06.2021	3,47	543,54	4,02	1,29	2,26	24,3	5,30
Højre arm	08.11.2024	3,55	195,86	3,74	0,67	0,86	15,1	4,41
	17.01.2024	3,47	202,58	3,67	0,77	0,86	17,4	4,44
	12.10.2023	3,83	214,47	4,05	0,83	0,85	17,0	4,87
	02.06.2021	3,42	210,73	3,63	1,67	0,83	31,5	5,29
Venstre arm	08.11.2024	3,30	191,19	3,50	0,66	0,88	15,8	4,15
	17.01.2024	3,21	188,79	3,40	0,77	0,81	18,5	4,17
	12.10.2023	3,16	190,24	3,35	0,79	0,83	19,1	4,15
	02.06.2021	3,21	201,36	3,41	1,65	0,82	32,6	5,06
Torso	08.11.2024	28,15	724,99	28,88	5,40		15,8	34,28
	17.01.2024	28,24	695,05	28,94	5,85		16,8	34,79
	12.10.2023	28,91	657,15	29,57	5,28		15,1	34,84
	02.06.2021	28,05	646,80	28,70	11,42		28,5	40,11
Højre ribben	08.11.2024		91,32			0,70		
	17.01.2024		86,69			0,72		
	12.10.2023		77,80			0,64		
	02.06.2021		92,50			0,59		
Venstre ribben	08.11.2024		91,68			0,69		
	17.01.2024		91,29			0,70		
	12.10.2023		92,22			0,65		
	02.06.2021		86,30			0,59		

		Lean masse (kg)	Bone Mineral Content (BMC) (g)	Fedtfri masse (kg)	Fedt (kg)	Bone Mineral Density (BMD) (g/cm ²)	Fedt-procent (%)	Total (kg)
Thorax-rygsøjle (øvre)	08.11.2024		111,80			0,83		
	17.01.2024		97,57			0,78		
	12.10.2023		92,05			0,84		
	02.06.2021		94,50			0,79		
Lænde-rygsøjle (nedre)	08.11.2024		65,31			1,07		
	17.01.2024		63,25			1,05		
	12.10.2023		57,91			1,11		
	02.06.2021		54,03			0,99		
Bækken	08.11.2024		364,88			1,34		
	17.01.2024		356,27			1,34		
	12.10.2023		337,18			1,32		
	02.06.2021		319,46			1,37		
Højre ben	08.11.2024	10,02	541,26	10,56	2,01	1,33	16,0	12,56
	17.01.2024	9,92	561,01	10,49	2,25	1,35	17,7	12,74
	12.10.2023	9,99	528,98	10,52	2,24	1,27	17,6	12,76
	02.06.2021	9,74	543,92	10,28	4,39	1,30	29,9	14,67
Venstre ben	08.11.2024	9,68	522,55	10,21	1,79	1,31	14,9	12,00
	17.01.2024	9,36	505,05	9,86	1,98	1,26	16,7	11,84
	12.10.2023	9,72	486,32	10,20	2,04	1,24	16,7	12,25
	02.06.2021	9,41	524,66	9,94	4,23	1,28	29,9	14,17
Total	08.11.2024	57,9	2.804,9	60,7	11,7	1,3	16,1	72,4
	17.01.2024	57,4	2.799,2	60,2	12,8	1,2	17,5	73,0
	12.10.2023	59,1	2.750,0	61,9	12,5	1,2	16,8	74,4
	02.06.2021	57,3	2.671,0	60,0	24,6	1,2	29,1	84,6

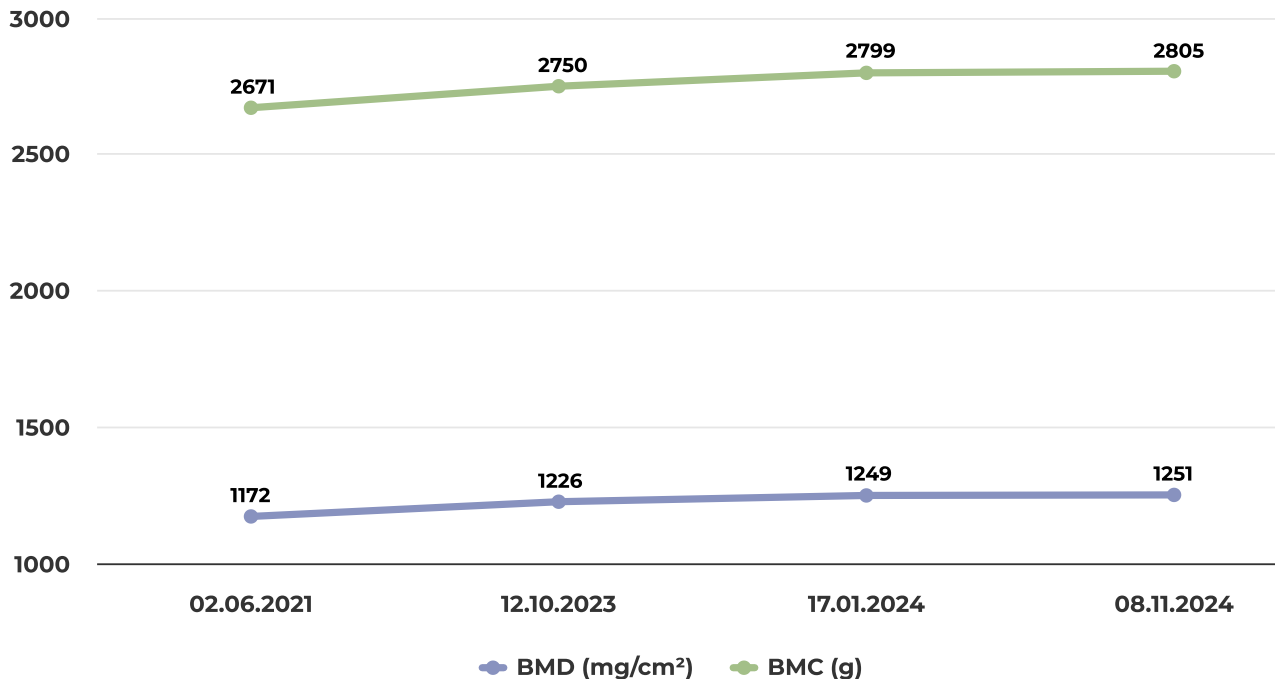
Udvikling på din vægt, lean masse og fedt masse



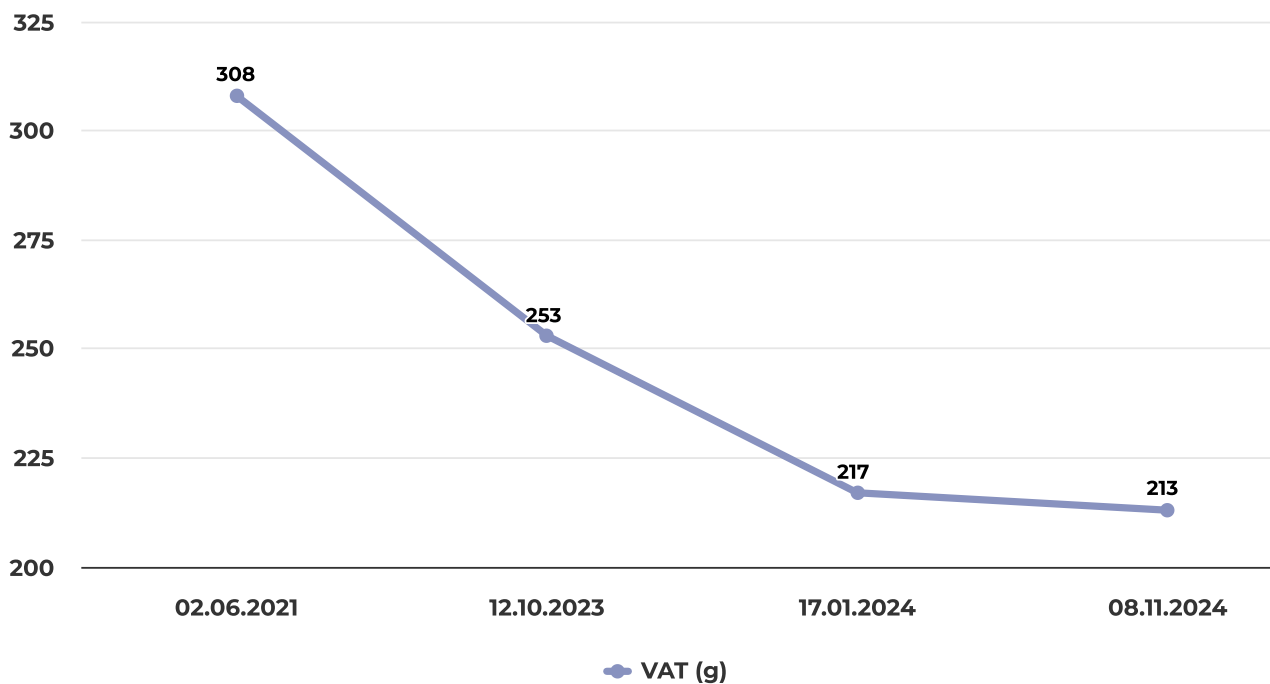
Udvikling på din fedt masse, lean masse og appendikulær lean masse korrigeret for højde.



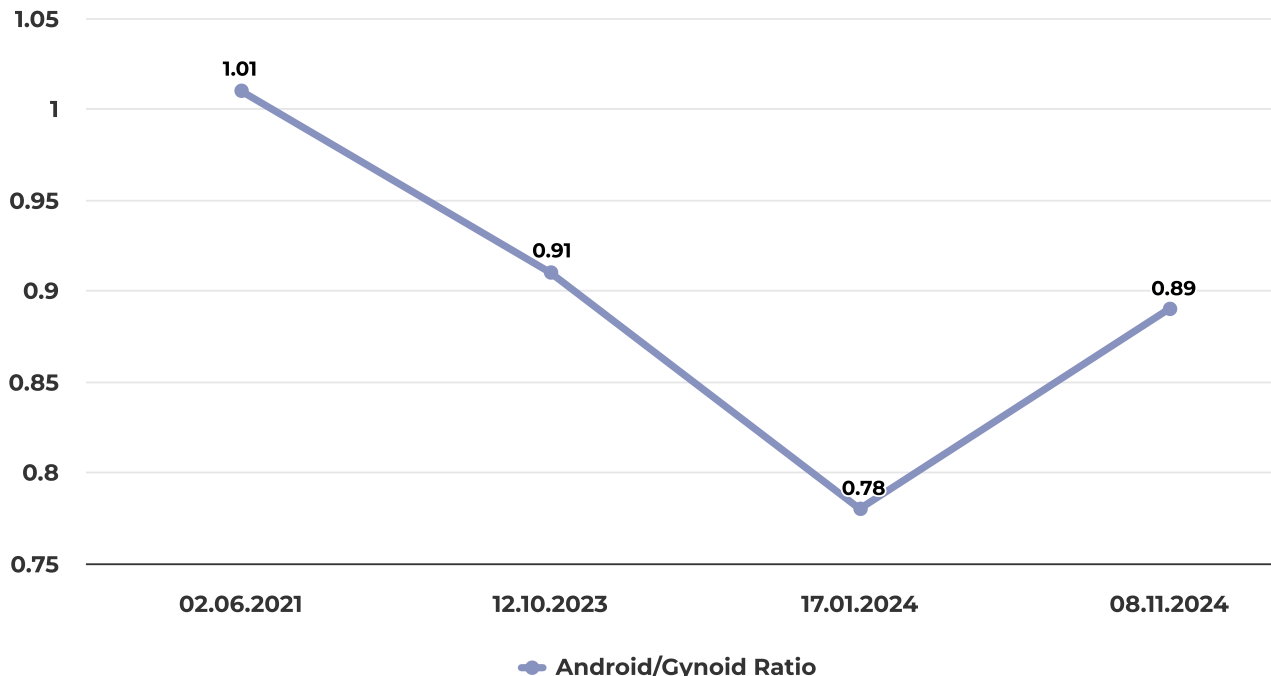
Udvikling på din knogle masse (BMC) og knogle densitet (BMD).



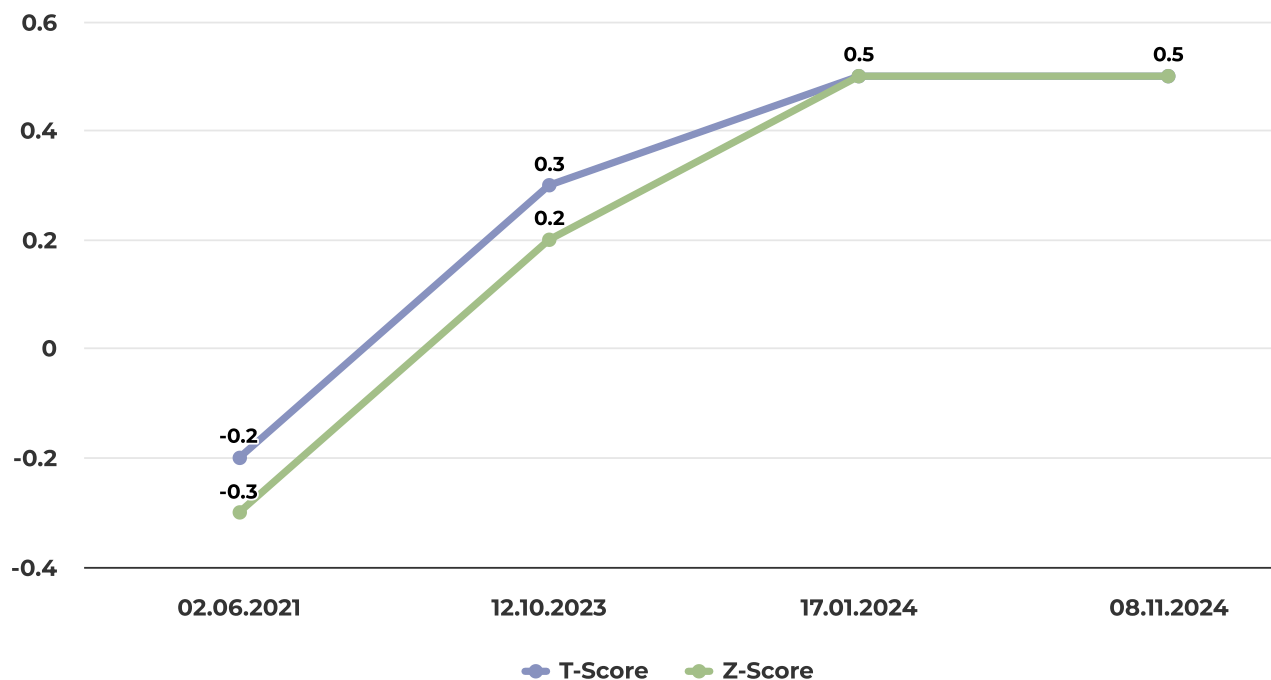
Udvikling på din organfedt (VAT).



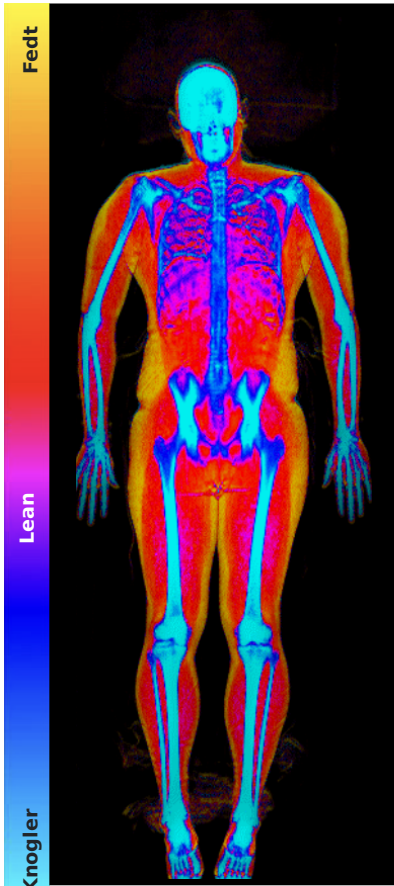
Udvikling på Android/Gynoid, fedt på hofterne versus i taljen.



Udvikling på din T-score og Z-score. Din knogle densitet i forhold til ung normal og jævnaldrende.



Dag 0



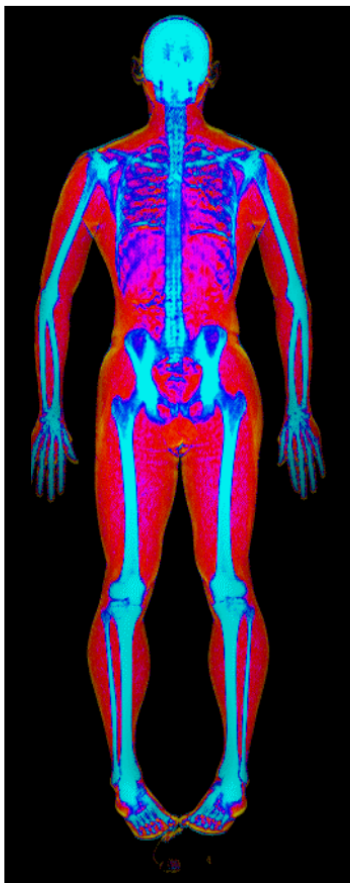
Dag 862



Dag 959



Dag 1255



Tak fordi du valgte DEXA Bodyscan som din partner på vejen mod en sundere og stærkere udgave af dig selv.

Du har netop fået foretaget en DEXA kropskompositionsmåling hos DEXA Bodyscan, et præcist indblik i din krops sammensætning netop nu.

Målingen fungerer som et kompas, der guider dig mod en bedre forståelse af din fysiske tilstand. Du får den nødvendige viden til at kunne træffe informerede valg, tilrettelægge din træning og opnå de resultater, du drømmer om på din rejse mod velvære.

Vi støtter dig i at opnå dine mål mere effektivt og ser frem til at følge dine resultater.

Med venlig hilsen,
Dit DEXA Bodyscan team

