

## **Dit zijn de stappen voor de vrouwen:**

1. Meet de omvang op de hoogte van de navel én op de hoogte van het breedste gedeelte van de heupen in centimeters
2. Meet de lichaamslengte op blote voeten in centimeters
3. Ga vervolgens naar Tabel 1. De gemeten omvang bij de heupen geeft constante A, die gemeten bij de navel (taille) geeft constante B en de lichaamslengte geeft constante C
4. Nu ga je berekening uitvoeren door de constanten A en B bij elkaar op te tellen en van de som, constante C af te trekken ( dus  $A + B - C$ ). De uitkomst is het percentage (%) van je vetmassa
5. Ga vervolgens op de weegschaal staan
6. Nu moet het gewicht van je lichaamsvet worden berekend. Dat doe je op de volgende manier: Je vermenigvuldigt je gewicht met het eerder berekende % lichaamsvet (zie punt 4) en deelt dit getal door 100. Nu heb je als uitkomst het gewicht van je lichaamsvet
7. Dit gewicht van je lichaamsvet trek je vervolgens af van je lichaamsgewicht. Wat overblijft is dan het gewicht van je vetvrije massa.

## **Laten wij samen een voorbeeld uitwerken:**

Truus weegt 64,4 kg en is 160 cm lang. Haar omvang op heuphoogte is 99 cm en rond de navel 83,8 cm. Pak de Tabel 1 erbij en meet de omvang van de heupen, buik en je lengte.

De heupomvang van 99 cm geeft constante A van 46,05

De tailleomvang van 83,8 cm geeft constante B van 23,46

De lichaamslengte van 160 cm geeft constante C van 38,40

De hoeveelheid vet in je lichaam is dus  $46,05 + 23,46 - 38,40$  volgens de formule  $A + B - C$ . Dit geeft een percentage (%) vetmassa van 31,11. Om het gewicht te berekenen van de vetmassa ga je terug naar het lichaamsgewicht van Truus. Die is 64,4 kg. Vermenigvuldig dit lichaamsgewicht met het percentage vetmassa en deel de uitkomst door 100. Dus  $(64,4 \times 31,11)$  gedeeld door 100 = 20,03 kg. Nu ken je dus het gewicht van het vetweefsel. Het verschil van het totale lichaamsgewicht en het gewicht van je vetmassa, geeft het gewicht van de vetvrije massa. Dat is dus  $64,4 \text{ kg} - 20,03 \text{ kg}$  en dat is 44,37 kg.

**TABLE 1** - Constants for the conversion of the percentage of body fat in women

HIPS		ABDOMEN		HEIGHT	
cm	konstante A	cm	konstante B	cm	konstante C
76,2	33,48	50,8	14,22	139,3	3,52
77,4	33,83	52,0	14,40	140,9	33,67
78,7	34,87	53,3	14,93	142,2	34,13
80,0	35,22	54,6	15,11	143,5	34,28
82,5	36,62	57,1	15,82	146,0	34,89
83,8	37,67	58,4	16,35	147,3	35,35
85,0	38,02	59,6	16,53	148,5	35,50
86,3	39,06	60,9	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
90,1	40,81	64,7	17,96	153,6	36,72
91,4	41,86	66,0	18,49	154,9	37,18
92,7	42,21	67,3	18,67	156,2	37,33
93,9	43,25	68,5	19,20	157,4	37,79
95,2	43,60	69,8	19,38	158,7	37,94
96,5	44,65	71,1	19,91	160,0	38,40
97,7	45,32	72,3	20,27	161,2	38,70
99,0	46,05	73,6	20,62	162,5	39,01
100,3	46,40	74,9	20,80	163,8	39,16
101,6	47,44	76,2	21,33	165,1	39,62
102,8	47,79	77,4	21,50	166,3	39,77
104,1	48,84	78,7	22,04	167,6	40,23
105,4	49,19	80,0	22,22	168,9	40,38
106,6	50,24	81,2	22,75	170,1	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
110,4	51,99	85,0	23,64	173,9	41,60
111,7	53,03	86,3	24,18	175,2	42,06
113,0	53,41	87,6	24,36	176,5	42,21
114,3	54,53	88,9	24,89	177,8	42,67

**TABLE 1** - Constants for the conversion of the percentage of body fat in women

HIPS		ABDOMEN		HEIGHT	
cm	konstante A	cm	konstante B	cm	konstante C
115,5	54,86	90,1	25,07	179,0	42,82
116,8	55,83	91,4	25,60	180,3	43,28
118,1	56,18	92,7	25,78	181,6	43,43
119,3	57,22	93,9	26,31	182,8	43,89
120,6	57,57	95,2	26,49	184,1	44,04
121,9	58,62	96,5	27,02	185,4	44,50
123,1	58,97	97,7	27,20	186,6	44,65
124,4	60,02	99,0	27,73	187,9	45,11
125,7	60,37	100,3	27,91	189,2	45,26
127,0	61,42	101,6	28,44	190,5	45,72
128,2	61,77	102,8	28,62	191,7	45,87
129,5	62,81	104,1	29,15	193,0	46,32
130,8	63,16	105,4	29,33		
132,0	64,21	106,6	29,87		
133,3	64,56	107,9	30,05		
134,6	65,61	109,2	30,58		
135,8	65,96	110,4	30,76		
137,1	67,00	111,7	31,29		
138,4	67,35	113,0	31,47		
139,7	68,40	114,3	32,00		
140,9	68,75	115,5	32,18		
142,2	69,80	116,8	32,71		
143,5	70,15	118,1	32,89		
144,7	71,19	119,3	33,42		
146,0	71,54	120,6	33,60		
147,3	72,59	121,9	34,13		
148,5	72,94	123,1	34,31		
149,8	73,99	124,4	34,84		
151,1	74,34	125,7	35,02		
152,4	75,39	127,0	35,56		