

Dit zijn de stappen voor de kerels:

1. Meet de omvang ter hoogte van de navel
2. Meet nu de omvang van het polsgewricht
3. Trek de omvang van het polsgewricht af van de omvang van de taille.

Dit verschil in

cm is het ingangsgetal voor Tabel 2 speciaal voor de kerels en noem het "taillepols verschil

4. Ga op de weegschaal staan

5. Aan linkerzijde van Tabel 2 zoek je je lichaamsgewicht op.

Bovenin de Tabel zie je

opklimmende waarden voor het taille-pols verschil.

Bepaal het snijpunt van de lijnen

door het lichaamsgewicht en het taille-polsverschil.

Dit getal is de constante en het

geeft het percentage van je vetmassa aan

6. Hoeveel weegt je percentage vetmassa? Dat rekenen wij simpel uit door het lichaamsgewicht te vermenigvuldigen met de net vastgestelde constante en de uitkomst te delen door 100. Nu ken je dan het gewicht van je vetmassa.

7. Om het gewicht van je vetvrije massa te berekenen

trek je gewoon het gewicht van je

vetmassa af van het totale lichaamsgewicht en dan heb je dus het gewicht van je vetvrije massa bepaald.

Doen wij samen een voorbeeld:

Cornelis weegt 79,4 kg.

Hij heeft een taille omvang van 98 cm

De omvang van zijn polsgewricht is 18 cm.

Zijn taille-pols verschil is dus 80 cm. Volgens Tabel 2 hoort bij de snijlijnen van lichaamsgewicht en taille-pols verschil de constante 27, zijnde het percentage (%) lichaamsvet.

Het gewicht van dit percentage vetmassa is: $79,4 \times 27$ en dit gedeeld door 100.

De uitkomst is 21,43 kg, het gewicht van zijn vetmassa

Nu nog berekenen het gewicht van zijn vetvrije massa

en dat doe je snel door het gewicht van

zijn vetmassa af te trekken van zijn lichaamsgewicht.

Dat wordt dus $79,4 \text{ kg} - 21,43 \text{ kg} = 57,97 \text{ kg}$

TABLE 2 - Calculation of the percentage of fat mass in men

Body weight kg	Waist - wrist (cm)																											
	55,9	57,2	58,4	59,7	61,0	62,2	63,5	64,8	66,0	67,3	68,6	69,9	71,1	72,4	73,7	74,9	76,2	77,5	78,7	80,0	81,3	82,6	83,8	85,1	86,4	87,6	88,9	
54,4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	50	52	54	
56,7	4	6	7	9	11	13	15	17	19	20	22	24	26	28	30	32	33	35	37	39	41	43	45	46	48	50	52	
59,0	3	5	7	9	11	12	14	16	18	20	21	23	25	27	28	30	32	34	36	37	39	41	43	44	46	48	50	
61,2	3	5	7	8	10	12	13	15	17	19	20	22	24	26	27	29	31	32	34	36	38	39	41	43	44	46	48	
63,5	3	5	6	8	10	11	13	15	16	18	19	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41	43	44	46	
65,8		4	6	7	9	11	12	14	15	17	19	20	22	23	25	27	28	30	31	33	35	36	38	39	41	43	44	
68,0		4	6	7	9	10	12	13	15	16	18	19	21	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36	38	40	41	43	
70,3		4	5	6	8	10	11	13	14	16	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	38	40	41	
72,6		4	5	6	8	9	11	12	14	15	17	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	35	37	38	40	
74,8		3	5	6	8	9	10	12	13	15	16	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	31	33	34	36	37	38	
77,1		3	4	6	7	9	10	11	13	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	
79,4			4	6	7	8	10	11	12	14	15	16	17	19	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32	33	35	36	
81,6			4	5	7	8	9	10	12	13	14	16	17	18	19	21	22	23	25	26	17	28	30	31	32	34	35	
83,9			4	5	6	8	9	10	11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	33	34	
86,2			4	5	6	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	29	30	32	33	
88,5			3	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	30	31	32	
90,7			3	4	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31	
93,0				4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	
95,3				4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
97,5				4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	29	
99,8				4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28	
102,1				3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
104,3				3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
106,6				3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
108,9					4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
111,1					4	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
113,4					4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	
115,7					3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
117,9					3	4	5	6	7	8	9	10	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	19	20	21	22	23	
120,2						4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	22	
122,5						4	5	6	7	7	8	9	10	11	12	13	13	14	15	16	17	18	19	19	20	21	22	
124,7						4	5	5	6	7	8	9	10	11	11	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	21	22	
127,0						4	4	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13	14	14	15	16	17	18	19	19	20	21	
129,3						4	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	12	13	14	15	16	17	17	18	19	20	21	
131,5						3	4	5	6	7	7	8	9	10	11	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19	19	20	
133,8						3	4	5	6	6	7	8	9	10	10	11	12	13	14	14	15	16	17	17	18	19	20	
136,1						3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	11	12	12	13	14	15	16	16	17	18	19	19	

90,2 91,4 92,7 94,0 95,3 96,5 97,8 99,1100,3101,6102,9104,1 105,4 106,7 108,0 109,2 110,5 111,8 113,0 114,3 115,6 116,8 118,1 119,4 120,7 121,9 123,2 124,5 125,7 127,0

54

52 53 55

50 51 53 55

48 49 51 53 54 54 55

46 47 49 51 52 52 53 55

44 46 47 49 50 50 52 53 55

43 44 46 47 49 48 50 51 53 54

41 43 44 46 47 47 48 50 51 52 54 55

40 41 43 44 45 45 47 48 49 51 52 54

39 40 41 43 44 44 45 47 48 48 51 52 55

37 39 40 41 43 43 44 45 47 48 49 50 53 55

36 37 39 40 41 41 43 44 45 46 48 49 52 53 54

35 36 38 39 40 40 41 43 44 45 46 48 50 51 53 54 55

34 35 37 38 39 39 40 41 43 44 45 48 49 50 51 52 54 55

33 34 35 37 38 38 39 40 41 43 44 45 47 49 50 51 52 53 55

32 33 35 36 37 37 38 39 40 41 43 44 46 47 48 50 51 52 53 54 55

31 32 34 35 36 36 37 38 39 40 42 43 45 46 47 48 49 51 52 53 54 55

30 32 33 34 35 35 36 37 38 39 40 42 44 45 46 47 48 49 50 51 53 54 55

30 31 32 33 34 34 35 36 37 38 39 41 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55

29 30 31 32 33 33 34 35 36 37 38 40 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55

28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55

27 28 29 31 32 32 33 34 35 36 37 38 40 41 42 44 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55

27 28 29 30 31 31 32 33 34 35 36 37 38 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 51 52 53 54 55

26 27 28 29 30 30 31 32 33 34 35 36 38 39 40 41 42 43 44 45 46 46 47 48 49 50 51 52 53 54

26 27 27 28 29 30 31 31 32 33 34 35 37 38 39 40 41 42 43 44 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53

25 26 27 28 29 29 30 31 32 33 34 34 36 37 38 39 40 41 42 43 44 44 45 46 47 48 49 50 51 52

24 25 26 27 28 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 44 45 46 47 48 49 51 51

24 25 26 27 27 28 29 29 30 31 32 33 35 35 36 37 38 39 40 41 42 43 43 44 45 46 47 48 49 50

23 24 25 26 27 27 28 29 30 31 31 32 34 35 36 36 37 38 39 40 41 42 43 43 44 45 46 47 48 49

23 24 25 26 26 27 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 37 38 39 40 41 42 43 43 44 45 46 47 48

22 23 24 25 26 26 27 28 29 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 38 39 40 41 42 43 43 44 45 46 47

22 23 24 24 25 26 26 27 28 29 30 30 32 33 33 34 35 36 37 38 38 39 40 41 42 43 43 44 45 46

21 22 23 24 25 25 26 27 27 28 29 30 31 32 33 34 34 35 36 37 38 38 39 39 40 41 42 43 43 44 45

21 22 23 23 24 25 25 26 27 28 28 29 31 31 32 33 34 35 35 36 37 38 39 39 40 41 42 43 43 44

21 21 22 23 24 24 25 26 26 27 28 29 30 31 32 32 33 34 35 36 36 37 38 39 39 40 41 42 43 43

20 21 22 22 23 29 30 31 32 33 33 34 35 36 36 37 38 39 39 40 41 42 43