ACCUNIQ

BC300

THE NEW STANDARD IN
BODY COMPOSITION ANALYSIS

WWW.ACCUNIQ.NL

TIPS

Tips om de nauwkeurigheid van de meting te garanderen:

- Metingen ten tijde van de menstruatie wijken af en zijn niet betrouwbaar.
- Heeft de testpersoon zweethanden/voeten of net bodylotion gebruikt? Was dan eerst de handen/voeten en maak deze goed droog.
- Voer de meting niet uit wanneer de testpersoon net gedoucht of gezwommen heeft.
- Luchtvochtigheid en temperatuur van de ruimte hebben invloed op de meting.
- Voer de meting voor een training uit.
- Test de persoon zoveel mogelijk onder dezelfde omstandigheden (voeding/tijdstip/hydratatie).
- Zorg dat de weegschaal waterpas staat.

LET OP:
Het is niet verantwoord om te meten wanneer de testpersoon een pacemaker draagt of zwanger is.

ACCUNIQ app

Meetresultaten altijd bij de hand hebben? Download de gratis ACCUNIQ app. De ACCUNIQ BC300 heeft de mogelijkheid om een QR-code te scannen welke de resultaten weergeeft.

ACCUNIQ app downloaden:

Stap 1
Ga naar de app store (IOS) of play store (Android). Zoek: 'ACCUNIQ' en download gratis de app.

Stap 2
Open de app en volg de uitleg.

Stap 3
Het scherm met 'ACCUNIQ APP Information Use', klik onderaan de pagina op 'Allow'.

Stap 4
- Klik op 'Create account' om een account aan te maken.
- Vul het e-mailadres in en maak een wachtwoord aan.
- Klik op de 'V' om ze blauw te maken.
- Klik nu op 'next'.

Stap 5
Log in met de zojuist aangemaakte gegevens.

Stap 6
Kies een 'nickname' en vul deze in.

Stap 7
De app is succesvol geïnstalleerd.

Stap 8
Nu kunnen de resultaten gescand worden door op de blauwe QR-code te klikken.
Let op: geef de camera wel toestemming om de app te mogen gebruiken.

Stap 9
De resultaten kunnen gescand worden vanaf de ACCUNIQ weegschaal.
Let op: druk op 'save' om de resultaten op te slaan.

UITLEG RESULTATEN

Hieronder volgt een beknopte uitleg van de resultaten die de ACCUNIQ BC300 weergeeft.

Bovenaan de bon worden de ingegeven lengte, leeftijd en geslacht weergegeven.
Daarna volgt een beschrijving van de iconen.
Te hoog (over) is een pijl omhoog, te laag (under) is een pijl omlaag, normaal (normal) is een vierkant blokje.

Weight: het gewicht in kg.
SMM: de spiermassa in kg.
Fat Mass: de vetmassa in kg.
Fat Free Mass: de totale vetvrije massa.

Percentage of Body Fat: het percentage lichaamsvet. *(Dit is de (vetmassa : gewicht van de testpersoon) x 100%)*
Dit betekent, wanneer de vetmassa stijgt en het gewicht gelijk blijft, je procentueel dus hoger scoort in vetpercentage.

BMI: geeft de body mass index aan.
Dit is het gewicht in kilogram gedeeld door de lengte in meters in het kwadraat.

Obesity degree: geeft het percentage boven of onder het ideale gewicht aan.

Waist-to-Hip Ratio: de taille heup verhouding.
Dit is een goede manier om vast te stellen of de testpersoon een verhoogt risico heeft op hart- en vaatziekten.
De berekening gaat als volgt: taille (in cm) / heupomvang (in cm gemeten op het breedste gedeelte van de heupen) = WHR

Abdominal circumference: geeft de buikomvang in cm weer.

Visceral Fat Level: geeft het visceraal vetniveau weer. Visceraal vet geeft de vetmassa rondom de organen weer, een testpersoon met weinig visceraal vet is gezonder dan een testpersoon met een verhoogd visceraal vetmassa.

Visceral Fat Area: dit laat de berekening van het gebied in cm2 visceraal vet zien.

Segmental Lean Mass: het bovenste figuur geeft de zachte vetvrije massa per gemeten onderdeel aan.

Segmental Fat Mass: het onderste figuur geeft de vetmassa per gemeten onderdeel aan.

TBW: het totaal aan lichaamswater in liters.

Proteins: het totaal aan eiwitten in het lichaam in kg.

Minerals: het totaal aan mineralen in het lichaam in kg.

Total score: het 'rapportcijfer' wat berekend wordt aan de hand van de meting. Schaal 1-100 punten.

Body type: het lichaamstype, dit gegeven zegt iets over de gezondheid van de testpersoon.

BON ACCUNIQ **BC300**

Biological age: de biologische leeftijd van de testpersoon.

Basal Metabolic Rate (BMR): geeft het aantal kcal weer welke de testpersoon verbrandt wanneer deze persoon de gehele dag stil in bed ligt.

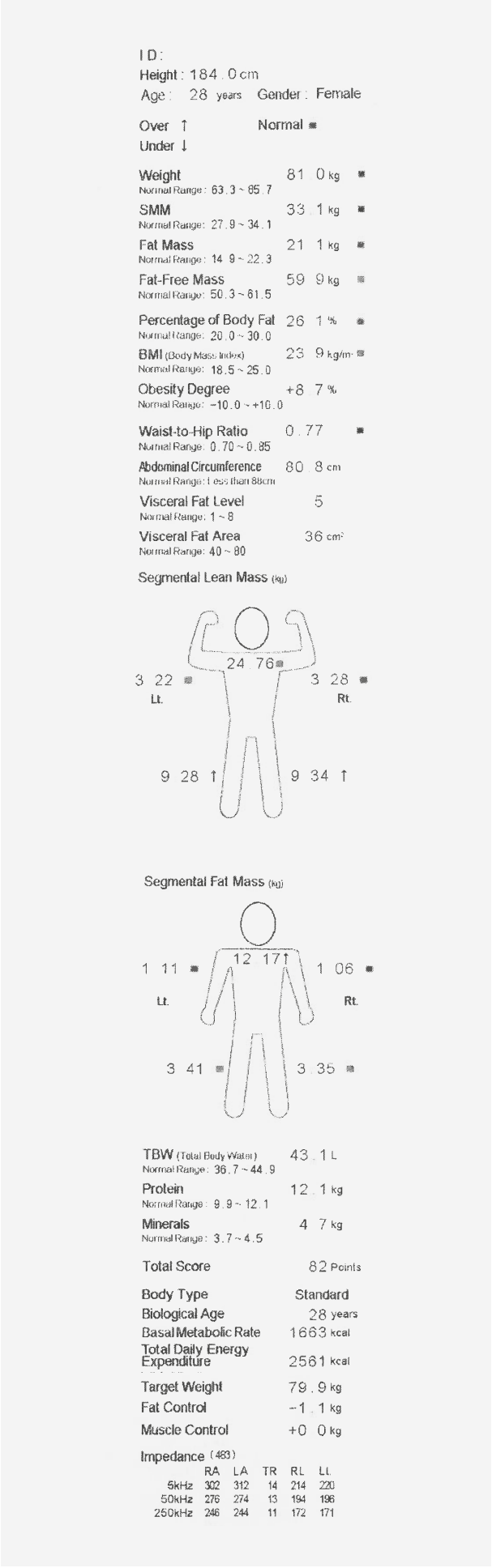
Total daily energy expenditure: het totale dagelijkse energie verbruik gebaseerd op een PAL-waarde van 1,54.

Target weight: het streefgewicht.

Fat control: het aantal kg vetmassa wat aangepast gaat worden aan de hand van het gestelde target.

Muscle control: het aantal kg spiermassa wat aangepast gaat worden aan de hand van het gestelde target.

Impedance: de weerstandswaarde die optreedt wanneer stroom wordt toegepast op de testpersoon. Uit elke impedantie meting komen unieke weerstandswaarden. De ACCUNIQ BC300 gebruikt drie frequenties van stroom; 5K, 50K en 250K.



ID:
Height : 184 . 0 cm
Age : 28 years Gender : Female

Over ↑ Normal ■
Under ↓

Weight Normal Range : 63 . 3 ~ 85 . 7	81 0 kg	■
SMM Normal Range: 27 . 9 ~ 34 . 1	33 1 kg	■
Fat Mass Normal Range : 14 9 ~ 22 . 3	21 1 kg	■
Fat-Free Mass Normal Range: 50 . 3 ~ 61 . 5	59 9 kg	■
Percentage of Body Fat Normal Range: 20 . 0 ~ 30 . 0	26 1 %	■
BMI (Body Mass Index) Normal Range: 18 . 5 ~ 25 . 0	23 9 kg/m²	■
Obesity Degree Normal Range: −10 . 0 ~ +10 . 0	+8 7 %	
Waist-to-Hip Ratio Normal Range. 0 . 70 ~ 0 . 85	0 . 77	■
Abdominal Circumference Normal Range: Less than 88cm	80 8 cm	
Visceral Fat Level Normal Range: 1 ~ 8	5	
Visceral Fat Area Normal Range: 40 ~ 80	36 cm²	

Segmental Lean Mass (kg)

Segmental Fat Mass (kg)

TBW (Total Body Water) Normal Range : 36 . 7 ~ 44 . 9	43 . 1 L
Protein Normal Range : 9 . 9 ~ 12 . 1	12 . 1 kg
Minerals Normal Range : 3 . 7 ~ 4 . 5	4 7 kg
Total Score	82 Points
Body Type	Standard
Biological Age	28 years
Basal Metabolic Rate	1663 kcal
Total Daily Energy Expenditure	2561 kcal
Target Weight	79 . 9 kg
Fat Control	−1 . 1 kg
Muscle Control	+0 0 kg

Impedance (483)

	RA	LA	TR	RL	LL
5kHz	302	312	14	214	220
50kHz	276	274	13	194	196
250kHz	246	244	11	172	171

ACCUNIQ **BC300**

ACCUNIQ voorziet fitness en health professionals van hoge kwaliteit meetapparatuur waarmee men in staat is het gezondheidsniveau van gebruikers goed in beeld te brengen.

De meetresultaten van de Body Composition Analysers bieden een helpende hand in het opstellen en meten van persoonlijke doelen op verantwoorde wijze.

De BCA's van ACCUNIQ bieden betrouwbare, uitgebreide en zeer accurate meetresultaten welke behoren tot de beste in de markt.

WWW.ACCUNIQ.NL
INFO@ACCUNIQ.NL
T. +31 (085) 78 27 494