

Kehaanalüüs

Ideaalkaalu ja rasvaprotsendi arvutamine on meestel ja naistel erinev. Ülejäänud valemid kehtivad kõigile ühte moodi.

Ühikud: pikkus sentimeentrites, kaal kilogrammides ja vanus aastates.

Ideaalkaal (kg)

mees:

$$(3 \cdot pikkus - 450 + vanus) \cdot 0,25 + 45$$

naine:

$$(3 \cdot pikkus - 450 + vanus) \cdot 0,225 + 40,5$$

Rasvaprotsent (%)

mees:

$$\frac{kaal - ideaalkaal}{kaal} \cdot 100 + 15$$

naine:

$$\frac{kaal - ideaalkaal}{kaal} \cdot 100 + 22$$

Tihedus (kg/m³)

$$8,9 \cdot rasvaprotsent + 11 \cdot (100 - rasvaprotsent)$$

Ruumala (m³)

$$\frac{kaal}{tihedus}$$

Pindala (m²)

$$(1000 \cdot kaal)^{\frac{35,75 - \log(kaal)}{53,2}} \cdot \frac{pikkus^{0,3}}{3118,2}$$