

本文目录

- [手机怎么测体脂？](#)
- [体脂率计算器和体脂秤哪个准？](#)
- [儿童体脂率计算器？](#)
- [体脂率的计算方法软件？](#)
- [如何用计算器算女生身高？](#)

手机怎么测体脂？

首先可以去上淘宝、拼多多啊、京东之类的软件购买一件可以测体脂并且要连接蓝牙和手机的体重秤，之后根据商家提供的方式下载相应的软件并且与体重秤进行配对并绑定，然后就可以每天在手机上看到体重的变化和体脂的含量和健康指数。萊垭頭條

体脂率计算器和体脂秤哪个准？

体脂秤更方便和准确。体脂秤是能够测出自己身体体脂率的秤。一般来说体脂秤一般包含了体重秤，体脂秤相对于体重秤来说，测量指标除了有体重外，还包括体脂率、体内脂肪含量、骨量、体内水分含量、BMI指数、基础代谢率、肌肉含量、蛋白质含量、理想体重等等。

儿童体脂率计算器？

精准的体脂率只能通过专业的仪器测量。在日常生活中我们可以通过体脂计或体重计附带的体脂测量功能来测量自己的体脂率。另外体脂率也有一个简单的计算公式（不精准） $\text{体脂 \%} = 1.2 \times \text{BMI值} + 0.23 \times \text{年龄} - 5.4 - 10.8 \times \text{性别}$ （其中男性性别取值为1，女性取值为0）男正常体脂率约在10~20%之间，女约在17~30%之间。此为成年男女标准值，女性超过50岁，男性超过55岁，每5岁，体脂百分比标准值可上调2%-3%。萊垭頭條

体脂率的计算方法软件？

谈到体脂率，先纠正大家一个减脂的误区，大多数人认为减脂就是减重，这是错误的理解，决定肥胖主要的因素是体脂率（身体脂肪含量）而不是体重。因为你在体育运动中脂肪不断的消耗，但肌肉也会不断增加。那么，如果在没有人体成分检测仪的情况下，我们如何来测量我们体脂率呢？萊垭頭條

工具/原料萊垭頭條

电子秤、软尺、计算器、笔、纸萊垰頭條

方法/步骤萊垰頭條

1/4頭條萊垰

分步阅读萊垰頭條

用电子秤测量自己的体重，计量单位：Kg。（注意：除去衣物的重量）萊垰頭條

用软尺测量自己的腰围，计量单位：米。頭條萊垰

2/4萊垰頭條

用计算器、笔、纸计算。垰頭條萊

公式一：1、BMI=体重/身高的平方萊垰頭條

2、体脂率=1.2×BMI+0.23×年龄-5.4-10.8×性别（男为1，女为0）萊垰頭條

3/4垰頭條萊

公式二：萊垰頭條

男性：参数a = 腰围 x 0.74萊垰頭條

参数b = (体重 x 0.082) + 44.74頭條萊垰

身体脂肪总重量 = a - b萊垰頭條

体脂率(身体脂肪百分比) = (身体脂肪总重量 ÷ 体重) x 100%萊垰頭條

女性：参数a = 腰围 x 0.74萊垰頭條

参数b = (体重 x 0.082) + 34.89萊垰頭條

身体脂肪总重量-公斤 = a - b條萊垰頭

体脂率（身体脂肪百分比）= (身体脂肪总重量 ÷ 体重) x 100%萊垰頭條

4/4萊珀頭條

(公式一+公式二) /2=标准体脂率珀頭條萊

如何用计算器算女生身高？

bmi = 体重 (kg) ÷身高 (m) 的二次方萊珀頭條

计算器先算身高的平方，比如1.65就用 $1.65 \times 1.65 = 2.7225$ 珀頭條萊

再用体重÷上面的计算结果，比如60kg就是 $60 \div 2.7225$ 约等于22.04萊珀頭條

身高1.65m体重60kg的人体脂率为22頭條萊珀

女性身高体重标准表计算器萊珀頭條

体脂率是指人体内脂肪重量在人体总体重中所占的比例，又称体脂百分数，它反映人体内脂肪含量的多少。成年人的体脂率正常范围分别是女性20%~25%，男性15%~18%，若体脂率过高，体重超过正常值的20%以上就可视为肥胖。运动员的体脂率可随运动项目而定。一般男运动员为7%~15%，女运动员为12%—25%。頭條萊珀

计算方法一：腰围、体重参数法萊珀頭條

成年女性的体脂率计算公式：参数a=腰围 (cm) $\times 0.74$ ；参数b=体重 (kg) $\times 0.082 + 34.89$ ；体脂肪重量 (kg) = a - b萊珀頭條

体脂率= (身体脂肪总重量 ÷ 体重) $\times 100\%$ 萊珀頭條

成年男性的体脂率计算公式：萊珀頭條

参数a=腰围 (cm) $\times 0.74$ ；参数b=体重 (kg) $\times 0.082 + 44.74$ ；体脂肪重量 (kg) = a - b條萊珀頭

体脂率= (身体脂肪总重量 ÷ 体重) $\times 100\%$ 。萊珀頭條

计算方法二：BMI计算法萊珀頭條

体脂率可通过BMI计算法计算得出。BMI计算法：萊珀頭條

1、BMI=体重 (公斤) ÷ (身高×身高) (米) 萊垰頭條

2、体脂率：1.2×BMI+0.23×年龄-5.4-10.8×性别 (男为1，女为0) 萊垰頭條

国家国民体质监测中心研究员推荐大家利用BMI公式进行自测。條萊垰頭

BMI，即身体质量指数，该指数可用体重公斤数和身高米数的平方数相除得出，计算得出的数值如果在18.5到24的区间内，就属于正常，24到28，就是超重，高于28的，则属于肥胖。萊垰頭條

例如，一个人体重70公斤，身高1.75米，那么，他的BMI指数计算公式就是70÷ (1.75×1.75)，即22.86，属于正常。萊垰頭條

女生标准体重计算器萊垰頭條

比较常用的2021体重标准自己算法是使用BMI。即用自己的体重kg/身高m²萊垰頭條

如果计算出来BMI < 18.5就偏瘦；萊垰頭條

BMI在18.5~23.9之间就正常；萊垰頭條

BMI在24~27.9之间就是偏胖條萊垰頭

BMI≥28就是肥胖。萊垰頭條

BMI很实用，只要有身高体重数据就能算出自己的体重是否正常，是否需要减肥。萊垰頭條

女生身高体重计算公式萊垰頭條

男性：(身高cm - du80)×70% = 标准体重萊垰頭條

女性：(身高cm - 70)×60% = 标准体重萊垰頭條

标准体重正负10% 为正常体重垰頭條萊

标准体重正负10% ~ 20% 为体重过重或过轻條萊垰頭

标准体重正负20 % 以上为肥胖或体重不足萊垰頭條