

Popis funkcí osobních digitálních vah TANITA a tabulky naměřených hodnot

Tělesný tuk

Nové váhy TANITA s analyzátory tělesného tuku jsou založeny na technice známé jako bio-impedanční analýza (BIA). BIA je bezpečná a přesná metoda používaná již ve zdravotnických zařízeních.

Donedávna představovalo měření a kontrola těla velmi komplikovaný proces. Nejdostupnější metody vyžadovaly školené odborníky, drahé přístroje, nepohodlné postupy. Pravidelná kontrola podílu tělesného tuku ve vlastním těle byla nepraktickou záležitostí a už vůbec nemohla být prováděna doma.

Nyní je k dispozici za přijatelnou cenu i ve vahách pro domácí použití!

Přístroj vyvinutý Tanitou vypadá jako pokojová osobní váha. Stačí pouze zadat věk, pohlaví a výšku a stoupnout na váhu. Elektrody v chodidlových senzorech vyšlou slabý, naprosto neškodný proud tělem – tento signál prochází svalstvem rychleji než tukem. Software zabudovaný v přístroji následně porovná naměřené hodnoty s uloženými osobními daty (výška, váha, pohlaví) a vyhodnotí během několika vteřin všechny důležité informace (podíl tuku, vody, svalů atd.)

☞ *Za účelem získání přesných hodnot je důležité měřit hodnoty vždy ve stejnou denní dobu a za stejných podmínek. Doporučujeme měřit vpodvečer.*

☞ *Důležité upozornění: Přístroj nesmějí používat lidé s lékařským implantátem (například s podpurným srdečním přístrojem)*

Doporučené rozsahy podílu tělesného tuku u žen:		
Věk	Rozsah (%)	Optimum (%)
20-24 let	22,1 – 29,6	25
25-29 let	22,0 – 29,8	25,4
30-34 let	22,7 – 30,5	26,4
35-39 let	24,0 – 31,5	27,7
40-44 let	25,6 – 32,8	29,3
45-49 let	27,3 – 34,1	30,9
50-59 let	29,7 – 36,2	33,1
60 a více let	30,7 – 37,3	34

Doporučené rozsahy podílu tělesného tuku u mužů:	
Věk	Rozsah (%)
18-39 let	8 – 20
40-59 let	11 – 22
60 a více let	13 – 25

Doporučené rozsahy podílu tělesného tuku u sportovců:		
Sport	Muži (%)	Ženy (%)
kulturistika, maratón	5 – 8	10 – 13
cyklistika, sprint, triatlon, vzpírání	5 – 12	12 – 17
gymnastika, aerobik	5 – 16	10 – 17
plavání, tenis, fotbal	6 – 13	12 – 19

☞ *Poradte se s lékařem o určení vhodného podílu tělesného tuku.*

Tělesná voda

Podíl tělesné vody je podíl všech tekutin v těle vyjádřený v procentech tělesné váhy. Voda hraje důležitou roli ve velkém množství tělesných procesů a je obsažena v každé buňce a v každém orgánu.

Při správném množství vody v těle si utužujete správnou funkci tělesných procesů a vyhýbáte se riziku zdravotních problémů. Váš podíl tělesné vody se mění během dne a noci. Nadměrná konzumace alkoholu, přejídání se, menstruace, nemoc či přetřénování mohou vést k výkyvům podílu vody. Každý člověk je jiný, ale přibližná linie leží u zdravého dospělého člověka mezi těmito hodnotami:

Ženy: 45 - 60 %	Muži: 50-65%
-----------------	--------------

☞ *Celkový podíl tělesného tuku se snižuje s rostoucím podílem tělesné vody. Člověku s vysokým podílem tělesného tuku klesá podíl vody v těle. Pokud se tuku zbavíte, mělo by se celkové procento tělesné vody přiblížit uvedeným rozmezím.*

Množství svalové hmoty

Tato funkce ukazuje hmotnost příčně pruhovaných i hladkých svalů, včetně vody v nich obsažené.

Při zvětšování svalové hmoty se zvyšuje spotřeba energie. Tím také snižujete tělesný tuk a hubnete.

Rozmezí zdravého tělesného tuku (Healthy Range Indicator)

Váha automaticky porovnává procento tuku s procentem tuku zdravého člověka (stanoveno světovou zdravotnickou organizací na základě dlouhodobých výzkumů). Po změření se objeví černý rámeček dole na displeji.

-	0	+	++
Podvyživený	Zdravý	Mírně obézní	Obézní
příliš málo tuku, zvýšené riziko pro Vaše zdraví	zdravý, jste v rozmezí pro Váš věk a pohlaví	přes rozmezí, zvýšené riziko pro Vaše zdraví	hodně přes rozmezí, velmi velké riziko, velká šance na zdravotní problémy

☞ Platí pro lidi od 18-99 let, při nastavení atletický mód rozmezí neukazuje.

Bazální metabolická spotřeba = BMR

Tato funkce ukazuje množství kalorií potřebných pro výměnu základních látek. Vaše BMR je hodnota minimální energie, kterou vaše tělo potřebuje v klidném stavu, aby mohlo normálně fungovat (dýchání, oběh krve, nervový systém, atd).

Přibližně 70 % za den zkonsumovaných kalorií je použito pro BMR = přeměnu látek. Při každé aktivitě je spotřebována energie, čím intenzivnější je aktivita, tím více kalorií spálíte. Základem pro to jsou svaly (tvorí přibližně 40% vaší váhy), fungují jako motor a spotřebují velké množství energie. Vaše BMR závisí na podílu svalů ve Vašem těle. S rostoucím množstvím svalů zvyšujete svou spotřebu energie a spalujete kalorie klidně i ve spánku. Vyšší BMR zvyšuje počet kalorií a pomáhá Vám snižovat podíl tělesného tuku. Nízký BMR činí zbavování se tuku a snižování celkové tělesné hmotnosti mnohem těžší.

Metabolický věk

Spočítá na základě Vašeho BMR průměrný věk, kterému náleží Váš metabolismus. Jestliže je Váš metabolický věk vyšší než Váš skutečný věk, znamená to, že musíte zvýšit bazální metabolismus. Zvýšená tělesná aktivita pomáhá zvětšit objem svalové tkáně a snížit metabolický věk. Váha ukazuje hodnoty od 12 do 50. Nižší věk než 12 se na displeji zobrazí "12", vyšší než 50 se na displeji zobrazí "50". Vědci dokázali, že se metabolismus přibývajícím věkem dítěte mění, zlom nastává od 16 nebo 17 let, kdy se spotřeba snižuje.

Viscerální tuk

Viscerální tuk = tuk v břišní dutině, který obklopuje vnitřní orgány. Výzkumy prokazují, že ačkoliv Vaše hmotnost i procento tělesného tuku zůstává stejné, s přibývajícím věkem se mění místo pro ukládání tuku a tuk se čím dál víc ukládá v oblasti břicha, obzvláště u žen v menopauze. Zjištění množství viscerálního tuku a jeho případné snížení a udržování na přípustné hodnotě pomáhá snížit riziko nemocí (srdečních chorob, vysokého krevního tlaku atd.). Váhy TANITA hodnotí množství viscerálního tuku ve stupnici od 1-59:

1 až 12	0	množství Vašeho viscerálního tuku je normální kontrolujte jeho hodnotu nadále, zda zůstává v rozmezí pro zdravého jedince
13 až 59	+	máte zvýšené množství viscerálního tuku upravte svůj životní styl změnou stravovacích návyků nebo zvýšením tělesné aktivity

☞ i při nízkém procentu tělesného tuku můžete mít zvýšené množství viscerálního tuku. Přesnou diagnózu stanoví lékař.

Hmotnost kostí

Hmotnost kostí v těle = množství kalcia a ostatních minerálů. Výzkumy prokázaly, že cvičení a tím rozvoj kostní tkáně pomáhá k vývinu silnějších a zdravějších kostí. Protože struktura kostí se nemění v krátkém časovém úseku, je důležité dlouhodobě rozvíjet a udržovat zdravé kosti vyváženou stravou a pravidelnou dostatečnou tělesnou aktivitou. Lidé, kteří mají obavy z onemocnění kostí, by měli navštívit svého lékaře. Pacienti, kteří trpí osteoporózou nebo jejich kosti mají nižší hustotu způsobenou vyšším věkem, nízkým věkem, těhotenstvím, hormonální léčbou nebo jinými příčinami, nezískají měřením na této váze přesný údaj o množství kostní hmoty. Průměrné hodnoty kostní hmoty pro osoby 20 až 40 let, které mají nejvyšší obsah kostí:

ŽENY			
Celková hmotnost	méně než 50 kg	50 – 75 kg	více než 75 kg
Hmotnost kostí	1,95 kg	2,4 kg	2,95 kg

MUŽI			
Celková hmotnost	méně než 75 kg	75 – 99 kg	více než 99 kg
Hmotnost kostí	2,7 kg	3,3 kg	3,7 kg

☞ Osoby, které by měly údaj o množství kostní hmoty považovat pouze za orientační: velmi staří lidé, ženy během nebo po menopauze, těhotné nebo kojící ženy, osoby podstupující hormonální terapii.

☞ Průměrné množství kostní hmoty je hodnota odvozená ze statistických údajů, které jsou založeny na vztahu množství kostní hmoty k množství netukové tkáně (tělesná hmotnost po odečtení tuku).

☞ Průměrné množství kostní hmoty neinformuje přímo o tvrdosti nebo pevnosti kostí ani o riziku fraktur. Pokud máte podezření na onemocnění kostí, doporučujeme obrátit se na lékaře - specialistu.