

# WAGA FITNESS

NUMER PRODUKTU: TANITA UM-076

Fitness, dietyka, zdrowie



**TANITA**

Tanita – Japońska jakość od 1946 roku



# WAGA FITNESS

NUMER PRODUKTU: TANITA UM-076

## Opis produktu

Analizator masy ciała do domowego użytku polecany jest wszystkim osobom dbającym o utrzymanie swojego organizmu w dobrej kondycji, chcących poznać pełny obraz ich wewnętrznego zdrowia.

Jednocześnie informujemy iż analizator nie jest przeznaczony do diagnozowania lub leczenia chorób i zaburzeń. Prosimy skonsultować się z lekarzem w razie wszystkich pytań lub wątpliwości dotyczących Państwa zdrowia.

Osobom odchudzającym się analizator pozwoli na bieżącą kontrolę czy stosowana dieta jest odpowiednia i proces odchudzania przebiega prawidłowo, czy nie następuje niekorzystna zbyt gwałtowna utrata tkanki mięśniowej czy też wody w organizmie.

Polecana również dla osób aktywnych, chcących prowadzić zdrowy tryb życia, dbających o ładną sylwetkę by na bieżąco miały wpływ i świadomość zdrowego rozwoju swojego ciała.

Analizatory składu ciała dają Ci wgląd w kluczowe wskaźniki zdrowotne, które pozwolą Ci na monitorowanie wpływu zmian w stylu życia:

- › Możesz kontrolować wpływ diety na Twoje ciało, aby upewnić się czy dobrałeś odpowiedni sposób żywienia dostosowany dla Ciebie.
- › Możesz kontrolować postępy w przybieraniu na masie mięśniowej, oraz sprawdzać swój wiek metaboliczny.
- › Możesz sprawdzać ilość tłuszczu trzewnego, który jest głównym wskaźnikiem ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2 i chorób serca.
- › Możesz obrać sobie cel dla Twojej sylwetki i monitorować postępow w tym kierunku.

### Specyfikacja:

- › Metoda pomiaru - BIA (bio-elektryczna analiza impedancji) – pomiar przez stopy
- › Maksymalna nośność – 150 kg
- › Dokładność ważenia – 100g

### Analiza ciała:

- › Masa ciała (kg)
- › Zawartość tkanki tłuszczowej (%) - BF
- › Masa mięśniowa (kg)
- › Całkowita zawartość wody w organizmie (%) - TBW
- › Podstawowa przemiana materii - BMR
- › Zawartość wisceralnej tkanki tłuszczowej

### Funkcje wagi:

- › Pamięć pomiarów dla 8 osób
- › Funkcja tylko waga – ważenie bez wykonania analizy ciała
- › Funkcja gość – jednorazowe użycie
- › Funkcja przypomnienia – poprzednie odczyty
- › Funkcja auto-off – automatyczne wyłączenie wagi po 10-20 sekundach
- › Przełączanie jednostek kg/lb

### Dane techniczne:

- › Zasilanie bateryjne  
4 baterie 1,5 V AA (baterie załączone w dostawie)
- › Wyświetlacz LCD – wysokość cyfr 27 mm z jasnym podświetleniem
- › Obudowa z tworzywa z metalowymi elektrodami

[www.wagi-medyczne.pl](http://www.wagi-medyczne.pl)

ul. Bonarka 21, 30-415 Kraków, tel./fax: +48 12 263 73 27, e-mail: [biuro@e-promo.com.pl](mailto:biuro@e-promo.com.pl)

## Jak to działa

### Jak to działa:

Analizator składu ciała Tanita oblicza skład ciała za pomocą bioimpedancji elektrycznej (BIA). Bezpieczne, o niskim poziomie sygnały elektryczne przechodzą przez ciało poprzez opatentowane elektrody Tanita znajdujące się na platformie analizatora. Sygnał z łatwością przepływa przez płyny w mięśniach i innych tkankach ciała, lecz przechodząc przez tkankę tłuszczową napotyka opór, ponieważ zawiera niewielkie ilości płynów. Opór ten nazywa się impedancją. Odczyty impedancji są następnie wprowadzone do medycznie ustalonych formuł matematycznych do obliczenia składu ciała.

### Kiedy najlepiej używać analizatora:

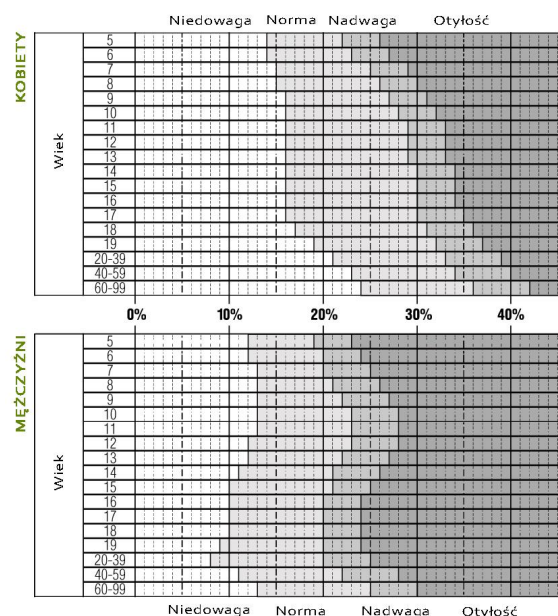
Poziom wody w organizmie w sposób naturalny może ulegać wahaniom w ciągu dnia i nocy. Wszelkie istotne zmiany w zawartości wody w ciele mogą wpływać na organizm. Ciało ma tendencję do dehydratacji po długiej nocy, więc rano masa ciała będzie niższa, a procentowa zawartość tłuszczu wyższa. Jedzenie dużych posiłków, picie alkoholu, menstruacja, choroba, kąpiel może również powodować zmiany w poziomie nawodnienia. Aby uzyskać najbardziej wiarygodne odczyty zalecane jest wykonywanie pomiaru przed kolacją.

## Interpretacja wyników

### Czym jest procentowa zawartość tłuszczu:

Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie ustalana jest w stosunku do masy ciała. Ograniczenie poziomu tłuszczu w organizmie wykazało, zmniejszenie ryzyka wystąpienia pewnych schorzeń, takich jak wysokie ciśnienie krwi, choroby serca, cukrzyca i nowotwory. Poniższy wykres pokazuje wahanie w tkance tłuszczowej.

Analizator Składu Ciała automatycznie porównuje zawartość tłuszczu w organizmie do prawidłowej zawartości na wykresie. Gdy wartość zostanie obliczona, czarny pasek zacznie migać w dolnej części ekranu, wskazując, gdzie mieści się zakres dla danego wieku i płci.



-	0	+	++
Niedowaga	Norma	Nadwaga	Otyłość

(-) : Zbyt mały poziom tłuszczu. Ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych  
 (0) : Odpowiedni poziom tkanki tłuszczowej w stosunku do wieku i płci  
 (+) : Zwiększona ilość tkanki tłuszczowej. Ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych  
 (++) : Otyłość, znacznie przekroczona ilość tkanki tłuszczowej. Wysokie ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych

Czym jest procentowa zawartość wody w ciele:

Woda odgrywa istotną rolę w wielu procesach organizmu i występuje w każdej komórce, tkance i narządzie. Utrzymanie zdrowego poziomu wody zapewnia efektywne funkcjonowanie organizmu i zmniejsza ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych z tym związanych.

Poziom wody w organizmie może naturalnie zmieniać się przez cały dzień i całą noc. Ciało ma tendencję do dehydratacji po długiej nocy stąd różnice w płynie między dniem i nocą. Jedzenie dużych posiłków, picie alkoholu, menstruacja, choroba, kąpiel mogą także powodować różnice w poziomie nawodnienia.

Ważne jest, aby szukać długoterminowych zmian w całkowitej zawartości wody w organizmie i utrzymywać spójny, zdrowy procent wody w organizmie.

Picie dużej ilości wody za jednym razem nie będzie zmieniać poziomu wody. W rzeczywistości zwiększy się udział tkanki tłuszczowej w odczycie ze względu na dodatkowe zwiększenie masy ciała. Należy monitorować wszystkie odczyty w czasie gdy nastąpi względna zmiana. Każdy człowiek zmienia się, łączna zawartość wody waha się w organizmie.

Czym jest zawartość wisceralnej tkanki tłuszczowej:

Ta funkcja pozwala na ocenę trzewnej tkanki tłuszczowej w organizmie. Trzewna tkanka tłuszczowa jest to tłuszcz, który jest zgromadzony wewnątrz jamy brzusznej, wokół najważniejszych organów w jamie brzusznej. Badania pokazują, że nawet jeśli masa ciała i tkanka tłuszczowa w organizmie pozostaje stała, z wiekiem następuje przesunięcie tkanki tłuszczowej w okolice brzucha. Zdrowy poziom tłuszczu trzewnego może zmniejszyć ryzyko wystąpienia pewnych chorób, takich jak choroby serca, wysokie ciśnienie krwi, wystąpienie cukrzycy typu 2.

Średnia procentowa zawartość wody dla zdrowego dorosłego wynosi:

**Kobieta:** 45 do 60%

**Mężczyzna:** od 50 do 65%

*Źródło: Na podstawie badań wewnętrznych Tanita*

Uwaga: całkowity procent wody w organizmie będzie miał tendencję do obniżania się z wiekiem, jednocześnie procent tkanki tłuszczowej w organizmie wzrasta.

Analizator Składu Ciała określa zawartość tkanki tłuszczowej wisceralnej w skali 1- 59

### Poziom 1—12

Wskazuje zdrowy poziom tkanki tłuszczowej. Dalsze monitorowanie można prowadzić w celu zapewnienia, że pozostanie na stałym poziomie

### Poziom 13- 59

Wskazuje podwyższony poziom tkanki tłuszczowej. Należy rozważyć wprowadzenie zmian w stylu życia, być może poprzez zmiany diety oraz wykonywanie ćwiczeń.

#### Podstawowa Przemiana Materii:

PPM (BMR) jest to minimalny poziom energii jaki organizm potrzebuje podczas odpoczynku, aby skutecznie funkcjonować. Aby prawidłowo funkcjonował narząd układu oddechowego i układu krążenia, układu nerwowego, wątroby, nerek i inne. Około 70% kalorii spożywane na co dzień są zużywane dla podstawowej przemiany materii. Ponadto wykorzystywana jest energia, podczas wykonywania wszelkiego rodzaju aktywności. Zużycie ilości energii dostosowane jest do poziomu aktywności. Mięśnie szkieletowe zużywają dużą ilość energii (stanowią około 40% masy ciała). Na podstawowe przemiany metaboliczne znacznie wpływa ilość mięśni, zwiększenie ich masy pomoże zwiększyć podstawową przemianę materii. Dzięki badaniu osób zdrowych, naukowcy odkryli, że wiek wpływa na tempo metabolizmu. Przemiana materii wzrasta do 16-17 roku życia, później zaczyna stopniowo spadać. Wyższy poziom przemiany materii powoduje zwiększenie zapotrzebowania na kalorie, przyczynia się do zmniejszenia ilości tkanki tłuszczowej. Niskie podstawowe tempo przemiany materii będzie utrudniała utratę tkanki tłuszczowej i całkowitą masę.

#### Jak obliczana jest Podstawowa Przemiana Materii?

Podstawowym sposobem obliczania PPM jest standardowe równanie przy użyciu masy i wieku. Tanita przeprowadziła pogłębione badanie nad powiązaniem z PPM i budową ciała dając bardziej dokładne i indywidualne wyniki dla użytkownika, w oparciu o pomiar impedancji. Metoda ta została medycznie potwierdzona za pomocą pośredniej kalorymetrii (pomiar składu oddechu).

#### Czym jest wiek metaboliczny?

Funkcja ta służy do obliczania PPM i wskazuje średni wiek związany z typem przemiany materii. Jeśli wiek metaboliczny jest wyższy niż rzeczywisty wiek, oznacza to, że trzeba zwiększyć tempo przemiany materii poprzez zwiększenie aktywności fizycznej, budowania zdrowej tkanki mięśniowej, które przyczynią się do poprawy przemiany materii.

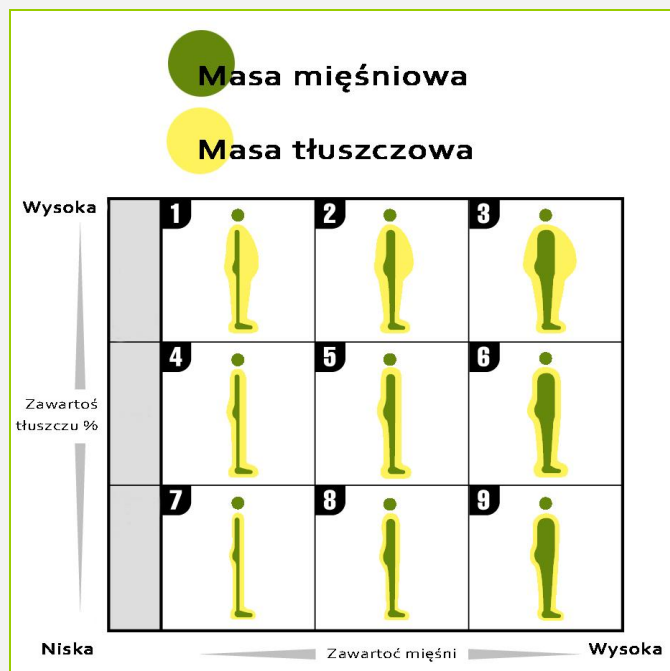
Czym jest zawartość masy mięśniowej:

Ta funkcja wskazuje na zawartość masy mięśniowej w organizmie. Masa mięśniowa obejmuje mięśnie szkieletowe, mięśnie gładkie (takie jak mięśnie serca i przewodu pokarmowego) i wody zawartej w tych mięśniach.

Wraz ze wzrostem masy mięśniowej, wzrasta zapotrzebowanie na energię, co pomaga w redukcji tkanki tłuszczowej i masy ciała w zdrowy sposób.

Czym jest poziom aktywności fizycznej?

Jeśli zwiększy się aktywność fizyczną i zmniejszy się ilość tkanki tłuszczowej, poziom aktywności również ulega zmianie. Każda osoba powinna stworzyć własny cel budowy ciała jaki chciałaby osiągnąć, przestrzegać diety oraz wykonywać systematyczne ćwiczenia fizyczne.



Wynik	Poziom	Wyjaśnienie
1	Ukryta otyłość	Prawidłowa waga ciała, zbyt wysoka procentowa zawartość tłuszczu
2	Otyłość	Wysoka zawartość tkanki tłuszczowej, niska masa mięśniowa
3	Solidna sylwetka	Wysoka zawartość tkanki tłuszczowej i tkanki mięśniowej
4	W trakcie budowania masy	Niska masa mięśniowa, średnia zawartość tkanki tłuszczowej
5	Norma	Średnia zawartość tkanki tłuszczowej i masy mięśniowej
6	Standardowa muskularność	Wysoka zawartość masy mięśniowej, średnia zawartość tkanki tłuszczowej
7	Szczupłość	Niska zawartość masy mięśniowej i tkanki tłuszczowej
8	Szczupłość i muskularność	Średnia masa mięśniowa, niska zawartość tkanki tłuszczowej
9	Wysoka muskularność	Wysoka masa mięśniowa, niska zawartość tkanki tłuszczowej