




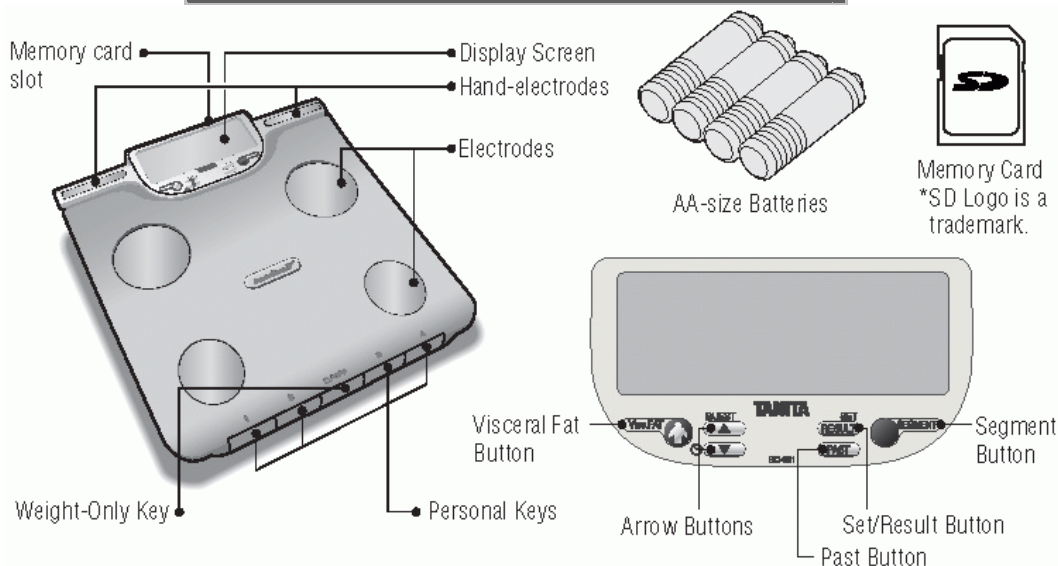
Osobní digitální váha Tanita BC-601

Návod k obsluze a reklamační řád

- ☞ Tento návod k použití obsahuje důležité informace a měl by být trvale k dispozici.
- ☞ Váhu nesmí používat lidé s lékařským implantátem (např. s podpůrným srdečním přístrojem). Váha totiž využívá slabý elektrický proud, který může ovlivnit činnost implantátu. Váha je odrušena podle EC nařízení 89 / 336 / EC.
- ☞ Vámi zakoupený výrobek obsahuje baterie. Dbejte prosím následujících pokynů: baterie nesmí do domovního odpadu. Jako spotřebitel jste ze zákona povinen odevzdat baterie na sběrném místě vaší obce, městské části nebo v obchodě, aby mohly být zpracovány šetrně k životnímu prostředí.

 Uvedený symbol na výrobku nebo v průvodní dokumentaci znamená, že použité elektrické nebo elektronické výrobky nesmí být likvidovány společně s komunálním odpadem. Za účelem správné likvidace výrobky odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijaty zdarma. Správnou likvidací produktu pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí i lidské zdraví. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národními předpisy uděleny pokuty.

1. Obsah balení a přehled ovládacích tlačítek:



Balení obsahuje:

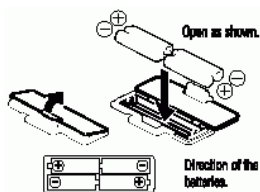
- Váhu se čtyřmi styčnými elektrodami pro nohy a dvěma pro ruce
- 4 * AA – baterie
- Paměťovou kartu SD (pro ukládání výsledků vážení)
- Originální i český manuál (návod k obsluze)

2. Úvod

Děkujeme Vám za koupi našeho výrobku. Pečlivě si přečtěte návod k obsluze a dobře ho uschovejte. Tento přístroj je osobní váhou s měřením tělesného tuku s pamětí pro 4 osoby. Váha rozlišuje **režim pro dospělé** (18 až 99 let), **dětský režim** (pro děti od 5 let a od výšky 90 cm) a **režim pro sportovce** (pro osoby, které v uplynulém roce pravidelně trénují alespoň 10 hodin týdně).

Na základě odporu vodivosti nepatrného elektrického proudu (metodou bioelektrické impedance = BIA) změří váha skutečné procento tělesného tuku. Zobrazí také procento vody v těle, svalovou hmotu, DCI (denní příjem kalorií - je součtem kalorií pro základní metabolismus a kaloriemi potřebnými pro metabolismus spojeným s fyzickou aktivitou během dne.), i z něj vyplývající metabolický věk, viscerální tuk (tuk v břišní dutině) a dokonce hmotnost kostí, svalů a % tuku a odděleně pro jednotlivé končetiny a trup. V dětském režimu váha změří pouze hmotnost a procento tělesného tuku

3. Návod k obsluze



Před prvním použitím vložte dodané baterie do otvoru na spodní straně váhy. Dbejte přitom na správnou polarizaci.

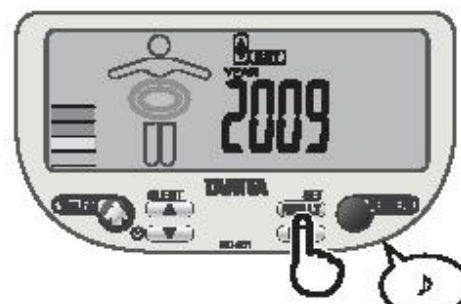
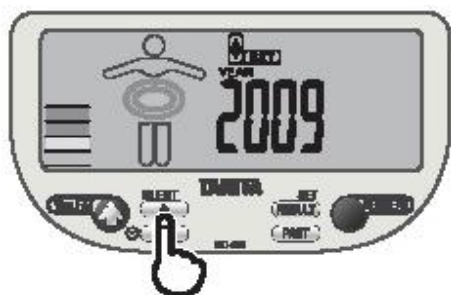
Postavte přístroj na rovnou pevnou plochu (nejlépe podlaha, koberec není příliš vhodný).



- ☞ **Nestisknete-li při nastavování žádné tlačítko po dobu 60 vteřin, váha se automaticky vypne !**
- ☞ **Kdykoliv uděláte chybu, je možné přístroj vypnout tlačítkem OFF a začít nastavení znovu.**

Nejprve nastavte datum a čas:

1. Přidržte tlačítko ▼ po dobu nejméně 3 vteřin. Na displeji se rozblíká kalendářní rok.
2. Nastavte aktuální rok tlačítky ▲ a ▼. Tlačítkem SET potvrdíte nastavení a posunete se dále...



3. Stejným způsobem postupně nastavte měsíc, den, hodinu a minutu.

- ☞ jestliže změníte datum na dřívější, než je aktuálně nastaveno, vymažou se veškerá data v paměti
- ☞ po každé výměně baterií musíte datum a čas nastavit znovu
- ☞ datum a čas zobrazíte posléze při vypnutí váhy krátkým stisknutím tlačítka ▼

Zadání uživatelských údajů do osobních profilů:

1. Stiskněte tlačítko SET. Na displeji se objeví řada číslic 1234.
2. Pomocí šipek ▲ a ▼ vyberte číselné označení uživatele, jehož údaje chcete zadávat. Potvrďte označení tlačítkem SET.

3. Nejprve pomocí šipek ▲ a ▼ nastavte rok narození. Tlačítkem SET potvrďte zadání a posuňte se na další položku.



4. Stejným způsobem postupně nastavte měsíc a den narození, pohlaví, výšku a míru aktivity.

- ☞ Míra aktivity vyjadřuje četnost pohybových aktivit uživatele v posledních cca 3 měsících:
- 1 = hýbete se spíše nepravidelně, cvičením strávíte méně než 5 hodin týdně
 - 2 = hýbete se pravidelně mezi 5 až 10 hodinami týdně
 - 3 = pohybová aktivita je nedílnou součástí Vašeho života, cvičíte více než 10 hodin týdně
5. Na poslední obrazovce “CLr“ nastavte, zda se mají (YES) či nemají (no) vymazat předchozí výsledky měření pro příslušnou osobu.

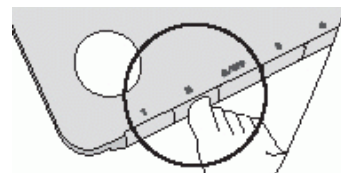
Osobní údaje uživatele jsou nyní uloženy v paměti váhy. Opakujte tyto kroky pro zadání osobních údajů ostatních členů rodiny (můžete zadat maximálně 4 osobní uživatelské profily). Zadané hodnoty se pro kontrolu ještě zobrazí na displeji a poté se váha automaticky vypne.

Měření tělesných hodnot:

- Zujte si boty i ponožky. Važte se vždy co nejméně oblečení a “přiměřeně hydratováni“.
- Stiskněte (nejlépe palcem u nohy) číslo svého osobního profilu: 1 – 4

☞ není-li pod příslušným číslem žádný uživatel zadán, nelze váhu použít

- Na displeji se krátce objeví Vaše nastavené údaje. Čekejte.
- Když se na displeji objeví ilustrační postava a údaj 0.0 kg, pak teprve se postavte na váhu a uchopte držadla. Dodržujte přitom správné zásady pro vážení, jinak hodnoty nemusí být přesné:



ZÁSADA	Všechny prsty se dotýkají elektrod	Chodidla stojí na všech elektrodách	Ruce jsou natažené a lokty se nedotýkají těla	Nepokřčujte kolena
NÁHLED ŠPATNÉHO PROVEDENÍ:				

☞ stoupnete-li si na váhu dřív, než se objeví 0.0, váha nemůže měřit (nápís “Error“)

- Váha postupně měří veškeré Vaše tělesné hodnoty, Nesestupujte z váhy a nepouštějte ruční elektrody, dokud neuslyšíte dvojí pípnutí.

Zobrazení naměřených hodnot:

- Po měření zasuňte držadlo s elektrodami zpět do váhy a sestupte z ní.
- Postupným mačkáním tlačítka RESULT zobrazíte jednotlivé hodnoty pro celé tělo:

1	Hmotnost	4	Kostní minerály	7	Metabolický věk
---	----------	---	-----------------	---	-----------------

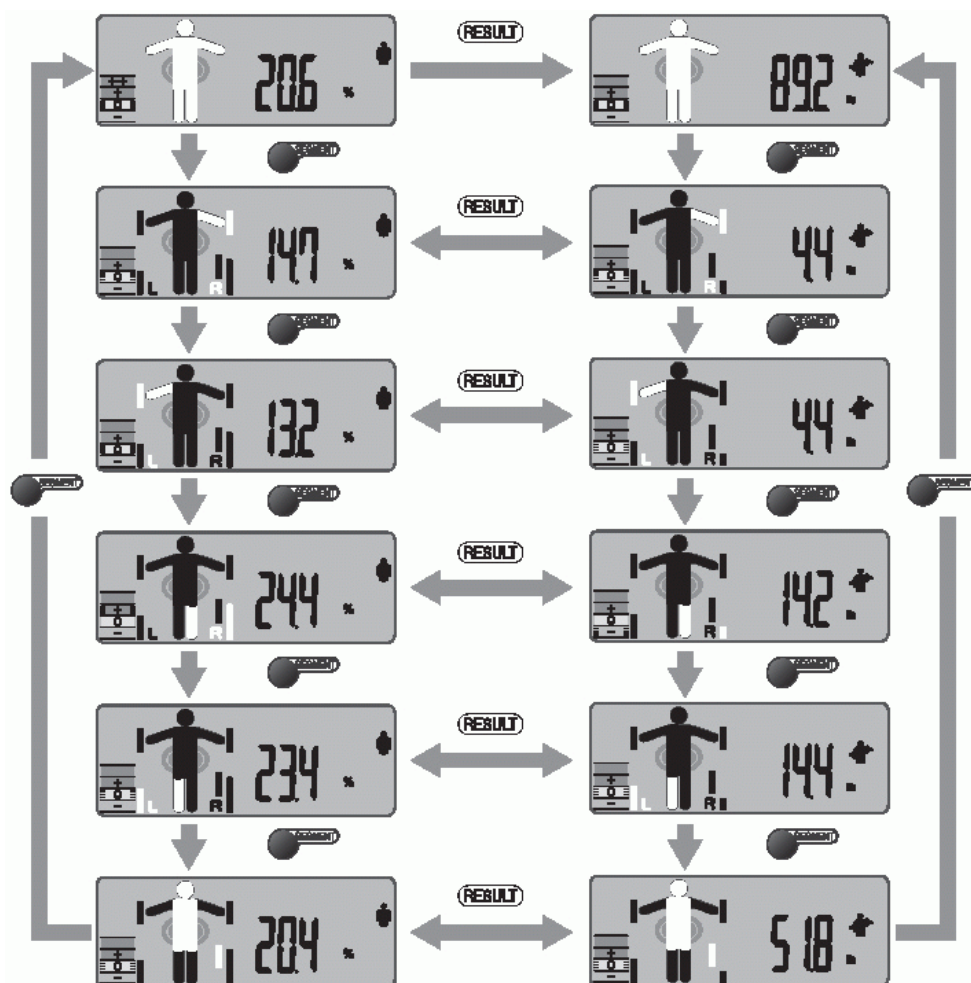
2	% tuku v těle	5	BMI	8	% vody v těle
3	Svalová hmota	6	DCI = denní příjem kalorií	9	Viscerální tuk

- ☞ Podrobné vysvětlivky k interpretaci hodnot najdete v příloze **Popis funkcí vah TANITA**.
- ☞ Všechny hodnoty lze zjistit pro věk 18 až 99 let (hmotnost, % tuku a BMI dokonce již od 5 let).

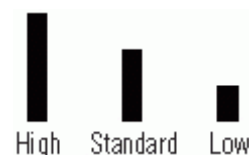
Segmentální tělesná analýza:

Tato váha dokáže určit procento tuku a svalovou hmotu odděleně ve všech končetinách a v trupu.

1. Po zobrazení hodnot pro celé tělo stiskněte tlačítko SEGMENT.
2. Nyní postupujte podle níže zobrazeného diagramu (tlačítkem RESULT přepínáte mezi hodnotou procenta tuku a svalové hmoty, tlačítkem SEGMENT se posouváte na další část těla):



- ☞ Mezi obrázkem postavy a neměřenou hodnotou si povšimněte černého sloupce o různé výšce. Ten vypovídá o tom, jak vysoká je příslušná hodnota vzhledem k normě v populaci.



Viscerální tuk:

Při prohlížení naměřených hodnot stiskněte tlačítko Visc.FAT. Zobrazí se naměřená hodnota tuku v břišní dutině a její porovnání hodnotou naměřenou naposledy (TREND)



Ukládání hodnot do paměti a sledování dlouhodobých statistik:

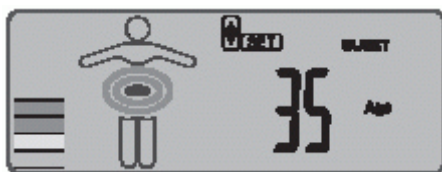
Všechna měření se automaticky ukládají do osobní složky uživatele na paměťovou SD kartu.

Prohlížet si je můžete takto:

1. Zapněte váhu tlačítkem s číselným označením uživatelského profilu (1 až 4).
2. Opakovaným stisknutím tlačítka PAST postupně na displeji zobrazíte **Denní** (viz výše) – **Týdenní** – **Měsíční** statistiky / výsledky měření příslušného uživatele.
3. Pomocí šipkových tlačítek ▲ a ▼ přecházejte mezi jednotlivými výsledky měření.

☞ Při více měřeních v jednom dni váha uloží výsledky posledního měření.

☞ Pro děti od 5 – 17 let váha ukládá pouze hmotnost, % tělesného tuku a BMI, pro dospělé vše.

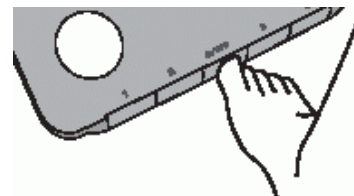


Režim hosta pro jednorázové zvažení (např. rodinné návštěvy):

1. Zapněte váhu tlačítkem ▲ (GUEST).
2. Po zobrazení "0.0" vstupte na váhu a vyčkejte na dvojí pípnutí.
3. Po zvažení můžete zadat věk, pohlaví a výšku hosta pro podrobnou segmentální tělesnou analýzu.

Prostá funkce vážení:

1. Zapněte váhu tlačítkem OFF.
2. Po zobrazení "0.0" vstupte na váhu. Přístroj zobrazí pouze hmotnost.



Přepínání jednotek měření

Kdykoliv v průběhu nebo po měření je možné přepínat jednotky měřených hodnot: kg/lb/st lb stisknutím tlačítka na spodní straně displeje s nápisem (kg/lb/st lb)

4. Technické údaje

Maximální kapacita vážení:	150 kg
Přesnost měření (stupnice dělená po):	100 g
Stupnice procentuálního podílu tuku:	0,1 % (přesnost může ovlivnit dočasná dehydratace či „přehydratace“)
Stupnice procentuálního podílu vody:	0,1 %
Stupnice podílu svalové hmoty:	100 g
Hmotnost kostí (minerálů v kostech):	100 g
Denní příjem kalorií:	kcal/kJ
Měřicí proud:	50 kHz (100 uA maximálně)
Příkon:	4 x AA baterie (součást balení)
Spotřeba:	maximálně 150mA

5. Péče a údržba

- ☞ Váhu nikdy sami nerozebírejte (kromě výměny baterií předejte veškeré další servisní úkony do autorizovaného pracoviště). Nikdy na váhu neskákejte.
- ☞ Váha není vodotěsná = neoplachujte ji vodou. Otřete občas přístroj měkkou utěrkou.
- ☞ Váha se dodává s bateriemi. Při denním používání vydrží baterie 1 rok. Pokud vkládáte nové baterie, měňte vždy všechny 4 najednou. Výměna baterií nesmaže uživatelské profily z paměti váhy.
- ☞ Jak rozumět nápisům na displeji:
 - Neukáže-li se % tělesného tuku, zvažte se znovu bez ponožek a stůjte při vážení naprosto klidně.
 - Nápis "Lo" na displeji předesílá blížící se vybití baterií.
 - "Err" = uživatel si na váhu stoupl příliš brzy (před zobrazením "0.0"), při vážení se moc hýbe (nestabilní postoj na elektrodách) či jeho % tuku překročilo nejvyšší možnou hranici 75 %.

- “OL“ (“over limit“) = váhový limit 150 kg byl překročen.
- Vážení / měření nemusí být úplně přesné u dětí mladších pěti let, starších 70ti let, těhotných žen, lidí podrobujících se dialýze a lidí trpících na otoky.

☞ Váha se automaticky vypne:

- při nečinnosti trvající 30 – 60 vteřin (v průběhu nastavování, vážení či prohlížení výsledků)
- při přetížení (maximální jednorázové zatížení činí 150 kg)

6. Reklamační řád a záruční list

Záruční podmínky

Na tento výrobek se poskytuje záruka 36 měsíců ode dne prodeje spotřebiteli. Reklamace uplatněná během záruční doby bude vyřízena opravou nebo výměnou.

Záruka se vztahuje na správnou funkci výrobku, výrobní a materiální vady.

Záruka se nevztahuje na vady vyvolané neodborným zásahem, vady způsobené vnějšími vlivy (nárazem, nešetrným zacházením apod.), vady vzniklé použitím nekvalitního napájecího článku.

Reklamace

1. Kupující je povinen dodané zboží ihned zkontrolovat a o případných zjištěných závadách informovat prodávajícího nejpozději do tří dnů (nejlépe písemnou formou přes e-mail).
2. V písemném oznámení kupující uvede zjištěné závady (druh, čím se projevují).
3. Na posouzení reklamace má prodejce ze zákona 30 dnů. Pokud bude závada uznána, přístroj bude opraven či vyměněn za nový.

MODEL: TANITA BC-601

Datum prodeje:

Razítko prodejce:

Datum reklamace:

Prodejce a servisní středisko: Medivital Centrum, s.r.o., Kubelíkova 1224/42, 130 00 Praha – **pouze sídlo, adresa není pro zasílání zboží**

IČO: 247 93 116, DIČ: CZ24793116, Spisová značka C174709 vedená u Městského soudu v Praze, den vzniku 13.1.2011.

Korespondenční adresa: Medivital Centrum, s.r.o., Žizníkov 131, 470 01 Česká Lípa,
www.tanita.cz, e-mail: obchod@medivital.cz, tel. (+420) 603 172 191, (+420) 603 163 741

Vysvětlení funkcí tělesného analyzátoru Tanita

Tento produkt nemusí mít všechny schopnosti měření popsané v této příručce. Prosím prostudujte si manuál produktu pro více informací.

Kdo může používat analyzátor Tanita?

Tento tělesný analyzátor je určen pro dospělé ve věku 18-99 let. Děti ve věku 5-17 let mohou použít monitor pouze pro určení hmotnosti a procenta tělesného tuku a ukazatel zdravého rozmezí tělesného tuku, ostatní prvky se dětem nezobrazují.

Tento analyzátor je také vybaven režimem Atlet pro dospělé s atletickým tělesným typem. Tanita definuje jako Atletu osobu s intenzivní fyzickou aktivitou cca 10 hodin týdně a klidovou srdeční frekvence 60 tepů za minutu nebo méně. Jednotlivci, kteří sportovali řadu let, ale v současné době vykonávají fyzickou aktivitu méně než 10 hodin týdně, mohou také použít režim Atlet. Těhotné ženy by měly používat pouze funkci samotné vážení. Všechny ostatní funkce, nejsou určeny pro těhotné ženy.

Tělesný analyzátor Tanita je určen pouze pro domácí použití. Tento přístroj není určen pro profesionální použití včetně nemocnic, lékařské nebo fitness centra, není vybaven odpovídající specifikací nezbytnou pro časté zatížení. Použitím v profesionálním zařízení se zruší platnost záruky.

Produkt poskytuje informace pouze pro informační účely. Tento produkt není určen k diagnóze nebo ošetření žádné nemoci či abnormality. Prosím, poraďte se svým lékařem o všech dotazech nebo připomínkách týkajících se Vašeho zdraví.

PROČ tělesný analyzátor Tanita?

Tělesné analyzátoři jsou určeny pro zdravější život tím, že vám pomohou nahlédnout do klíčových zdravotních ukazatelů, které vám umožní sledovat dopad změny vašeho životního stylu: Podívejte se na dopad změn ve stravě na těle, aby jste se ujistili, že jste zvolili zdravý způsob diety. Jemně dolaďte fitness program sledováním dosaženého pokroku svalové hmoty a bazálního metabolismu. Sledujte úroveň útrobního tuku, který by mohl být rizikový faktor pro rozvoj diabetu 2. typu a / nebo srdečního onemocnění.

Stanovte si cíl pro vaši postavu a sledujte pokrok při Vašem fitness programu nebo dietě.

JAK analyzátor pracuje?

Tělesný analyzátor Tanita stanoví složení těla pomocí Bioelektrické impedanční analýzy (BIA). Bezpečné, nízkourovňové elektrické signály projdou tělem přes patentované chodidlové senzory na platformě analyzátoru Tanita. Signál prochází snadně tekutinou ve svalech a dalších tkáních, ale naráží na odpor, když projde tělesným tukem, který obsahuje málo tekutin. Tento odpor se nazývá impedance. Hodnoty impedance jsou pak z lékařského hlediska prozkoumány a dosazeny do matematických vzorců pro výpočet složení těla.

Kdy je nejlepší čas pro použití tělesného analyzátoru?

Hladina vody v těle přirozeně kolísá během dne a noci. Veškeré významné změny v tělesné vodě mohou ovlivnit hodnoty složení Vašeho těla, například tělo má tendenci k dehydrataci po dlouhém nočním spánku, takže pokud se změříte ihned ráno, vaše hmotnost bude nižší a podíl tělesného tuku vyšší. Sněžení velkého jídla, pití alkoholu, menstruace, nemoci, cvičení a koupání může také způsobit změny v úrovni hydratace. Chcete-li získat nejspolehlivější hodnoty, je důležité používat tělesný analyzátor v souladu s denní dobou za konzistentních podmínek. Doporučujeme měřit před večerním jídlem.

Metoda BIA

Tanita tělesný analyzátor / váhy používají BIA (bioelektrické impedance analýza) techniku. Tato metoda je bezpečná, kdy nízká úroveň elektrického signálu projde tělem. Signál obtížně prochází v tělesném tuku, ale snadno protéká vodou ve svalu a dalších tělesných tkání. Obtíže, s nimiž signál protéká látkou se nazývá impedance. Takže, na čím více odporu nebo impedance signál narazí, tím vyšší výsledek tělesného tuku.



Tanita patentovaný "nášlap" design posílá bezpečný, nízkourovňový elektrický signál tělem k určení jeho složení.

Vysvětlení principu produktů Tanita se segmentální analýzou (analýza horních a dolních končetin zvlášť)

Tanita vyvinula přesný segmentální analyzátor složení těla, která koreluje se zlatým standardem, DEXA, duální energie rentgenové absorpční fotometrie. Tanita může nyní analyzovat rozložení tělesného tuku, jakož i svalů v těle. Pomocí tohoto monitoru segmentálního složení těla lze stanovit % tuku v těle a svalové hmoty v pravé paži, levé paži, pravé noze, levé noze zvlášť. To je zvláště užitečné pro každého, kdo sleduje rovnováhu levé a pravé strany těla nebo se snaží vybudovat určitou část svého těla. Muži mají sklon k hromadění tělesného tuku v horní části těla, zatímco ženy mají tendenci hromadit tělesný tuk v dolní části těla. Kromě toho, čím jste starší, tím je větší tendence ke ztrátě svalů a získání tuku. Je důležité sledovat změny v rozložení tělesného tuku a svalové hmoty.



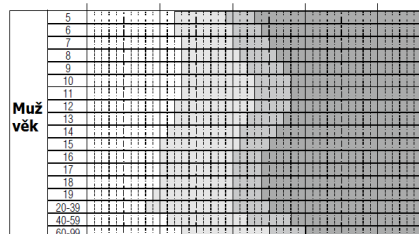
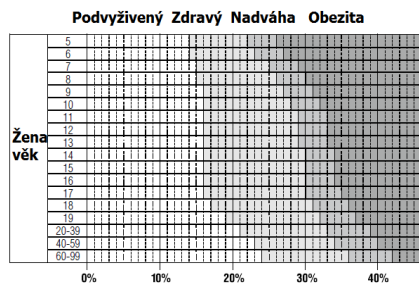
Co je procento tělesného tuku? (platí pro věk 5-99)

Procento tělesného tuku je množství tělesného tuku v poměru k tělesné hmotnosti. Snižování nadměrného množství tělesného tuku ukázalo snížení rizika určitých nemocí jako je vysoký krevní tlak, onemocnění srdce, cukrovky a rakoviny.

Níže uvedená tabulka ukazuje rozsahy pro zdravý tělesný tuk:

Hodnoty tělesného tuku pro režim Standart – dítě – 1,2

Hodnoty tělesného tuku pro režim Standart – dospělý – 3,4



1. Tělesný tuk referenčních křivek zaměřené na děti v BMJ (British Medical Journal) Návrh 1-AMP 19.června 2004 (Dr. Andrew)
2. Gallagher D et al. Am J klin Nutr 2000, 72:694-701
Zdravé procento tělesného tuku se pohybuje: přístup k vypracování pokynů na základě indexu tělesné hmotnosti.
3. Na základě NIH / WHO BMI pokynů.
4. Jak uvádí Gallagher, et al, v NY Obesity Research Center. Chcete-li určit procento tělesného tuku, který je vhodný pro vaše tělo, poraďte se se svým lékařem.

Rozmezí zdravého tělesného tuku – Healthy range indicator

Váš tělesný analyzátor automaticky porovnává hodnoty podílu tělesného tuku se zdravou hodnotou tělesného tuku. Po vypočtení hodnoty podílu tělesného tuku bude blikat černý pruh podél spodní části displeje, identifikuje, do kterého rozmezí spadá rozsah tělesného tuku pro váš věk a pohlaví.



(-): Podvýživa, rozsah pod zdravým množstvím tělesného tuku. Zvýšené riziko pro zdravotní problémy.

(0): Zdraví, v rámci zdravého tělesného tuku rozsah pro váš věk / pohlaví.

(+): Nadváha, nad zdravým rozsahem. Zvýšené riziko pro zdravotní problémy.

(+ +): Obézní, vysoko nad zdravým rozsahem tělesného tuku. Výrazně zvýšené riziko obezity - související zdravotní problémy.



Co je procento celkové tělesné vody?

(platí pro věk 18 - 99)

Procento celkové tělesné vody je celkové množství tekutiny v lidském těle vyjádřené jako procentní podíl její celkové hmotnosti.

Voda hraje zásadní roli v mnoha tělesných procesech a nachází se v každé buňce, tkáni a orgánu. Při správném množství vody v těle si zajistíte funkci tělesných procesů a snižujete riziko vzniku souvisejících zdravotních problémů.

Hladina vody v těle přirozeně kolísá během dne a noci. Vaše tělo má tendenci k dehydrataci po dlouhém nočním spánku a tam jsou rozdíly v rozložení tekutin mezi dnem a nocí. Přejídání se, nadměrná konzumace alkoholu, menstruace, nemoci, cvičení a koupání mohou způsobit změny v úrovni vaší hydratace.

Vaše hodnoty tělesné vody by měly sloužit jako vodítko a neměly by být použity k určení vaší absolutní doporučené celkové tělesné vody v procentech. Je důležité se podívat na dlouhodobé změny v celkovém procentu tělesné vody a udržovat konzistentní, zdravé procento celkové tělesné vody.

Pití velkého množství vody v jednom sezení nezmění okamžitě hladinu vody. Ve skutečnosti se zvýší hodnota vašeho tělesného tuku vzhledem k dalšímu přibývání na váze. Prosím sledujte všechny hodnoty v průběhu času.

Každý jednotlivec se liší, ale přibližná linie průměrné celkové tělesné vody se pohybuje v procentech pro zdravého dospělého mezi těmito hodnotami:

Žena: 45 - 60%

Muži: 50 - 65%

Zdroj: Na základě Tanita interního výzkumu.

Poznámka: procento celkové tělesné vody bude spíše klesat, pokud se procento tělesného tuku zvyšuje. Osoba s vysokým procentem tělesného tuku může mít nižší než průměrné procento vody v těle. Jestliže jste snížil množství tělesného tuku, mělo by se procento celkové tělesné vody postupně přiblížit uvedeným rozmezím.




Co je hodnota útrobního (viscerálního) tuku?

(platí pro věk 18 – 99)


Tato funkce ukazuje množství útrobního tuku v těle.

Útrobní tuk je 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 útrobního tuku a jeho případné snížení a udržování na přípustné hodnotě pomáhá snížit riziko nemocí (srdečních chorob, vysokého krevního tlaku, nástup diabetu typu 2 atd.)

Tělesné analyzátoři Tanita hodnotí množství útrobního tuku ve stupnici od 1-59:

Hodnota 1 – 12 

Hodnota vašeho útrobního tuku je ve zdravém rozmezí, kontrolujte ji nadále, zda zůstává v tomto rozmezí.

Hodnota 13 – 59 

Hodnota vašeho útrobního tuku je zvýšená, upravte svůj životní styl změnou stravovacích návyků nebo zvýšením tělesné aktivity.

Zdroj: Data z Kolumbijské univerzity (New York) a Tanita institutu (Tokyo)

Poznámka:

- I při nízkém procentu tělesného tuku můžete mít zvýšené množství útrobního tuku.
- Přesnou diagnózu stanoví lékař.



Co je bazální metabolická spotřeba (BMR)?

(platí pro věk 18 – 99)

Co je BMR?

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 spotřebovávají velké množství energie.

Váš bazální metabolismus je značně ovlivněn množstvím svalů, s rostoucím množstvím svalů zvyšujete svou spotřebu energie a spalujete kalorie klidně i ve spánku. Studium zdravých jedinců vědci zjistili, že jak lidé stárnou, jejich metabolismus se mění. Bazální metabolismus se zvyšuje s přibývajícím věkem dítěte. Po vrcholu ve věku 16 nebo 17 postupně začíná klesat.

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.

Jak tělesný analyzátor TANITA počítá BMR?

Základní způsob výpočtu bazálního metabolismu BMR je rovnice pomocí váhy a věku. Tanita provedla důkladný výzkum vztahu BMR a tělesný analyzátor dává mnohem přesnější a osobní výsledky pro uživatele založené na měření impedance. Tato metoda byla lékařsky validována použitím nepřímé kalorimetrie (Kalorimetrie se zabývá měřením energetických požadavků organismu a stanovením energetické hodnoty potravin) .*

* Spolehlivost na rovnici pro bazální metabolismus:

V 2002 Nutrition week: vědecké a klinické fórum a výstav.

Název: Mezinárodní srovnání: Výdaje klidové energie předpovědní modely: American Journal of Clinical Nutrition.



Co je denní příjem kalorií (DCI)?

(platí pro věk 18 – 99)

"Denní příjem kalorií (DCI)," je součtem kalorií bazálního metabolismu, denní aktivity metabolismu (včetně denních aktivit domácí práce)

a stravou vyvolané termogeneze (energie používané ve spojení s trávením, absorpcí, metabolismem a další činností jídla). To je odhad toho, kolik kalorií můžete spotřebovat během příštích 24 hodin pro udržení aktuální hmotnosti.

Jak monitor tělesné kompozice měří DCI?

DCI = BRM x úroveň aktivity
Úroveň aktivity

	1	2	3
Female	1.56	1.64	1.82
Male	1.55	1.78	2.10

Zdroj: Světová organizace zdraví (WHO)



Co je metabolický věk?

(platí pro věk 18 – 99)

Tento ukazatel porovnává bazální metabolismus jedince s průměrným bazálním metabolismem u stejné věkové skupiny. Je tedy možné říct, že spočítá skutečné stáří organismu. Jeho hodnota může být o pár let, dokonce i o několik desítek let odlišná od skutečného věku. Jestliže je metabolický věk nižší než skutečný, je to dobře. Jestliže je metabolický věk vyšší než skutečný, znamená to, že je třeba zlepšit bazální metabolismus. Zvýšená tělesná aktivita pomůže snížit tělesné tuky a zvětšit objem svalové tkáně, tím se také sníží metabolický věk.

Váha ukazuje hodnoty od 12 do 90 (do 50 – platí pro BC-587, BC-543 a BC-532). Nižší věk než 12 se na displeji zobrazí "12", vyšší než 90 (případně 50) se na displeji zobrazí "90" (případně „50“).



Co je svalová hmota?

(platí pro věk 18 – 99, u BC-333LE platí i pro 5-17)

Tato funkce ukazuje hmotnost svalů v těle. Svalové hmoty zobrazuje obsah kosterní svalstvo, hladkou svalovinu

(jako např. srdeční a zažívací svaly) a vody obsažené v těchto svalectech.

Svaly hrají důležitou roli, protože fungují jako motor v spotřebě energie. Jak se vaše svalová hmota zvyšuje, vaše energetická spotřeba se zvyšuje a pomáhá snížit přebytek tělesného tuku a zhubnout zdravým způsobem.

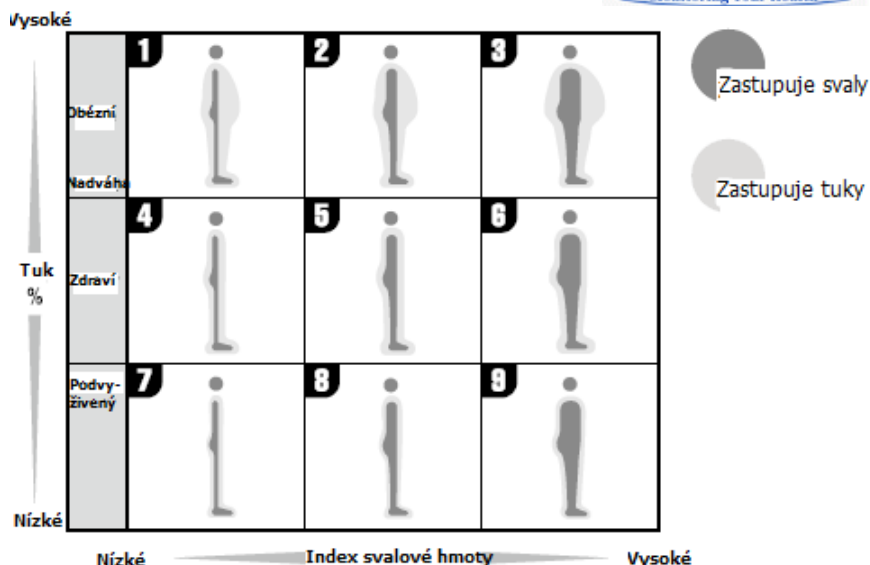
CO JE HODNOCENÍ FYZICKÁ KONDICE – PHYSIQUE RATING?

Tato funkce porovnává složení vašeho těla – konkrétně tělesný tuk a svalovou hmotu. Při zvýšené aktivitě se sníží množství tělesného tuku a vaše fyzická kondice se podle toho změní. I když se vaše hmotnost nemění, může se měnit vaše svalová hmota či podíl tělesného tuku, což zlepšuje váš zdravotní stav a snižuje riziko některých onemocnění.

Každý člověk by si měl sám určit cíl pro fyzickou kondici a sestavit si vlastní jídelníček a fitness program.

Výsledek	Somatotyp	Vysvětlení
1	Skrytá obezita	Trochu obézní
		Tato osoba se zdá, že má zdravé tělo typem založené na fyzický vzhled, ale má vysoké % tělesného tuku s nízkou úrovní svalové hmoty.
2	Obezita	Středně obézní
		Tato osoba má vysoké procento tělesného tuku s mírným množstvím svalové hmoty.
3	Pevně stavěné	Hodně obézní
		Tato osoba má vysoké procento tělesného tuku a velké množství svalové hmoty.
4	Málo pohybu	Málo svalů a průměrné % tělesného tuku
		Tato osoba má průměrné % tělesného tuku a méně než průměrnou úroveň svalové hmoty.
5	Standard	Průměrné svaly a průměrné % tělesného tuku
		Tato osoba má průměrné hodnoty tělesného tuku i svalové hmoty.
6	Standardní svalnatý	Hodně svalnatý a průměrné % tělesného tuku (sportovec)
		Tato osoba má průměrné % tělesného tuku a víc než průměrnou úroveň svalové hmoty.
7	Hubený	Málo svalů a málo tuku
		Nižší než průměrné % tělesného tuku i svalové hmoty.
8	Hubený a svalnatý	Hubený a svalnatý (sportovec)
		Tato osoba má nižší normální % tělesného tuku, než je průměr, a dostatek svalové hmoty.
9	Hodně svalnatý	Hodně svalnatý (sportovec)
		Tato osoba má nižší % tělesného tuku, než je průměr, i když má nadprůměrné množství svalové hmoty.

Zdroj: Data z Kolumbijské univerzity (New York) a Tanita institutu (Tokyo)



Co je kostní hmota?

(platí pro věk 18 – 99, u BC-333LE platí i pro 5-17)

Tato funkce ukazuje hmotnost kostí v těle (úroveň kostních minerálů, 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 v hmotnosti (Zdroj: Tanita vědecký institut tělesné hmotnosti): Prosím použijte tabulky níže jako vodítko k porovnání hodnot kostní hmoty.

Ženy: Průměrný „odhad kostní hmoty“:

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: Průměrný „odhad kostní hmoty“:

MUŽI			
Celková hmotnost	méně než 65 kg	65 – 95 kg	více než 95 kg
Hmotnost kostí	2,66 kg	3,29 kg	3,69 kg

Poznámka:

Osoby popsané níže mohou získat různé hodnoty a měly by brát hodnoty uvedené pouze pro referenční účely.

- Starší osoby
- Ženy během nebo po menopauze
- Lidé přijímající hormonální terapie

"Odhad kostní hmoty" je hodnota odhadující statisticky na základě jeho korelace s beztučnou hodnotou (tkáň jině než tuk). "Odhad kostní hmoty" nedává přímé rozhodnutí o tvrdosti nebo pevnosti kostí nebo rizika zlomenin.

Pokud máte obavy z kostí, doporučujeme poradit se s lékařem specialistou.