



## Tělesný analyzátor TANITA

Váhy s analyzátory tělesného tuku TANITA spočívají v technice známé jako bioimpedanční analýza (BIA). **Důležité upozornění:** Příklad nesmějí používat lidé s lékařským implantátem, např. s podpurným srdečním přístrojem.

### Tělesný tuk

Rozsahy podílu tělesného tuku **u žen:**

*\*Upozornění: Poradte se s výživovým poradcem o určení vhodného podílu tělesného tuku.*

Věk	Od (%)	Střed (%)	Do (%)
<b>20 - 24</b>	20	25	29,5
<b>25 - 29</b>	22	25,5	30
<b>30 - 34</b>	22,5	26,5	30,5
<b>35 - 39</b>	24	27,5	31,5
<b>40 - 44</b>	25,5	29	32,5
<b>45 - 49</b>	27	31	34
<b>50 - 59</b>	29,5	33	36
<b>60 a více</b>	31	34	37

Rozsahy podílu tělesného tuku **u mužů:**

*\*Upozornění: Poradte se s výživovým poradcem o určení vhodného podílu tělesného tuku.*

Věk	Od (%)	Do (%)
<b>18 - 29</b>	8	20
<b>30 - 39</b>	10	20
<b>40 - 49</b>	13	22
<b>50 - 59</b>	26	23
<b>60 a více</b>	28	24

### Podíl vody v organismu

Podíl tělesné vody je podíl všech tekutin v těle znázorněn jako procento 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. Příliš jídla, konzumace alkoholu, menstruace, nemoc, sport mohou vést

k výkyvům podílu vody. Každý člověk je trošku jiný, ale přibližná linie leží u zdravého dospělého člověka mezi těmito hodnotami:            Ženy: 45 - 60 %            Muži: 50 - 65 %

*Poznámka: Celkový podíl tělesného tuku se snižuje, když se zvyšuje podíl tělesné vody. Člověk s vysokým podílem tělesného tuku může klesnout pod průměr tělesné vody. Pokud se tuku zbavíte, mělo by se celkové procento tělesné vody přiblížit uvedeným rozmezím.*

### **Bazální metabolická spotřeba - BMR**

Tato hodnota ukazuje množství kalorií, které potřebujete 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...). Spalujete kalorie i ve spánku. 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, fungují jako motor a spotřebují velké množství energie. Vaše BMR závisí na podílu svalů ve Vašem těle. Při přibývajícím množství svalů, zvyšujete Vaši spotřebu energie. 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**

Jedná se o průměrný věk, kterému náleží Váš metabolismus. Jestliže je Váš metabolický věk vyšší než Váš skutečný věk, znamená to, že musíte zlepšit bazální metabolismus. Zvýšená tělesná aktivita Vám pomůže zvětšit objem svalové tkáně a snížit Váš metabolický věk.

### **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.

### **Fyzická kondice**

Tato funkce porovnává Vaše složení těla tím, že porovná tělesný tuk a svalovou hmotu. Při zvýšené aktivitě se sníží množství tělesného tuku, Vaše fyzická kondice se podle toho změní. I když Vaše hmotnost zůstává neměnná, může se Vaše svalová hmota nebo podíl tělesného tuku změnit, a to zlepšuje Váš zdravotní stav a snižuje riziko některých onemocnění.

**1** – vysoce obézní, **2** – obézní, **3** – nadváha, **4** – málo pohybu, **5** – standart, **6** – mírně svalnatý, **7** – štíhlý, **8** – štíhlý a svalnatý, **9** – velmi svalnatý (atlet)

### **Viscerální tuk**

Jedná se o tuk v břišní dutině, který obklopuje vnitřní orgány. Výzkumy prokazují, že ačkoliv Vaše hmotnost a procento tělesného tuku zůstává stejné, s přibývajícím věkem se ukládání tuku mění 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, pomůže snížit riziko nemocí - srdečních chorob, vysokého krevního tlaku atd.

Základní stupnice viscerálního tuku je 1 do 12.

*Poznámka: i při nízkém procentu tělesného tuku můžete mít zvýšené množství viscerálního tuku.*

## Hmotnost kostí

Určuje mineralizaci kostí v těle - množství kalcia a ostatních minerálů. Cvičení a tím rozvoj kostní tkáně pomáhá k vývinu silnějších a zdravějších kostí. Protože struktura kostí se nemění v krátkém časovém úseku, je důležité rozvíjet a udržovat zdravé kosti vyváženou stravou a 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.

Ženy	méně než 50 kg	50 - 75 kg	75 kg a více
	1,95 kg	2,4 kg	2,95 kg

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

Muži	méně než 75 kg	75 - 99 kg	99 kg a více
	2,7 kg	3,3 kg	3,7 kg

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