

KŪNO KOMPOZICIJOS VADOVAS

Tanita multifunkcinis **profesionalus segmentinis** kūno kompozicijos/sandaros analizatorius MC780 - tai puikus prietaisas teikti trumpą kliento sveikatos ir fitneso būklės analizę ir stebėti asmens pažangą laikui bėgant. Pilna segmentinė kūno sudėjimo analizė atliekama per keliolika sekundžių.

Prietaisas turi NAWI (metrologinio tikslumo/patikros) ir MDD (medicininį prietaisų) sertifikatus - dėka jų šis prietaisas gali būti naudojamas ir medicininiais tikslais.

KODĖL REIKIA STEBĖTI SAVO KŪNO SANDARĄ

Kūno kompozicijos/sandaros analizatoriai sukurti sveikesniam gyvenimui – parodo įvairius kūno sandaros duomenis, kuriais remdamiesi Jūs galite keisti savo gyvenimo būdą.

- Jūs galite stebėti kūno kompozicijos pokyčius ir įvertinti, kokią įtaką daro dieta.
- Galite sureguliuoti savo fitneso programą, stebėdami raumenų kiekį ir kūno masės indeksą.
- Visceralinių riebalų matavimas ir mažinimas sumažina riziką susirgti diabetu, širdies ligomis.
- Galite nustatyti kūno sudėjimą ir stebėti pažangą jį tobulinant.

KAIP VEIKIA KŪNO KOMPOZICIJOS/SANDAROS ANALIZATORIUS

Tanita kūno kompozicijos analizatorius nustato kūno kompoziciją, naudodamas tariamosios varžos metodą (BIA). Saugūs, neįtariant elektros signalai pereina per asmens, užlipusio ant prietaiso platformos, kūną. Ši srovė lengvai pereina per raumenis ir kitus kūno audinius, tačiau ją sulaiko riebalai, kadangi juose yra mažiau skysčių. Šis pasipriešinimas vadinamas varža. Skirtingi mūsų kūno audiniai turi skirtingą pasipriešinimą elektros impulsui. Varžos rodmenys ir matematinės formulės padeda nustatyti besisveriančio asmens kūno sudėjimo rodmenis.

Kūno kompozicijos analizatorius pritaikytas nuo 18 iki 99 metų amžiaus asmenims. 5-17 metų amžiaus vaikai gali naudotis šiuo analizatoriumi svoriui, kūno riebalų kiekiui procentais ar sveikatos lygio indikatoriui sekti.

Kitos funkcijos vaikams nepritaikytos.

Jūsų kūno kompozicijos analizatorius taip pat tinka atletiško kūno sudėjimo suaugusiems žmonėms. Tanita "Atletais" vadina asmenis, kurie sportuoja mažiausiai 10 val. per savaitę ir kurių pulsas ramybės būsenoje yra 60 tvinksnų per minutę ir mažiau. Asmenys, kurie keletą metų buvo atletais, tačiau dabar sportuoja mažiau, nei 10 val. per savaitę, taip pat gali naudoti Atleto režimą.

Nėščios moterys turėtų naudoti tik svorio nustatymo funkciją. Kitos funkcijos nėščiosioms nepritaikytos.

TINKAMIAUSIAS METAS NAUDOTI KŪNO KOMPOZICIJOS ANALIZATORIŲ

Kūno skysčių kiekis paros bėgyje kinta. Šie pokyčiai gali įtakoti Jūsų kūno kompozicijos rodmenis.

Kūno skysčių pokyčius labiausiai pastebime anksti ryte, kai organizmas nakties metu sunaudoja daug vandens.

Taip pat ženkli kūno riebalų kaita pastebima žmogui maitinantis, geriant, sportuojant, sergant ar maudantis. Kūno riebalų kiekis priklauso nuo kiekvieno žmogaus individualaus gyvenimo būdo.

Norint gauti kuo tikslesnius duomenis ir stebėti jų pokyčius, rekomenduotina visus kūno kompozicijos duomenis nuskaityti ir tarpusavyje lyginti tuo pačiu metu, tomis pačiomis sąlygomis, pavyzdžiui, tai daryti kiekvieną dieną prieš vakarienę.

SEGMENTINIS KŪNO KOMPOZICIJOS ANALIZATORIUS

Tanita pagamina segmentinį kūno kompozicijos analizatorių, kurio pagalba galima analizuoti atskirų kūno dalių riebalų ar raumenų kiekį.

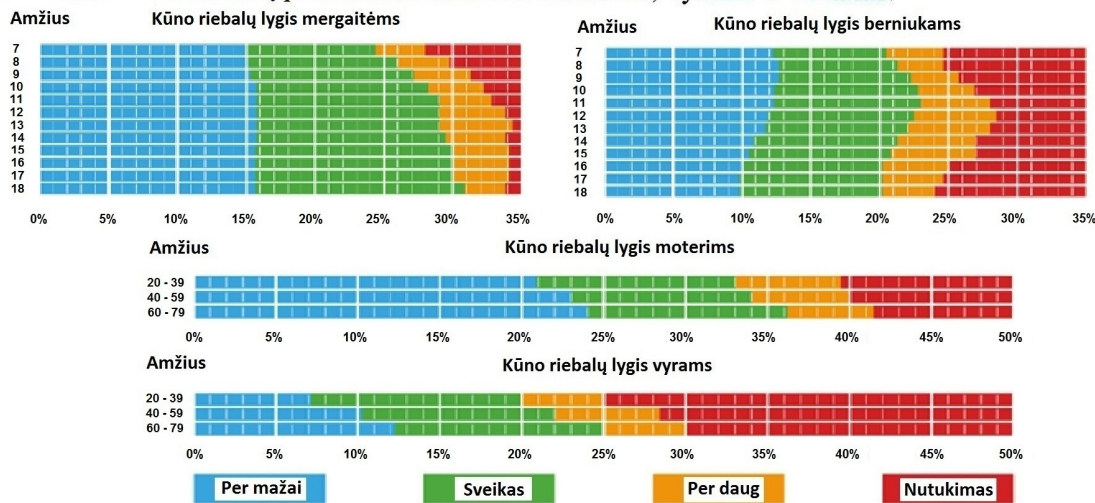
Naudojant segmentinį kūno kompozicijos analizatorių, galima stebėti kūno riebalų bei raumenų pasiskirstymą kiekvienoje kojoje, rankoje atskirai bei kūne. Tai padeda įvertinti raumenų bei riebalų balansą kairėje ir dešinėje kūno pusėje. Taip pat vyrams riebalai dažniau kaupiasi viršutinėje kūno dalyje, o moterims – apatinėje. Su amžiumi yra prarandami raumenys, didėja riebalų kiekis. Todėl yra svarbu stebėti raumenų ir riebalų pasiskirstymo pokyčius.



KŪNO RIEBALŲ (FAT) KIEKIS PROCENTAIS - KAS TAI?

(FFM - fat free mass) Svoris be riebalų, liesioji kūno masė

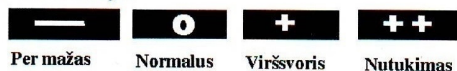
Kūno riebalų kiekis – tai riebalų kiekio, esančio Jūsų organizme, išraiška procentais. Per didelis riebalų kiekis gali sukelti rizikos faktorius – per aukštą kraujo spaudimą, širdies ligas, diabetą, vėžį ir kitas ligas. Paveiksle matome kūno riebalų procentines išraiškas moterims, vyrams ir vaikams.



Sveikatos lygio indikatorius

Svarstyklės/kūno riebalų matuoklis automatiškai sulygina Jūsų kūno riebalų kiekio parodymus su sveiku kūno riebalų kiekiu standartu (NORMA).

Priklausomai nuo Jūsų kūno riebalų kiekio parodymų procentais, displejaus ekrane užsidegs juoda juostelė ir mirksės (-), (0), (+) arba (++) ženkle indikacija.



Per mažas Normalus Viršsvoris Nutukimas

(-) : per žemas rodmuo. Padidinta rizika jūsų sveikatai.

(0) : normalūs parodymai, atsižvelgiant į Jūsų amžių ir lytį.

(+) : viršsvoris. Padidinta rizika Jūsų sveikatai.

(++) : nutukimas. Didelė rizika Jūsų sveikatai.



PROCENTINĖ KŪNO SKYSČIŲ IŠRAIŠKA – KAS TAI?

%TBW

Šia funkcija gali pasinaudoti 18-99 m. amžiaus prietaiso/svarstyklių naudotojai.

Kūno skysčių kiekis – tai kūno skysčių procentinė išraiška nuo viso kūno svorio.

Apytiksliai 50-65% kūno svorio sudaro skysčiai, t.y. sveiko žmogaus norma. Vanduo yra labai svarbus organizmo veiklos procesuose, kiekvienos ląstelės, audinio ar organo veikloje. Palaikant normalų vandens kiekį organizme, sumažėja žmogaus organizmo sutrikimų galimybė.

Skysčių lygis Jūsų kūne paros eigoje būna skirtingas. Pavyzdžiui, po ilgo nakties miego patiriate dehidrataciją.

- Matuokitės tuo pačiu paros metu esant toms pačioms sąlygoms. Tai garantuos matavimo tikslumą. Geriausias laikas yra ankstyvas vakaras, kai vandens hidracijos lygis būna stabiliausias. Ryte tik pakilus iš lovos vandens kiekį gali įtakoti dehidratacija arba tai, jog skysčiai organizme susikaupę kūno liemens lygyje.

- Matavimo rezultatai priklauso nuo skysčių išsivaikščiojimo po organizmą ir/ arba nuo kūno temperatūros. Kūno skysčių lygį lemiantys veiksniai: miegas, fizinė veikla, valgymas ir gėrimas, liga ir vaistiniai preparatai, maudymasis, pirtis bei viduriavimas.

- Jei atsirado dehidratacijos simptomų, vartokite daugiau skysčių, ypač po fizinės veiklos ar pirties. Galimi dehidratacijos simptomai: sausa burna, galvos skausmas ir svaigimas, pykinimas, sausa oda, pakilusi temperatūra, koncentracijos stoka ir pan. Jei atsirado šie simptomai pasikonsultuokite su gydytoju.

- Vyresni žmonės dažniau kenčia nuo dehidratacijos, kadangi yra sumažėjęs troškulio jausmas.

Normalus kūno skysčių procentas suaugusiems (%TBW):



Pastaba: asmenims, kurių kūno riebalų procentas yra labai didelis, kūno skysčių procentas būna mažesnis nei nurodyta normose.



(BMI) KMI - kūno masės indeksas

KMI = kūno svoris (kg) / ūgis (kv.m)
(kūno svorio (kg) ir ūgio (m) kvadrato santykis)

KMI	Laipsnis
Mažiau nei 18,5	Per mažas
18,5 - 25	Normalus
25 - 30	Per didelis
30 ir daugiau	Pavojingas sveikatai



VISCERALINIAI RIEBALAI (Visceral Fat) - KAS TAI?

Šia funkcija gali pasinaudoti 18-99 m. amžiaus asmenys.

Ši funkcija įvertina svarstyklių naudotojo visceralinių riebalų kiekį.

Visceraliniai riebalai - tai riebalai, esantys aplink pilvo ertmę, gyvybiškai svarbius organus, liemens srityje. Tyrimai rodo, kad nors Jūsų kūno svoris bei riebalų masė išlieka pastovi, senstant, ypač – po menopauzės, labiau tikėtina, kad jie ims kauptis būtent liemens srityje. Visceralinių riebalų kiekio sekimas bei kontrolė gali sumažinti tam tikrų ligų, tokių, kaip aukšto kraujo spaudimo, 2 tipo cukrinio diabeto riziką.

Tanita kūno kompozicijos analizatorius visceralinių riebalų indeksą nustato indikatoriumi nuo 1 iki 59.



Indikatorius nuo 1 iki 12 **0**

Parodo, kad Jūsų visceralinių riebalų kiekis yra normalus. Toliau stebėkite savo visceralinių riebalų kiekį, siekdami užtikrinti, kad jis patektų į šį diapazoną.

Indikatorius nuo 13 iki 59 **+**

Parodo, kad Jūs turite visceralinių riebalų perteklių. Rekomenduojama keisti gyvenimo būdą: mitybą, fizinį aktyvumą.

(Šaltinis: Kolumbijos universitetas (New York) & Tanita institutas (Tokijus))

Pastaba:

Jei turite nedidelį riebalų kiekį procentais, galite turėti aukštą visceralinių riebalų lygį.

Medicininei diagnostikai kreipkitės į gydytoją.



(BMR) BAZINĖ/PAGRINDINĖ MEDŽIAGŲ APYKAITA - KAS TAI?

Jūsų bazinės/pagrindinės medžiagų apykaitos įvertinimas atspindi minimalų energijos, reikalingos kūno poreikiams patenkinti, kad efektyviai funkcionuotų jūsų gyvybiškai svarbūs organai - kvėpavimo sistema, kraujotakos organai, kepenys, inkstai ir kt., poreikį. Kalorijos deginamos net miego metu.

Apie 70 proc. kilokalorijų sudeginama kasdien, vykstant medžiagų apykaitai. Užsiimant aktyvesne veikla, kilokalorijų sudeginama daugiau. Taip yra todėl, kad skeleto raumenys (kurie sudaro apie 40 proc. kūno svorio), veikia Jūsų medžiagų apykaitos variklį ir naudoja daug energijos. Jūsų bazinė/pagrindinė medžiagų apykaita labai priklauso nuo to, kiek raumenų turite; didėjant raumenų kiekiui, greitėja ir medžiagų apykaita.

Tirdami sveikus asmenis, mokslininkai nustatė, kad jiems senstant, keičiasi ir medžiagų apykaita. Vaikai bręstant, bazinė medžiagų apykaita greitėja. Po 16 ar 17 metų amžiaus palaipsniui ji pradeda lėtėti.

Medžiagų apykaitos duomenys padės jums paskaičiuoti reikalingą kilokalorijų dienos normą. Esant žemam medžiagų apykaitos įvertinimui, bus sunkiau prarasti kūno riebalų ir numesti svorio.

Kaip Tanita kūno kompozicijos analizatorius apskaičiuoja bazinę/pagrindinę medžiagų apykaitą?

Būdas, taikomas apskaičiuoti bazinę/pagrindinę medžiagų apykaitą (BMR) yra standartinė lygtimi išreikšta priklausomybė tarp žmogaus masės ir amžiaus. Tanita atliko išsamius tyrimus, suteikdama naudotojui galimybę kiek įmanoma tiksliau apskaičiuoti savo bazinės medžiagų apykaitos lygį.



(DCI) DIENOS KALORIJŲ NORMA/REKOMENDACIJA - KAS TAI?

Šia funkcija gali pasinaudoti 18-99 m. amžiaus asmenys.

Dienos kalorijų norma yra bazinės/pagrindinės medžiagų apykaitos, kasdieninės veiklos (įskaitant kasdieninius namų ruošos darbus) apykaitos suma ir dietos įtakos įvertinimas. Dieta sukelia termogenezę – energijos naudojimą, susijusį su virškinimo, absorbcijos, medžiagų apykaitos ir kitos su mityba susijusios veiklos. Dienos kalorijų norma tai sąmata, kiek kalorijų galite sunaudoti per ateinančias valandas ir išlaikyti dabartinį savo kūno svorį.

Kaip Tanita kūno kompozicijos analizatorius apskaičiuoja dienos kalorijų normą?

Dienos kalorijų norma = bazinė medžiagų apykaita × aktyvumo lygis

Aktyvumo lygių lentelė:

	1	2	3
Moterys	1,56	1,64	1,82
Vyrai	1,55	1,78	2,10

Šaltinis – Pasaulinė Sveikatos organizacija



AMŽIUS PAGAL MEDŽIAGŲ APYKAITĄ - KAS TAI?

Šia funkcija gali pasinaudoti 18-99 m. amžiaus asmenys.

Ši funkcija apskaičiuoja Jūsų bazinę/pagrindinę medžiagų apykaitą, ir nurodo, koks vidutiniškai turėtų būti Jūsų amžius, atsižvelgiant į medžiagų apykaitą ir kūno kompoziciją.

Jei Jūsų amžius, pagal medžiagų apykaitą yra didesnis, nei faktinis Jūsų amžius, vadinasi reikėtų gerinti medžiagų apykaitą. Didinamas fizinis krūvis, padidins raumenų kiekį, o tai greitis medžiagų apykaitą.

Ši funkcija nurodo amžių pagal bazinę medžiagų apykaitą – nuo 12 iki 90 m. Jei jūsų amžius pagal bazinę medžiagų apykaitą mažesnis, nei 12, jos rodys 12, o jei didesnis, nei 90, jos rodys 90.



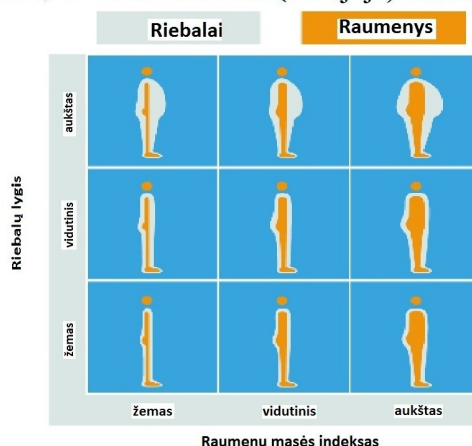
KŪNO SUDĖJIMO TIPAS (Physique Rating)

Šis analizatorius susistemina riebalų kiekį ir raumenų masę Jūsų kūne bei parodo, koks yra Jūsų kūno sudėjimas/tipas. Jei jis nukrypsta nuo normalaus, kyla rizika turėti sveikatos problemų.

Žmonės, sekdami šiuos rodmenis, gali siekti užsibrėžtų tikslų sportuodami bei dirbdami pagal fitneso programą.

Rezultatas	Kūno sudėjimas/tipas
1	Nedidelis viršsvoris. Šio asmens kūno masė normali, tačiau jis turi mažokai raumenų, bei truputį per daug riebalų.
2	Nutukimas. Per didelis kūno riebalų kiekis bei per mažas raumenų kiekis.
3	Tvirtas sudėjimas. Riebalų ir raumenų po lygiai, daugiau, nei vidutiniškai.
4	Per mažai treniruotas. Vidutiniškas riebalų kiekis ir mažiau, nei vidutiniškas raumenų kiekis.
5	Normalus. Šio asmens kūno riebalų bei kūno raumenų kiekiai vidutiniški
6	Normalus raumeningas. Vidutiniškas riebalų kiekis bei daugiau, nei vidutiniškas raumenų kiekis
7	Liesas. Mažiau, nei vidutiniškai raumenų bei dar mažiau riebalų.
8	Liesas raumeningas. Mažiau, nei vidutiniškai riebalų.
9	Labai raumeningas. Mažiau, nei vidutiniškai riebalų bei maždaug vidutiniškai raumenų.

(Kolumbijos universiteto (New York) ir Tanita instituto (Tokijuje) duomenys)

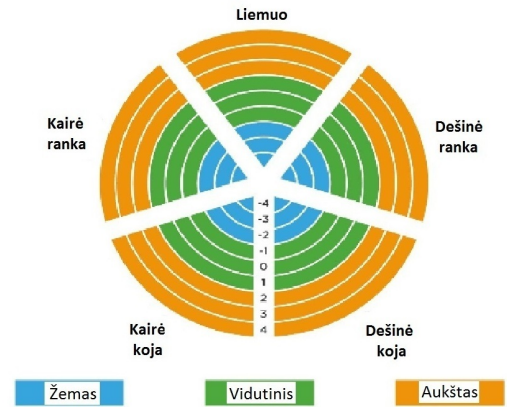


$$\text{Raumenų masės ir ūgio indeksas} = \text{raumenų masė (kg)} / \text{ūgis (cm)}^2$$



(Muscle Mass) RAUMENŲ MASĖ - KAS TAI?

Šis rodiklis parodo Jūsų raumenų svorį. Į raumenų masės parodymus įeina griaučių raumenys, lygieji raumenys (pavyzdžiui, širdies arba virškinimo) bei vandens koncentracija raumenyse. Raumenys vaidina svarbią rolę judant bei vartojant energiją. Jei Jūsų raumenų masė nepakankama, nepakankama Jūsų energija.



(Bone Mass) KAULŲ MINERALINĖ MASĖ - KAS TAI?

Šia funkcija gali pasinaudoti 18-99 m. amžiaus asmenys.

Ši funkcija leidžia sekti kaulų masę (kaulų mineralų, pvz. kalcio ir pan. lygį) kūne.

Žmogus, o ypač atletas, turintis daugiau raumenų, turi turėti stiprius, sveikus kaulus. Jei kaulų struktūra nepatenkinama, jie turi polinkį lūžti, tai gali turėti blogos įtakos žmonių sveikatai. Žmonės, nerimaujantys dėl savo kaulų masės, turėtų kreiptis į gydytoją. Žmonių, kurie kenčia nuo osteoporozės, per mažo kaulų tankio, dėl senyvo ar per jauno amžiaus, nėštumo, gydymo hormonais ir kitų priežasčių, kaulų masė gali būti apskaičiuota netiksliai.

Norint išvengti kaulų silpnėjimo, galima imtis tam tikrų priemonių, pavyzdžiui, dietos kaulams stiprinti.

Lentelėse matome, koks turėtų būti 20-40 m. amžiaus vyrų bei moterų kaulų masės vidurkis

(šaltinis: Tanita kūno svorio tyrimų institutas)

Moterys - kaulų masės vidurkis:

Svoris		
Mažiau, nei 50 kg	50 kg – 75 kg	Daugiau, nei 75 kg
1,95 kg	2,40 kg	2,95 kg

Vyrai - kaulų masės vidurkis:

Svoris		
Mažiau, nei 65 kg	65 kg – 95 kg	Daugiau, nei 95 kg
2,66 kg	3,29 kg	3,69 kg

Kai kuriems žmonėms, nurodytiems žemiau, kaulų masės parodymai gali būti netikslūs.

- Vyresnio amžiaus asmenims;
- Moterims per arba po menopauzės;
- Asmenims, hormonų terapijos metu.

Apskaičiuota kaulų masė yra vertė, pagrįsta audinių, išskyrus riebalus, koreliacija. Apskaičiuota kaulų masė neduoda tiesioginio sprendimo dėl kaulų kietumo ar stiprumo, nenusako kaulų lūžių rizikos. Jei kyla daugiau klausimų dėl kaulų, pasikonsultuokite su savo gydytoju.



VILNIAUS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS