



Provádění měření pomocí analyzátoru bioelektrické impedance pro měření tělesného složení



Funded by
the European Union

Časové období:

začátek projektu, po 6 měsících, po 12 měsících

Číslo zahrnuté v měřeních: 50 % sportovců v projektu

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA, Erasmus+ Sport. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Erasmus+ Nutria



erasmus_nutria



erasmus.nutria@gmail.com



www.nutri-a.eu



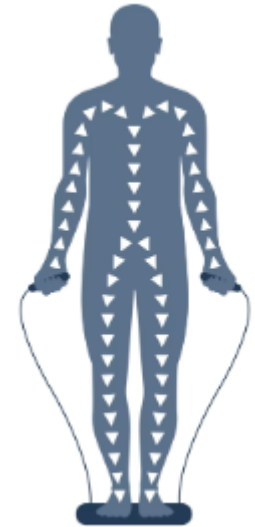
Provádění měření pomocí analyzátoru bioelektrické impedance pro měření tělesného složení



Funded by
the European Union

Jak technologie BIA funguje?

Bioelektrická impedanční analýza je technika používaná pro odhad tělesného složení. Všechny monitory složení těla TANITA využívají pokročilou technologii analýzy bioelektrické impedance. Když stojíte na monitoru TANITA, velmi nízký, bezpečný elektrický signál je vysílán ze čtyř kovových elektrod přes vaše chodidla do nohou a břicha, aby se provedlo měření složení celého těla. U segmentových modelů budou čtyři ruční elektrody poskytovat extra údaje pro každou nohu, paži a oblast břicha. Elektrický signál rychle prochází vodou, která je přítomna v hydratované svalové tkáni, ale při dopadu na tukovou tkáň naráží na odpor. Tento odpor, známý jako impedance, je měřen a vložen do vědecky ověřených rovnic TANITA pro výpočet měření tělesného složení za méně než 20 sekund.





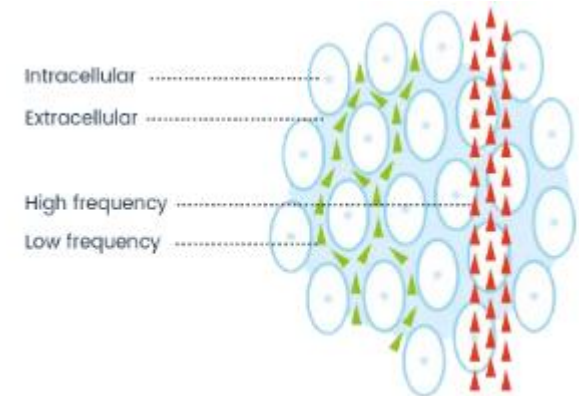
Provádění měření pomocí analyzátoru bioelektrické impedance pro měření tělesného složení



Funded by
the European Union

Vícefrekvenční technologie BIA

Multifrekvenční monitory jsou schopny měřit analýzu bioelektrické impedance na třech nebo šesti různých frekvencích. Dodatečné frekvence poskytují výjimečnou úroveň přesnosti ve srovnání s jednofrekvenčními a dvoufrekvenčními monitory. Nižší frekvence měří impedanci vně buněčné membrány. Vyšší frekvence jsou schopny proniknout buněčnou membránou. Měřením impedance na nižších i vyšších frekvencích je možné odhadnout extracelulární vodu (ECW), intracelulární vodu (ICW) a celkovou tělesnou vodu. Tyto informace jsou nezbytné pro zjištění zdravotního stavu osoby a indikaci zdravotních rizik, jako je těžká dehydratace nebo edém





Performing measurements with the Bioelectrical Impedance Analyzer to measure body composition



Funded by the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA, Erasmus+ Sport. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

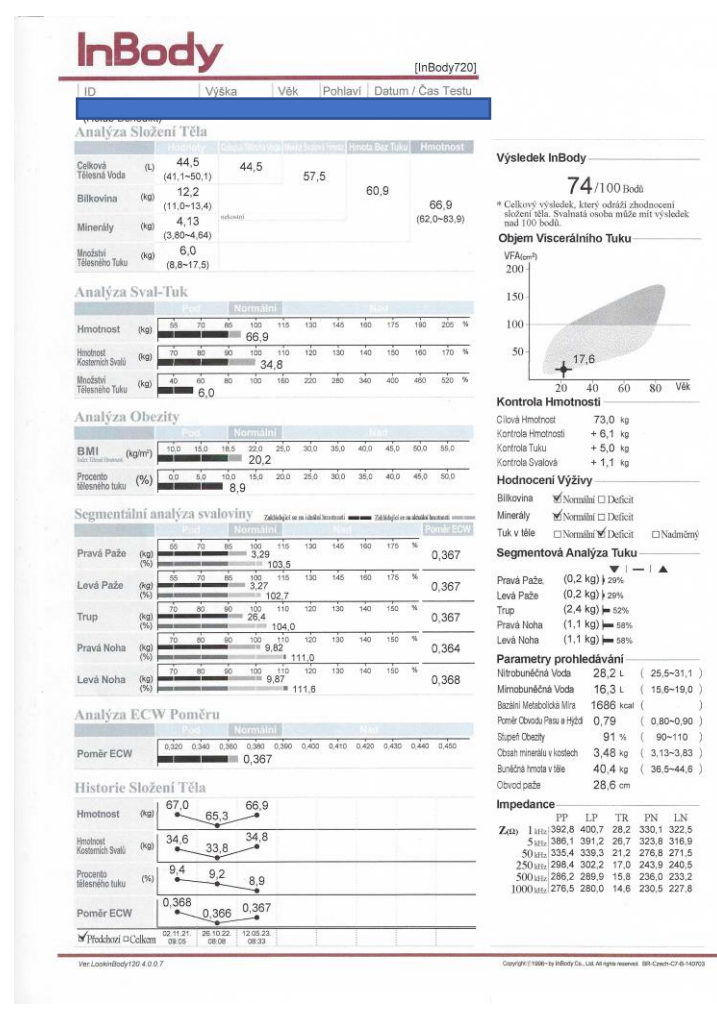
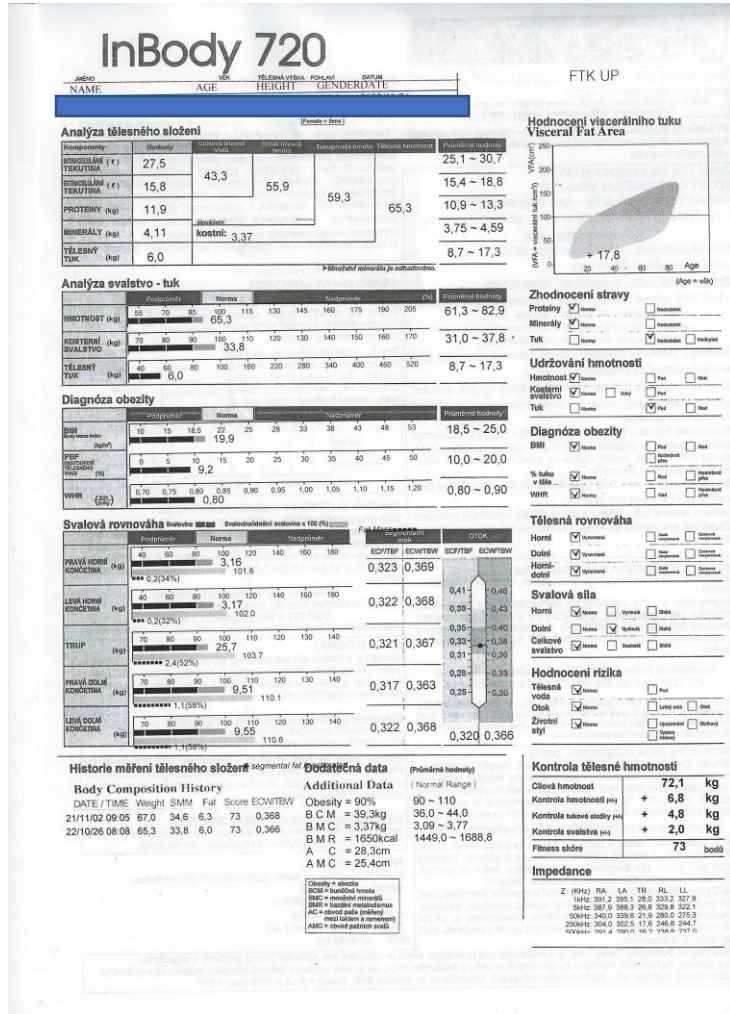


Erasmus+ Nutria
erasmus_nutria

erasmus.nutria@gmail.com
www.nutri-a.eu



Funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA, Erasmus+ Sport. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Erasmus+ Nutria

erasmus.nutria@gmail.com
www.nutria-a.eu

InBody 720

FKT UP

IMENO	VEK	TELEŠNA VIŠKA	POHLAVI	DATUM
NAME	AGE	HEIGHT	GENDER	DATE

Analýza tělesného složení

Komponenty	Hodnota	Norma	Právnost
IMOTNOST (kg)	23,9	24,1 ~ 29,5	Normální
IMOTNOST TEKUTINA (kg)	14,0	14,8 ~ 18,0	Normální
PROTEINY (kg)	10,3	10,4 ~ 12,8	Normální
MINERÁLY (kg)	3,52	3,59 ~ 4,39	Normální
TELEŠNÝ TUK (kg)	4,6	8,3 ~ 16,6	Normální

Analýza svalstvo - tuk

Imotnost	Kosterní svalstvo	Telesný tuk
56,4	29,6 ~ 36,2	8,3 ~ 16,6

Diagnóza obezity

BMI	Procento tělesného tuku	WHR
19,2	10,0 ~ 20,0	0,80 ~ 0,90

Svalová rovnováha

Pravá horní končetina	Levá horní končetina	Trup	Pravá dolní končetina	Levá dolní končetina
0,326	0,372	0,325	0,371	0,324

Historie měření tělesného složení

DATE / TIME	Weight	SMM	Fat	Score	ECW/BW
21/11/02 09:43	52,4	26,9	4,0	64	0,377
22/05/11 08:27	54,4	28,0	4,2	66	0,374
22/10/26 08:45	56,4	29,1	4,6	67	0,371

Hodnocení viscerálního tuku

Zhodnocení stravy

Proteiny Normální Deficit Nadměrný

Minerály Normální Deficit Nadměrný

Tuk Normální Deficit Nadměrný

Udržování hmotnosti

Hmotnost Normální Deficit Nadměrný

Kosterní svalstvo Normální Deficit Nadměrný

Tuk Normální Deficit Nadměrný

Diagnóza obezity

BMI Normální Deficit Nadměrný

% tuku v těle Normální Deficit Nadměrný

WHR Normální Deficit Nadměrný

Tělesná rovnováha

Horní Normální Deficit Nadměrný

Dolní Normální Deficit Nadměrný

Horní-dolní Normální Deficit Nadměrný

Svalová síla

Horní Normální Deficit Nadměrný

Dolní Normální Deficit Nadměrný

Celkové svalstvo Normální Deficit Nadměrný

Hodnocení rizika

Tělesná voda Normální Deficit Nadměrný

Článek Normální Deficit Nadměrný

Živěný styl Normální Deficit Nadměrný

Kontrola tělesné hmotnosti

Celková hmotnost **+ 12,7 kg**

Kontrola hmotnosti **+ 5,8 kg**

Kontrola tukové složky **+ 6,9 kg**

Fitness skóre **67** bodů

Impedance

Z	2900	RA	LA	TR	RL	LL
SI	417,7	415,5	27,9	345,6	352,0	
SIAC	409,8	408,3	27,0	336,0	344,8	
SIAC	363,1	361,2	22,5	290,9	294,0	
SIAC	327,7	326,7	18,1	260,5	263,2	
SIAC	114,8	114,8	10,0	100,0	100,0	

InBody

[InBody720]

ID	Výška	Věk	Pohlaví	Datum / Cas Testu
----	-------	-----	---------	-------------------

Analýza Složení Těla

Hmotnost	Celková tělesná voda	Minerály	Hmotnost
61,7	42,2	3,89	61,7

Analýza Sval-Tuk

Hmotnost	Kosterní svalstvo	Telesný tuk
61,7	33,1	4,0

Analýza Obezity

BMI	Procento tělesného tuku
19,3	6,4

Segmentální analýza svaloviny

Pravá Paže	Levá Paže	Trup	Pravá Noha	Levá Noha
0,363	0,366	0,363	0,360	0,361

Analýza ECW Poměru

Poměr ECW
0,362

Historie Složení Těla

Hmotnost	Kosterní svalstvo	Procento tělesného tuku	Poměr ECW
61,7	33,1	6,4	0,362

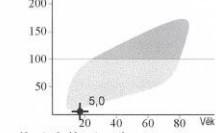
Výsledek InBody

70/100 bodů

* Celkový výsledek, který odhadl zdravotní složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

Objem Viscerálního Tuku

VFA_{CT} (%)



Kontrola Hmotnosti

Celková hmotnost **+ 9,5 kg**
Kontrola hmotnosti **+ 6,7 kg**
Kontrola tuku **+ 2,8 kg**

Hodnocení Výživy

Bilkovina Normální Deficit Nadměrný

Minerály Normální Deficit Nadměrný

Tuk v těle Normální Deficit Nadměrný

Segmentová Analýza Tuku

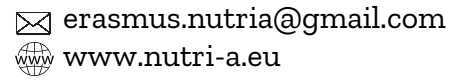
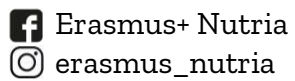
Pravá Paže (0,1 kg) **+ 17%**
Levá Paže (0,1 kg) **+ 17%**
Trup (1,1 kg) **+ 24%**
Pravá Noha (0,9 kg) **+ 50%**
Levá Noha (0,9 kg) **+ 50%**

Parametry prohledávání

Nitrobeničná voda 26,9 L (24,8-30,4)
Mirobeničná voda 15,3 L (15,2-18,6)
Bazální Metabolická Míra 1617 kcal ()
Poměr Obvodů Pasu a Hýždí 0,77 (0,80-0,90)
Složení tělesného tuku 86% (90-110)
Odhad minerálu v kostech 3,20 kg (3,05-3,73)
Buněčná hmotnost v těle 38,6 kg (35,6-43,5)
Obvod paže 27,3 cm

Impedance

Z	RA	LA	TR	RL	LL
386,9	389,4	29,7	324,7	321,0	
387,5	393,7	28,3	320,5	316,4	
329,9	339,5	22,9	269,3	267,5	
290,6	301,8	18,7	236,3	233,5	
278,5	289,9	17,3	228,4	225,8	
268,3	279,0	16,1	223,1	220,4	





Funded by the European Union

InBody 720

FKT UK

JMENO: _____ VĚK: _____ TĚLESNÁ VÝŠKA: _____ PŮHLAVÍ: _____ DATUM: _____
 NAME: _____ AGE: _____ HEIGHT: _____ GENDER: _____ DATE: _____

LEŽEČNÍ POZICIONER: Ležící (Norma) Stojící (Norma)

Analyza tělesného složení

Komponenty	Hodnota	Normální rozsah vody	Průměrná hodnota	Kukurostičí hmota	Tělesná teplota	Průměrná hodnota
CELKOVÁ TĚLESNÁ TUKUTINA (L)	23,9	37,9	48,9	51,8	36,4	24,1 ~ 29,5
EDROSLINĚ TĚLESNÁ TUKUTINA (L)	14,0					14,8 ~ 18,0
PROTEINY (kg)	10,3				56,4	10,4 ~ 12,8
MINERÁLY (kg)	3,52	2,94				3,59 ~ 4,39
TELEŠNÍ TUK (kg)	4,6					8,3 ~ 16,6

Příměřovací měření je neobvyklé.

Analyza svalstvo - tuk

Parametr	Hodnota	Normální rozsah	Průměrná hodnota
Hmotnost (kg)	56,4	55 - 205	58,7 ~ 79,5
Kosterní svalstvo (kg)	29,1	70 - 170	29,6 ~ 36,2
Tělesný tuk (kg)	4,6	40 - 520	8,3 ~ 16,6

Diagnóza obezity

Parametr	Hodnota	Normální rozsah	Průměrná hodnota
BMI (kg/m²)	19,1	13,2 - 43,2	19,2 ~ 25,2
WHR (%)	0,79	0,70 - 1,20	0,80 ~ 0,90

Svalová rovnováha

Segment	Hodnota	Normální rozsah	Průměrná hodnota	Odchylka
Pravá horní končetina (kg)	2,65	2,32 - 2,98	0,326	0,372
Levá horní končetina (kg)	2,67	2,32 - 2,98	0,326	0,372
Trup (kg)	22,6	14,3 - 105,4	0,325	0,371
Pravá dolní končetina (kg)	8,30	7,0 - 14,9	0,324	0,370
Levá dolní končetina (kg)	8,26	7,0 - 14,9	0,323	0,369

Historie měření tělesného složení

DATE (TMM)	Weight (SMM)	Fat	Score	ECW/TRW
21/11/02 08:43	52,4	26,9	4,0	64
22/05/11 08:27	54,4	28,0	4,2	66
22/10/26 08:45	56,4	29,1	4,6	67

Kontrola tělesné hmotnosti

Parametr	Hodnota
Citová hmotnost	69,1 kg
Kontrola hmotnosti (kg)	+ 12,7 kg
Kontrola tukové složky (kg)	+ 5,8 kg
Kontrola svalstva (kg)	+ 6,9 kg
Fitness skóre	67 bodů

Impedance

Parametr	Hodnota
Z (KHz)	RA LA TR RL LL
100Hz	417,7 415,7 27,9 345,6 332,9
50Hz	409,8 408,3 27,0 330,0 344,8
250Hz	283,1 281,2 22,3 200,8 204,8
250kHz	227,7 226,7 18,1 200,5 203,2

InBody

[InBody720]

ID: _____ Výška: _____ Věk: _____ Pohlaví: _____ Datum / Čas Testu: _____

Analyza Složení Těla

Parametr	Hodnota	Normální rozsah	Průměrná hodnota
CELKOVÁ TĚLESNÁ VODA (L)	39,2	39,3 - 45,1	39,2
BÍLKOVINA (kg)	10,6	10,5 - 12,9	10,6
MINERÁLY (kg)	3,64	3,04 - 4,44	3,64
MUSKULI TĚLESNÉHO TUKU (kg)	5,0	8,4 - 16,8	5,0

Analyza Sval-Tuk

Parametr	Hodnota	Normální rozsah	Průměrná hodnota
Hmotnost (kg)	56,5	55 - 205	56,5
Hmotnost Kosterního Svalů (kg)	30,1	70 - 170	30,1
Muskuři Tělesného Tuku (kg)	5,0	40 - 520	5,0

Analyza Obezity

Parametr	Hodnota	Normální rozsah	Průměrná hodnota
BMI (kg/m²)	18,6	13,2 - 43,2	18,6
Procento tělesného tuku (%)	8,5	7,0 - 20,0	8,5

Segmentální analýza svaloviny

Segment	Hodnota	Normální rozsah	Průměrná hodnota
Pravá Paže (kg)	2,75	2,32 - 2,98	0,372
Levá Paže (kg)	2,79	2,32 - 2,98	0,372
Trup (kg)	23,2	14,3 - 105,4	0,372
Pravá Noha (kg)	8,58	7,0 - 14,9	0,370
Levá Noha (kg)	8,56	7,0 - 14,9	0,371

Analyza ECW Poměru

Parametr	Hodnota	Normální rozsah	Průměrná hodnota
Poměr ECW	0,372	0,320 - 0,460	0,372

Historie Složení Těla

Parametr	21/11/02	22/05/11	22/10/26
Hmotnost (kg)	52,4	54,4	56,4
Hmotnost Kosterního Svalů (kg)	26,9	28,0	29,1
Procento tělesného tuku (%)	7,6	7,8	8,1
Poměr ECW	0,377	0,374	0,371

Výsledek InBody

69/100 Bodů

* Celkový výsledek, který odráží zdravotní složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodů.

Objem Viscerálního Tuku

VFA_{cap} (cm³)

14,4

Kontrola Hmotnosti

Citová hmotnost: 69,9 kg
 Kontrola hmotnosti: + 11,4 kg
 Kontrola Tuku: + 5,5 kg
 Kontrola Svaloviny: + 5,9 kg

Hodnocení Výživy

Bílkovina: Normální Deficit
 Minerály: Normální Deficit
 Tuk v těle: Normální Deficit Nadměrný

Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže: (0,2 kg) 33%
 Levá Paže: (0,2 kg) 33%
 Trup: (1,7 kg) 39%
 Pravá Noha: (1,0 kg) 56%
 Levá Noha: (1,0 kg) 56%

Parametry prohledávání

Nitrogeničná Voda: 24,6 L (24,4-29,8)
 Množství Vody: 14,6 L (14,9-18,3)
 Bazální Metabolická Vlna: 1526 kcal ()
 Poměr Obvodu Prsu a Hýždí: 0,79 (0,80-0,90)
 Stupeň Obezity: 83 % (90-110)
 Obsah minerálů v kostech: 3,06 kg (3,00-3,66)
 Běžná hmotnost těla: 35,3 kg (34,9-42,6)
 Obvod paže: 26,6 cm

Impedance

Parametr	PP	LP	TR	PN	LN
Z ₁₀₀	412,4	407,9	26,9	334,9	336,0
Z ₅₀	405,2	400,8	26,0	329,8	330,3
Z ₂₅₀	283,3	283,3	21,5	283,8	285,1
Z _{250k}	223,0	218,7	17,6	253,4	254,7
φ ₁₀₀	312,0	308,2	16,3	246,5	247,6
φ ₂₅₀	303,3	299,7	15,1	241,8	242,7

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA, Erasmus+ Sport. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Erasmus+ Nutria



erasmus.nutria@gmail.com



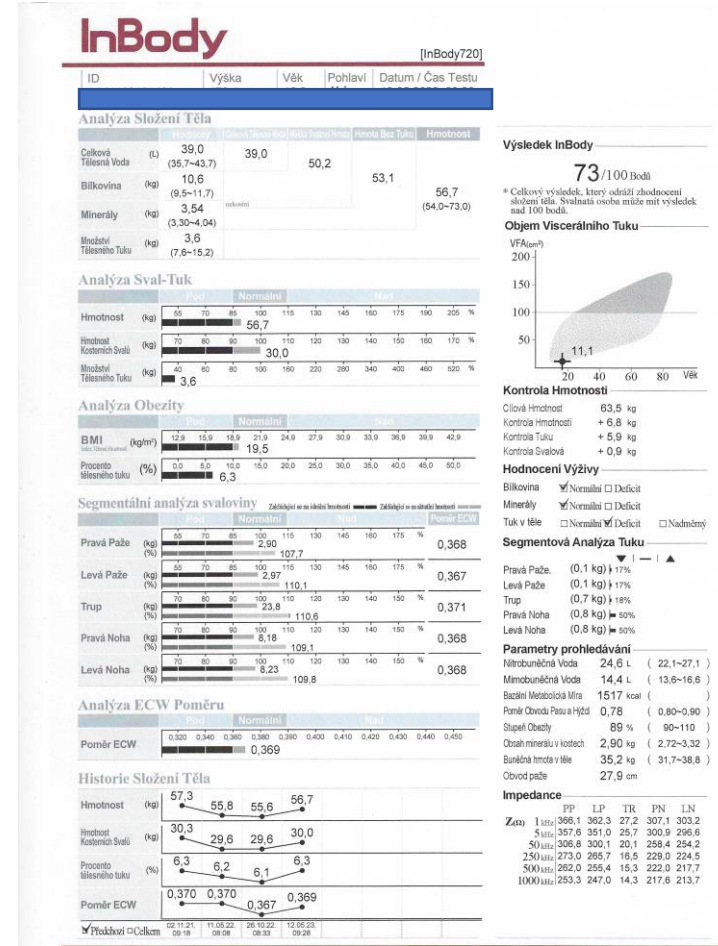
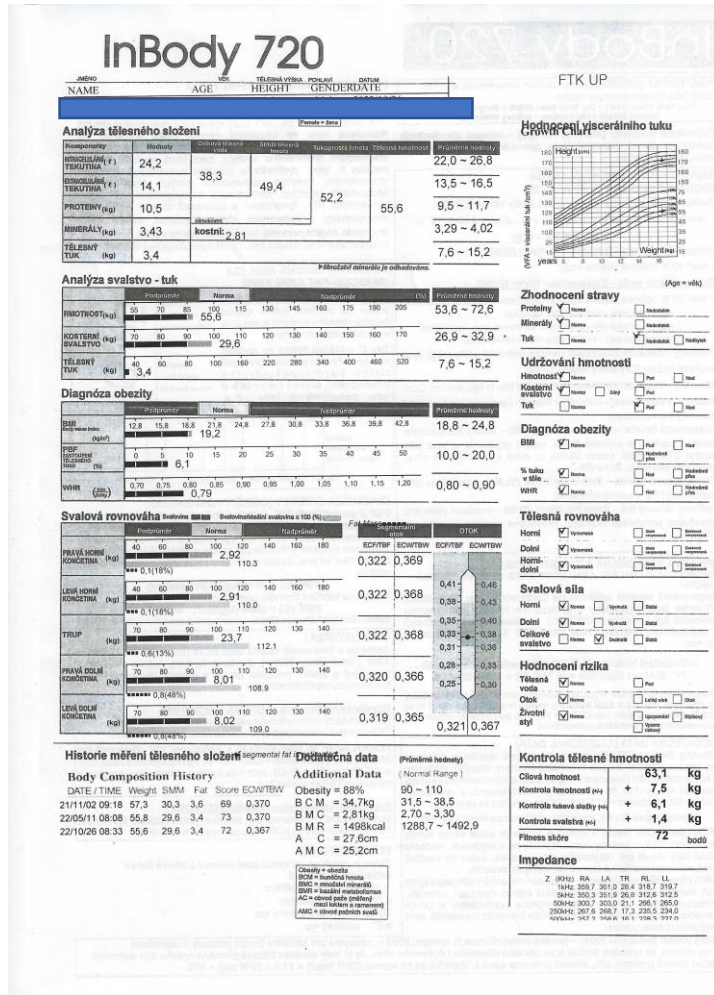
erasmus_nutria



www.nutria.eu



Funded by the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA, Erasmus+ Sport. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Erasmus+ Nutria



erasmus.nutria@gmail.com



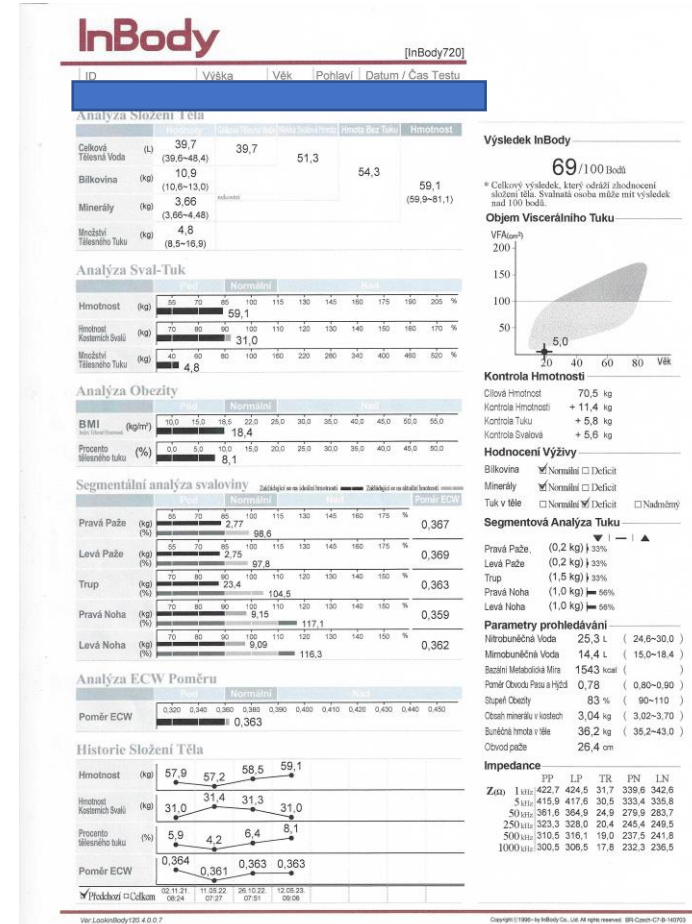
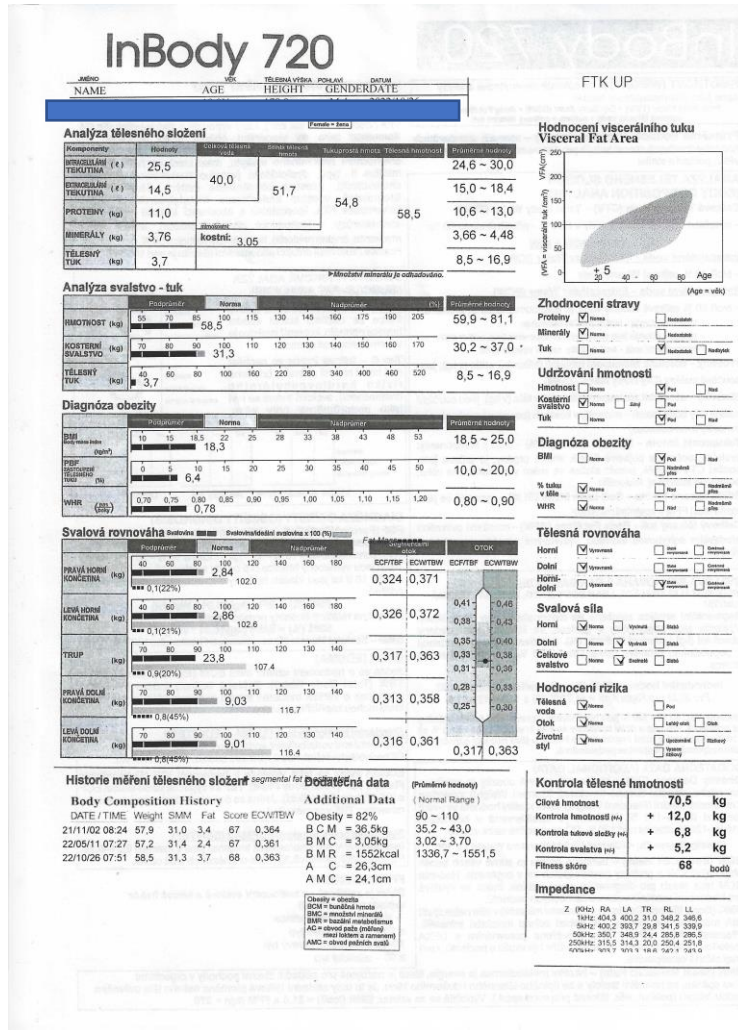
erasmus_nutria



www.nutria.eu



Funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA, Erasmus+ Sport. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Erasmus+ Nutria



erasmus.nutria@gmail.com



erasmus_nutria



www.nutria.eu



Provádění měření pomocí analyzátoru bioelektrické impedance pro měření tělesného složení



Funded by
the European Union

Pochopení vašich měření

Hmotnost a procento tělesného tuku

Hmotnost tělesného tuku je hmotnost tuku ve vašem těle. Procento tělesného tuku je hmotnost tělesného tuku ve vztahu k celkové tělesné hmotnosti. Tělesný tuk plní důležité funkce, jako je udržování vašeho těla v teple nebo ochrana vašich orgánů. Je to důležité, ale nadbytek nebo nedostatek tuku je pro vaše zdraví kontraproduktivní. Vysoké procento tuku může vést k civilizačním chorobám, jako je cukrovka 2. typu nebo obezita, naopak nízké procento tuku může vést k osteoporóze, nepravidelné menstruaci nebo úbytku kostní hmoty. Naše váha pro analýzu těla pomáhá měřit procento tělesného tuku výpočtem tělesného tuku ve vztahu k vaší celkové tělesné hmotnosti. Příliš nízké procento znamená, že pravděpodobně budete muset provést změny ve své stravě a cvičebním režimu, abyste zvýšili svou tukovou hmotu na zdravější úroveň, zatímco vysoké procento znamená, že byste mohli mít prospěch z více cvičení a zdravější stravy.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA, Erasmus+ Sport. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Erasmus+ Nutria



erasmus_nutria



erasmus.nutria@gmail.com



www.nutri-a.eu



Provádění měření pomocí analyzátoru bioelektrické impedance pro měření tělesného složení



Funded by
the European Union

Pochopení vašich měření

Segmentové procento tělesného tuku

Measurement of body fat percentage per part of the body.

By measuring the variation in fat percentages in both arms, both legs and your torso separately, you can specifically monitor the effectiveness of your efforts and make adjustments where necessary. You can easily measure this with TANITA's unique segmental body analysis scales.



Provádění měření pomocí analyzátoru bioelektrické impedance pro měření tělesného složení



Funded by
the European Union

Pochopení vašich měření

Viscerální tuk

Viscerální tuk se nachází hluboko v jádru břicha. Tento tuk obklopuje a chrání životně důležité orgány, jako jsou játra, slinivka a ledviny. Viscerální tuk je na vnitřní straně svalové stěny v trupu těla a chrání životně důležité orgány. Viscerální tuk není na vnější straně těla vidět a nemůžete ho vymáčkout. Kromě zdravého celkového procenta tělesného tuku je důležité pečlivě sledovat množství viscerálního tuku. Zejména s přibývajícím věkem. Příliš mnoho viscerálního tuku může vést k vážným zdravotním problémům, jako jsou kardiovaskulární onemocnění, cukrovka 2. typu nebo hypertenze. Naše váhy pro analýzu těla poskytují náhled na množství viscerálního tuku.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA, Erasmus+ Sport. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Erasmus+ Nutria



erasmus_nutria



erasmus.nutria@gmail.com



www.nutri-a.eu



Performing measurements with the Bioelectrical Impedance Analyzer to measure body composition



Funded by
the European Union

Pochopení vašich měření Svalová hmota

Předpokládaná hmotnost svalů ve vašem těle. Svalová hmota zahrnuje kosterní svaly, hladké svaly (jako jsou srdeční a trávicí svaly) a vodu ve svalech. Svaly fungují jako motor pro váš energetický výdej. Jak se vaše svalová hmota zvyšuje, zvyšuje se rychlost, jakou spalujete energii (kalorie). To zrychluje váš bazální metabolismus (BMR) a pomáhá snižovat přebytečný tělesný tuk. Takhle se hubne zdravě. Vysoká svalová hmota může snížit riziko vzniku cukrovky v dospělosti. Více hmoty kosterního svalstva znamená více míst inzulinových receptorů, které pomáhají s vylučováním a regulací glukózy (cukru) usazené v krevním řečišti po jídle. 80 % vylučování glukózy probíhá v kosterním svalstvu. Čím více hmoty kosterního svalstva je, tím snazší je pro tělo regulovat hladinu inzulínu a minimalizovat přebytečný tuk. U starších osob je svalová hmota zvláště důležitá pro udržení pohyblivosti, podporu kloubů a udržení dobré rovnováhy, čímž pomáhá minimalizovat riziko pádů a zlomenin. Dobrá nebo vysoká úroveň svalové hmoty je důležitým ukazatelem dlouhověkosti.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA, Erasmus+ Sport. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Erasmus+ Nutria



erasmus.nutria@gmail.com



erasmus_nutria



www.nutri-a.eu



Performing measurements with the Bioelectrical Impedance Analyzer to measure body composition



Funded by
the European Union

Pochopení vašich měření

Segmentová svalová hmota

Množství svalové hmoty na část těla. Jediné váhy pro segmentální analýzu těla umožňují měřit svalovou hmotu podle částí těla (segmentů). To je zvláště užitečné pro každého, kdo sleduje rovnováhu levé a pravé strany těla nebo se snaží budovat svalovou hmotu v určité části těla.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA, Erasmus+ Sport. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Erasmus+ Nutria



erasmus_nutria



erasmus.nutria@gmail.com



www.nutri-a.eu



Performing measurements with the Bioelectrical Impedance Analyzer to measure body composition



Funded by
the European Union

Pochopení vašich měření

Celková tělesná voda (%)

Procento tělesné vody je množství tekutiny v těle, vyjádřené jako procento z celkové tělesné hmotnosti. Voda hraje důležitou roli v různých tělesných procesech a nachází se v každé buňce, tkáni a orgánu. Procento zdravé tělesné vody u žen se pohybuje mezi 45 % a 60 %. U mužů je to mezi 50 % a 65 %. Zdravé procento tělních tekutin snižuje riziko zdravotních problémů a zajišťuje správné fungování těla. Obsah vody v těle se neustále mění. Voda se ztrácí močí, potem a dýcháním, ale úroveň vaší hydratace se může lišit například v závislosti na konzumaci alkoholu, chřipce nebo menstruaci. Celkové procento tělesných tekutin se snižuje se zvyšujícím se procentem tělesného tuku. Osoba s vysokým procentem tělesného tuku může klesnout pod průměrné procento tělesné vody. Mějte prosím na paměti, že měření vody v těle by mělo být použito jako vodítko a ne ke konkrétnímu stanovení doporučeného procenta vody v těle. Pokud máte nějaké dotazy, vždy se poradte s odborníkem, jako je váš lékař.



Provádění měření pomocí analyzátoru bioelektrické impedance pro měření tělesného složení



Funded by
the European Union

Pochopení vašich měření

Kostní hmota

Zdravé kosti a zdravá kostní hmota jsou důležité pro sílu, pohyb a zátěž vašeho těla. To je nutné, protože máte nárůst kostní hmoty až do 30 let. Po tomto věku bude kostní hmota pomalu ubývat. To nevede hned k problémům, zvláště pokud se staráte o dobrou rovnováhu ve svém těle. Ačkoli je nepravděpodobné, že by se vaše kostní hmota během krátké doby změnila, měli byste to s určitou pravidelností kontrolovat. Váha pro analýzu těla vypočítá kostní hmotu během několika sekund. To se provádí pomocí statistického výpočtu založeného na existujících studiích. Tyto studie ukázaly, že existuje úzká korelace mezi hmotností vašich kostí a vaší štíhlou hmotou.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA, Erasmus+ Sport. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Erasmus+ Nutria



erasmus_nutria



erasmus.nutria@gmail.com



www.nutri-a.eu



Provádění měření pomocí analyzátoru bioelektrické impedance pro měření tělesného složení



Funded by
the European Union

Pochopení vašich měření

Typ postavy

Hodnotí procento svalové hmoty a tělesného tuku. To je pak klasifikováno do jednoho z devíti typů těla. Když cvičíte více, vaše tělesná hmotnost se nezbytně moc nezmění. Rovnováha mezi vašim tělesným tukem a svaly se však může změnit, což může mít za následek změnu vašeho držení těla. Váhy pro analýzu těla vám umožňují tyto poměry a změny pozorně sledovat, takže se můžete krok za krokem posouvat směrem k požadované postavě. Škála složení těla Tanita poskytuje údaje o vašem tělesném typu porovnáním měření svalové hmoty a tělesného tuku.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA, Erasmus+ Sport. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Erasmus+ Nutria



erasmus_nutria



erasmus.nutria@gmail.com



www.nutri-a.eu



Provádění měření pomocí analyzátoru bioelektrické impedance pro měření tělesného složení



Funded by
the European Union

Pochopení vašich měření Bazální metabolismus (BMR)

BMR (Basal Metabolic Rate) je minimální množství energie nebo kalorií, které vaše tělo denně potřebuje k efektivnímu fungování v klidu. To zahrnuje spánek. Bazální metabolismus (BMR) je denní minimální množství energie nebo kalorií, které vaše tělo potřebuje při odpočinku, aby vaše dýchací a oběhové orgány, nervový systém, játra, ledviny a další orgány mohly efektivně fungovat. Vaše BMR je silně ovlivněno množstvím svalů, které máte. Zvýšení svalové hmoty zvyšuje vaše BMR, což zvyšuje počet přijatých kalorií a následně snižuje množství tělesného tuku. Na druhou stranu nižší BMR ztěžuje ztrátu tělesného tuku. Pokud budete konzumovat méně kalorií, než spálíte, zhubnete; a naopak. BMR lze tedy použít ke stanovení vašeho minimálního příjmu kalorií, který lze vytvořit na základě aktivit během dne. Vaše skóre BMR lze snadno určit pomocí stupnice analýzy těla. Pokud dodržíte intenzivní tréninkový plán, doporučujeme pravidelně měřit skóre BMR.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA, Erasmus+ Sport. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Erasmus+ Nutria



erasmus_nutria



erasmus.nutria@gmail.com



www.nutri-a.eu



Provádění měření pomocí analyzátoru bioelektrické impedance pro měření tělesného složení



Funded by
the European Union

Pochopení vašich měření

Metabolický věk

Váš metabolický věk porovnává BMR s průměrem vaší věkové skupiny. Metabolický věk je výsledkem srovnání vašeho BMR a vaší chronologické věkové skupiny. Pokud je váš metabolický věk vyšší než váš skutečný věk, může to znamenat, že váš metabolismus není tak účinný, jak by mohl být. Můžete to zkontrolovat pomocí váhy pro analýzu těla. Větším cvičením můžete zlepšit růst svalů, což prospěje vašemu BMR. Zde je nezbytná pravidelná kontrola.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA, Erasmus+ Sport. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Erasmus+ Nutria



erasmus.nutria@gmail.com



erasmus_nutria



www.nutri-a.eu



Provádění měření pomocí analyzátoru bioelektrické impedance pro měření tělesného složení



Funded by
the European Union

Pochopení vašich měření

Index tělesné hmotnosti

Standardizovaný poměr hmotnosti k výšce, používaný jako obecný ukazatel zdraví. Index tělesné hmotnosti (BMI) je široce používaný ukazatel zdraví. Lze ji zhruba vypočítat vydělením vaší tělesné hmotnosti (v kilogramech) druhou mocninou vaší výšky (v metrech). Pokud je výsledné číslo menší než 18,5, máte podváhu. Číslo mezi 18,5 a 25 označuje zdravou váhu. Číslo nad 25 znamená nadváhu a číslo nad 30 je obézní. Přestože je BMI obecně uznávaným ukazatelem zdraví, není jediným. Například někdo s velkým množstvím svalové hmoty může mít vysoké BMI, aniž by byl nezdravý. Tím, že se mimo jiné podíváte na poměr svalové a tukové hmoty, mnohem lépe porozumíte svému zdraví.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA, Erasmus+ Sport. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Erasmus+ Nutria



erasmus_nutria



erasmus.nutria@gmail.com



www.nutri-a.eu



Provádění měření pomocí analyzátoru bioelektrické impedance pro měření tělesného složení



Funded by
the European Union

Pochopení vašich měření

Denní příjem kalorií (DCI)

Odhad, kolik kalorií můžete zkonsumovat během následujících 24 hodin, abyste si udrželi svou aktuální váhu. Zatímco bazální metabolismus (BMR) je o počtu kalorií, které vaše tělo denně potřebuje, aby efektivně fungovalo v klidu, DCI také zahrnuje počet kalorií, které potřebujete k efektivnímu fungování během každodenních aktivit. Pro výpočet vaší denní potřeby energie se tedy berou v úvahu dva aspekty: Bazální metabolismus (BMR): energie, kterou vaše tělo potřebuje k udržení základních tělesných funkcí, jako je dýchání, srdeční frekvence a regulace teploty, a vaše Energie pro aktivitu: energii, kterou vaše tělo potřebuje k pohybu, v závislosti na úrovni vaší fyzické aktivity.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA, Erasmus+ Sport. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Erasmus+ Nutria



erasmus_nutria



erasmus.nutria@gmail.com



www.nutri-a.eu