



Izvajanje meritev z analizatorjem bioelektrične impedance za merjenje telesne sestave



Funded by
the European Union

**Časovno obdobje meritev:
ob začetku projekta, po 6 mesecih, po 12 mesecih**

Število vključeno v meritve: 50% športnikov iz projekta

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



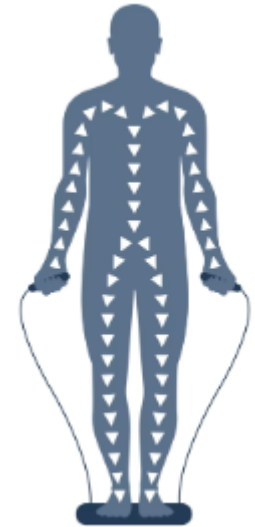
Izvajanje meritev z analizatorjem bioelektrične impedance za merjenje telesne sestave



Funded by
the European Union

Kako deluje tehnologija BIA?

Analiza bioelektrične impedance je tehnika, ki se uporablja za ocenjevanje telesne sestave. Vsi monitorji telesne sestave TANITA uporabljajo napredno tehnologijo analize bioelektrične impedance. Ko stojite na monitorju TANITA, se pošlje zelo nizek, varen električni signal iz štirih kovinskih elektrod skozi vaša stopala do nog in trebuha, da se izvedejo meritve celotne telesne sestave. Pri segmentnih modelih bodo štiri ročne elektrode zagotovile dodatne odčitke za vsako nogo, roko in predel trebuha. Električni signal hitro prehaja skozi vodo, ki je prisotna v hidriranem mišičnem tkivu, vendar naleti na upor, ko zadene maščobno tkivo. Ta upor, znan kot impedanca, se izmeri in vnese v znanstveno potrjene enačbe TANITA za izračun meritev telesne sestave v manj kot 20 sekundah.



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.



f Erasmus+ Nutria
erasmus_nutria

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



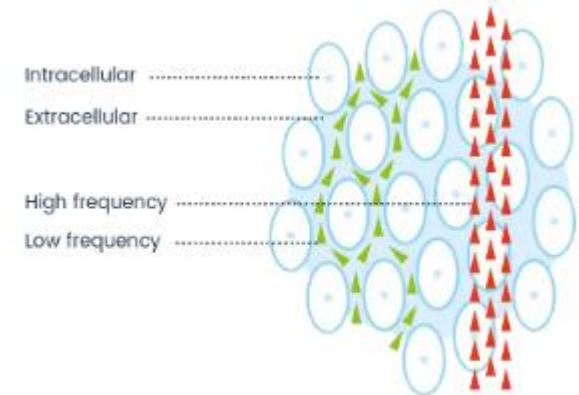
Izvajanje meritev z analizatorjem bioelektrične impedance za merjenje telesne sestave



Funded by
the European Union

Večfrekvenčna tehnologija BIA

Večfrekvenčni monitorji lahko merijo analizo bioelektrične impedance pri treh ali šestih različnih frekvencah. Dodatne frekvence zagotavljajo izjemno raven natančnosti v primerjavi z eno- in dvofrekvenčnimi monitorji. Nižje frekvence merijo impedanco zunaj celične membrane. Višje frekvence lahko prodrejo skozi celično membrano. Z merjenjem impedance pri nižjih in višjih frekvencah je mogoče oceniti zunajcelično vodo (ECW), znotrajcelično vodo (ICW) in celotno telesno vodo. Ti podatki so bistveni za zagotavljanje zdravstvenega stanja osebe in kažejo na zdravstvena tveganja, kot sta huda dehidracija ali edem.



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



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

InBody 720

FTK UP

Hodnocení viscerálního tuku
Visceral Fat Area

Komponenty	Hodnoty	Normální rozsah	Průměrná hodnota
SHROUŠLÁNÍ TEKUTINA (L)	27,5	43,3	25,1 ~ 30,7
OSHOULANÍ TEKUTINA (L)	15,8	55,9	15,4 ~ 18,8
PROTEINY (kg)	11,9	65,3	10,9 ~ 13,3
MINERÁLY (kg)	4,11	3,75	3,75 ~ 4,59
TELEŠNÍ TUK (kg)	6,0	8,7	8,7 ~ 17,3

Analýza svalstvo - tuk

Indikátor	Hodnota	Normální rozsah
HMOTNOST (kg)	66,3	61,3 ~ 82,9
KOSTERNÍ SVALSTVO (kg)	33,8	31,0 ~ 37,8
TELEŠNÍ TUK (kg)	6,0	8,7 ~ 17,3

Diagnóza obezity

Indikátor	Hodnota	Normální rozsah
BMI (kg/m²)	19,9	18,5 ~ 25,0
% tuk v těle	9,2	10,0 ~ 20,0
WHR (mm)	0,80	0,80 ~ 0,90

Svalová rovnováha

Právní strana	Levná strana
PRÁVNÍ HORNÍ KONČETINA (kg)	3,16 / 3,23
LEVNÍ HORNÍ KONČETINA (kg)	3,17 / 3,22
TRUP (kg)	0,321 / 0,367
PRÁVNÍ DOLNÍ KONČETINA (kg)	0,317 / 0,363
LEVNÍ DOLNÍ KONČETINA (kg)	0,322 / 0,368

Historie měření tělesného složení

DATE / TIME	Weight	SMM	Fat	Score ECW/BW
21/11/02 09:05	67,0	34,6	6,3	73
22/10/26 08:08	65,3	33,8	6,0	73

Additional Data

Obesity = 90%	90 ~ 110
B C M = 39,3kg	36,0 ~ 44,0
B M C = 3,37kg	3,09 ~ 3,77
B M R = 1650kcal	1449,0 ~ 1688,8
A C = 28,3cm	
A M C = 25,4cm	

Kontrola tělesné hmotnosti

Cílová hmotnost	72,1 kg
Kontrola hmotnosti (kg)	+ 6,8 kg
Kontrola svalové hmotnosti (kg)	+ 4,8 kg
Kontrola svalstva (kg)	+ 2,0 kg
Fitness skóre	73 bodů

Impedance

Z	RHC)	RA	LA	TR	RL	LL
1kHz	391,2	395,1	28,0	333,2	327,8	
5kHz	387,9	388,0	28,0	329,8	322,1	
50kHz	340,0	339,0	21,9	290,0	275,3	
200kHz	284,0	282,5	17,8	248,8	244,7	
400kHz	201,4	201,0	16,9	174,8	171,0	

InBody

[InBody720]

Výška | Věk | Pohlaví | Datum / Čas Testu

Výsledek InBody

74/100 Bodů

* Celkový výsledek, který odhadl zjednodušené složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek mal 100 bodů.

Objem Viscerálního Tuku

VFA (cm²)

Kontrola Hmotnosti

Cílová Hmotnost	73,0 kg
Kontrola Hmotnosti	+ 6,1 kg
Kontrola Tuku	+ 5,0 kg
Kontrola Svalstva	+ 1,1 kg

Hodnocení Výživy

Bilkovina Normální Deficit

Minerály Normální Deficit

Tuk v těle Normální Deficit Nadměrný

Segmentová Analýza Tuku

Právní Paže (0,2 kg)	29%
Levná Paže (0,2 kg)	29%
Trup (2,4 kg)	52%
Právní Noha (1,1 kg)	58%
Levná Noha (1,1 kg)	58%

Parametry prohledávání

Nitroboněčná Voda	28,2 L (25,5-31,1)
Mimobuněčná Voda	16,3 L (15,6-19,0)
Basální Metabolická Míra	1686 kcal ()
Poměr Obvodu Pasu a Hýždí	0,79 (0,80-0,90)
Stupeň Obezity	91 % (90-110)
Obsah minerálů v kostech	3,48 kg (3,13-3,83)
Buněčná hmota v šile	40,4 kg (36,5-44,6)
Obvod paže	28,6 cm

Impedance

Zust	1kHz	5kHz	50kHz	250kHz	500kHz	1000kHz
PP	362,8	366,1	335,4	298,4	276,5	227,8
LP	400,7	391,2	339,3	302,2	285,2	228,0
TR	28,2	26,7	21,2	17,0	15,8	14,6
PN	330,1	323,8	276,8	243,9	236,0	200,5
LN	322,5	316,9	271,5	240,5	233,2	227,8

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-a.eu

InBody 720

FKT UP

IMENO: _____ VĚK: _____ TĚLESNÁ VÝŠKA: _____ POKLAD: _____ DATUM: _____
 NAME: _____ AGE: _____ HEIGHT: _____ GENDER/DATE: _____

(Pohlaví = Gender) (Pohlaví = Pohlaví) (Pohlaví = Pohlaví) (Pohlaví = Pohlaví)

Analyza tělesného složení

Komponenty	Hodnota	Normální rozsah
HYDROFILNÍ TEKUTINA (L)	23,9	24,1 ~ 29,5
HYDROFILNÍ TEKUTINA (L)	14,0	10,4 ~ 12,8
PROTEINY (kg)	10,3	8,3 ~ 16,6
MINERÁLY (kg)	3,52	3,59 ~ 4,39
TĚLESNÝ TUK (kg)	4,6	8,3 ~ 16,6

(VFA = viscerální tuk (cm²))

Analyza svalstvo - tuk

Komponenty	Hodnota	Normální rozsah
HMOTNOST (kg)	56,4	58,7 ~ 79,5
KOSTERNÍ SVALSTVO (kg)	29,1	29,6 ~ 36,2
TĚLESNÝ TUK (kg)	4,6	8,3 ~ 16,6

Diagnóza obezity

Komponenty	Hodnota	Normální rozsah
BMI (kg/m²)	18,1	19,2 ~ 25,2
Procento tělesného tuku (%)	8,1	10,0 ~ 20,0
WHR (cm)	0,79	0,80 ~ 0,90

Svalová rovnováha

Pravá horní končetina	Levá horní končetina	Trup	Pravá dolní končetina	Levá dolní končetina
0,2(33%)	0,2(32%)	1,4(32%)	0,9(52%)	0,9(51%)

Historie měření tělesného složení

DATE / TIME	Weight	SMM	Fat	Score	ECW/TBW
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

Kontrola tělesné hmotnosti

Komponenty	Hodnota
Celková hmotnost	+ 12,7 kg
Kontrola tukové složky	+ 5,8 kg
Kontrola svalové složky	+ 6,9 kg
Fitness skóre	67 bodů

InBody

[InBody720]

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

Analyza Složení Těla

Komponenty	Hodnota	Normální rozsah
Celková tělesná voda (L)	42,2	40,0 ~ 49,0
Bílkovina (kg)	11,6	10,7 ~ 13,1
Minerály (kg)	3,89	3,71 ~ 4,53
Musklí tělesného tuku (kg)	4,0	8,6 ~ 17,1

Analyza Sval-Tuk

Komponenty	Hodnota	Normální rozsah
HMOTNOST (kg)	61,7	58,7 ~ 79,5
KOSTERNÍ SVALSTVO (kg)	33,1	29,6 ~ 36,2
Musklí tělesného tuku (kg)	4,0	8,3 ~ 16,6

Analyza Obezity

Komponenty	Hodnota	Normální rozsah
BMI (kg/m²)	19,3	19,2 ~ 25,2
Procento tělesného tuku (%)	6,4	10,0 ~ 20,0

Segmentální analýza svaloviny

Pravá Paže	Levá Paže	Trup	Pravá Noha	Levá Noha
3,12	3,04	25,2	9,52	9,55

Analyza ECW Poměru

Komponenty	Hodnota	Normální rozsah
Poměr ECW	0,362	0,350 ~ 0,450

Historie Složení Těla

HMOTNOST (kg)	Hodnota
61,7	61,7
KOSTERNÍ SVALSTVO (kg)	33,1
Procento tělesného tuku (%)	6,4
Poměr ECW	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} (cm²): 5,0

Kontrola Hmotnosti

Komponenty	Hodnota
Celková hmotnost	+ 9,5 kg
Kontrola tuku	+ 6,7 kg
Kontrola svalové	+ 2,8 kg

Hodnocení Výživy

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

Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže	Levá Paže	Trup	Pravá Noha	Levá Noha
0,1 kg	0,1 kg	1,1 kg	0,9 kg	0,9 kg

Parametry prohledávání

Komponenty	Hodnota	Normální rozsah
Nitrogenová voda	26,9 L	24,8 ~ 30,4
Mirobní voda	15,3 L	15,2 ~ 18,6
Bazální Metabolická Míra	1617 kcal	()
Poměr Obvodů Pasu a Hýždí	0,77	0,80 ~ 0,90
Slopečí Obezity	86 %	90 ~ 110
Objem minerálu v kostech	3,20 kg	3,05 ~ 3,73
Buněčná hmotnost v krvi	38,6 kg	35,6 ~ 43,5
Obvod paže	27,3 cm	()

Impedance

Komponenty	Hodnota
Z ₁	386,9
Z ₂	393,7
Z ₃	329,9
Z ₄	290,6
Z ₅	278,5
Z ₆	289,9
Z ₇	268,3



Funded by the European Union

InBody 720

FKT UK

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

LEŽETÍ (POSITION): Standing Seated Lying

Analýza tělesného složení

Komponenty	Hodnota	Normální rozsah	Průměrná hodnota
CELKOVÁ TĚLESNÁ TUKU (L)	23,9	37,9	24,1 ~ 29,5
CELKOVÁ TĚLESNÁ TUKU (F)	14,0	48,9	14,8 ~ 18,0
PROTEINY (kg)	10,3	56,4	10,4 ~ 12,8
MINERÁLY (kg)	3,52	5,0	3,59 ~ 4,39
TELEŠNÍ TUK (kg)	4,6	8,3	8,3 ~ 16,6

Průměrná hodnota je v závorce.

Analýza svalstvo - tuk

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

Diagnóza obezity

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

Svalová rovnováha

Segment	Hodnota	Normální rozsah	Průměrná hodnota
Pravá horní končetina (kg)	2,65	0,326	0,326 ~ 0,372
Levá horní končetina (kg)	2,67	0,326	0,326 ~ 0,372
Trup (kg)	22,6	0,325	0,325 ~ 0,371
Pravá dolní končetina (kg)	8,30	0,324	0,324 ~ 0,370
Levá dolní končetina (kg)	8,26	0,323	0,323 ~ 0,369

Historie měření tělesného složení

DATE (TMM)	Weight (MM)	Fat (%)	Score	ECW/IBW
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

Analýza tělesného složení (FKT UK)

Parametr	Hodnota	Normální rozsah	Průměrná hodnota
CELKOVÁ TĚLESNÁ TUKU (L)	23,9	37,9	24,1 ~ 29,5
CELKOVÁ TĚLESNÁ TUKU (F)	14,0	48,9	14,8 ~ 18,0
PROTEINY (kg)	10,3	56,4	10,4 ~ 12,8
MINERÁLY (kg)	3,52	5,0	3,59 ~ 4,39
TELEŠNÍ TUK (kg)	4,6	8,3	8,3 ~ 16,6

Zhodnocení stravy

Proteiny Minerály Tuk
 Zdravotní stav Aktivita Stres

Udržování hmotnosti

Hmotnost Kosterní svalstvo Tuk

Diagnóza obezity

BMI WHR

Tělesná rovnováha

Horní Dolní Celkové svalstvo

Svalová síla

Horní Dolní Celkové svalstvo

Hodnocení rizika

Tělesná voda Ček Životní styl

Kontrola tělesné hmotnosti

Cílová hmotnost: **69,1 kg**
 Kontrola hmotnosti: **+ 12,7 kg**
 Kontrola tukové složky: **+ 5,8 kg**
 Kontrola svalstva: **+ 6,9 kg**
 Fitness skóre: **67 bodů**

Impedance

Z (kHz) RA LA TR RL LL
 1kHz: 417,7 415,7 27,9 345,6 332,9
 5kHz: 409,8 408,3 27,0 330,0 344,8
 25kHz: 283,1 281,2 22,3 200,8 204,8
 250kHz: 227,7 226,7 18,1 200,5 203,2
 400kHz: 214,4 213,4 16,4 194,4 194,1

InBody

[InBody720]

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

Analýza Složení Těla

Parametr	Hodnota	Normální rozsah	Průměrná hodnota
CELKOVÁ TĚLESNÁ TUKU (L)	39,2	39,2	39,2 ~ 50,5
CELKOVÁ TĚLESNÁ TUKU (F)	10,6	53,5	10,5 ~ 12,9
MINERÁLY (kg)	3,64	5,0	3,64 ~ 4,44
MUSKULI TĚLESNÉHO TUKU (kg)	5,0	8,3	5,0 ~ 16,6

Analýza Sval-Tuk

Parametr	Hodnota	Normální rozsah	Průměrná hodnota
Hmotnost (kg)	56,5	58,5	58,5 ~ 79,5
Hmotnost Kosterního Svalů (kg)	30,1	30,1	29,6 ~ 36,2
Muskuři Tělesného Tuku (kg)	5,0	8,3	5,0 ~ 16,6

Analýza Obezity

Parametr	Hodnota	Normální rozsah	Průměrná hodnota
BMI (kg/m²)	18,6	19,2	19,2 ~ 25,2
Procento tělesného tuku (%)	8,5	8,5	8,5 ~ 25,2

Segmentální analýza svaloviny

Segment	Hodnota	Normální rozsah	Průměrná hodnota
Pravá Paže (kg)	2,75	0,372	0,372 ~ 0,418
Levá Paže (kg)	2,79	0,372	0,372 ~ 0,418
Trup (kg)	23,2	0,372	0,372 ~ 0,418
Pravá Noha (kg)	8,58	0,370	0,370 ~ 0,416
Levá Noha (kg)	8,56	0,371	0,371 ~ 0,417

Analýza ECW Poměru

Poměr ECW: **0,372** (Normální rozsah: 0,320 - 0,460)

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

VFAT_{CT} (cm³): **14,4** (Normální rozsah: 0 - 100)

Kontrola Hmotnosti

Cílová 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) 66%**
 Levá Noha: **(1,0 kg) 66%**

Parametry prohledávání

Nitrogenová voda: **24,6 L** (24,4-29,8)
 Množství vody: **14,6 L** (14,9-18,3)
 Bazální metabolismus: **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

Zátiž	PP	LP	TR	PN	LN
100u	412,4	407,9	26,9	334,9	336,0
50u	405,2	400,8	26,0	329,8	330,3
25u	388,3	383,3	21,5	283,8	285,1
1000u	323,0	318,7	17,6	253,4	254,7
500u	312,0	308,2	16,3	246,5	247,6
1000u	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



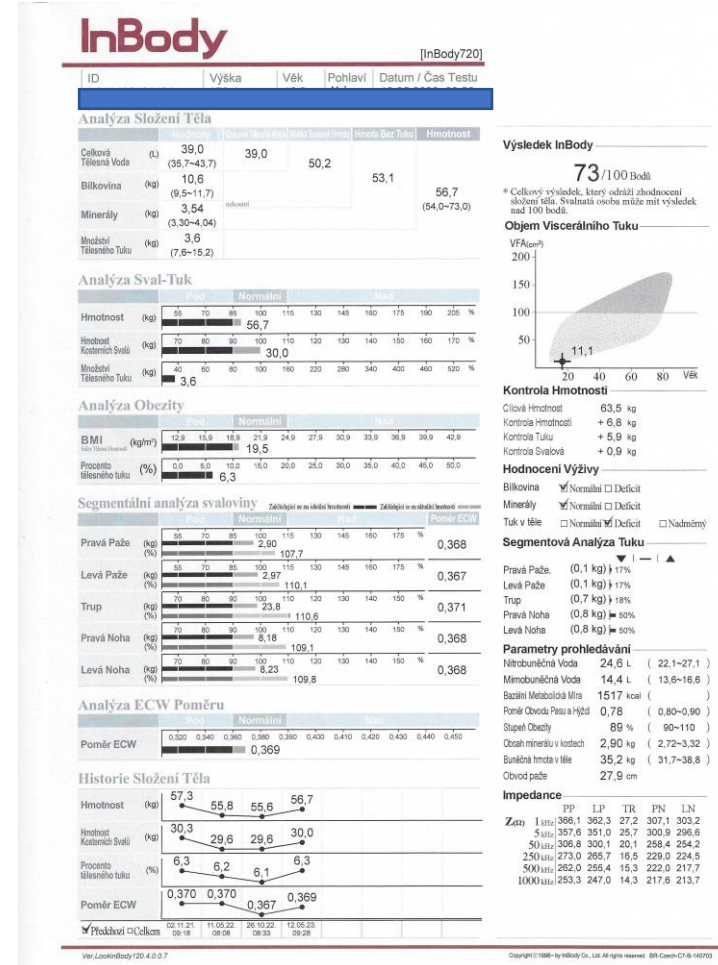
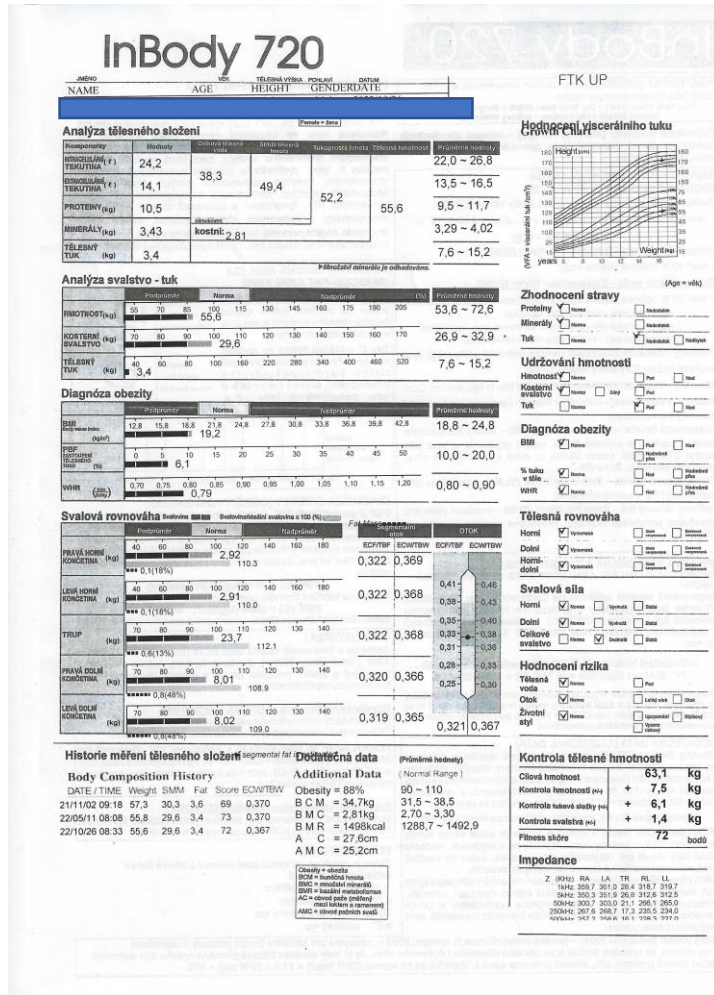
erasmus_nutria



www.nutria.eu



Funded by
the European Union

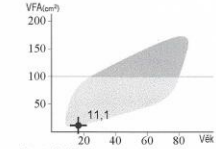


Výsledek InBody

73/100 bodi

* Celkovni výsledek, který odráží zhodnocení složení těla. Svalnatá osoba může mít výsledek nad 100 bodi.

Objem Viscerálního Tuku



Kontrola Hmotnosti

Ciljna Hmotnost 63,5 kg
Kontrolna Hmotnost + 6,8 kg
Kontrolna Tuka + 5,9 kg
Kontrolna Svaštvo + 0,9 kg

Hodnoteni Výživy

Bilkovina Normalni Deficit Nadmerni
Minerali Normalni Deficit Nadmerni
Tuk v telesu Normalni Deficit Nadmerni

Segmentovna Analiza Tuka

Prava Paža: (0,1 kg) ↓ 17%
Leva Paža: (0,1 kg) ↓ 17%
Trup: (0,7 kg) ↓ 19%
Prava Noha: (0,8 kg) ↓ 50%
Leva Noha: (0,8 kg) ↓ 50%

Parametry prohledavani

Nitrouhnikova Voda 24,6 L (22,1-27,1)
Nitrouhnikova Voda 14,4 L (13,6-16,6)
Bazilni Nitrouhnikova Voda 1517 kcal ()
Pomer Obvodu Prsu a Hrdla 0,78 (0,80-0,96)
Sipalni Obsehy 89 % (90-110)
Obsehy mersku v kostech 2,90 kg (2,72-3,32)
Bunehna hrude v hrde 35,2 kg (31,7-38,8)
Obvod prahu 27,9 cm

Impedance

Zelo	FP	LP	TR	PN	LN
1 letu	366,1	382,3	27,2	307,1	303,2
5 letu	357,6	351,0	25,7	300,9	296,6
50 letu	306,8	300,1	20,1	258,4	254,2
250 letu	273,0	265,7	16,5	228,0	224,5
500 letu	262,0	256,4	16,3	222,0	217,7
1000 letu	253,3	247,0	14,3	217,6	213,7

Ver: LocalInBody720.4.0.0.7

Copyright © 1998- by InBody Co., Ltd. All rights reserved. 08-Czech-C7-B-100703

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.

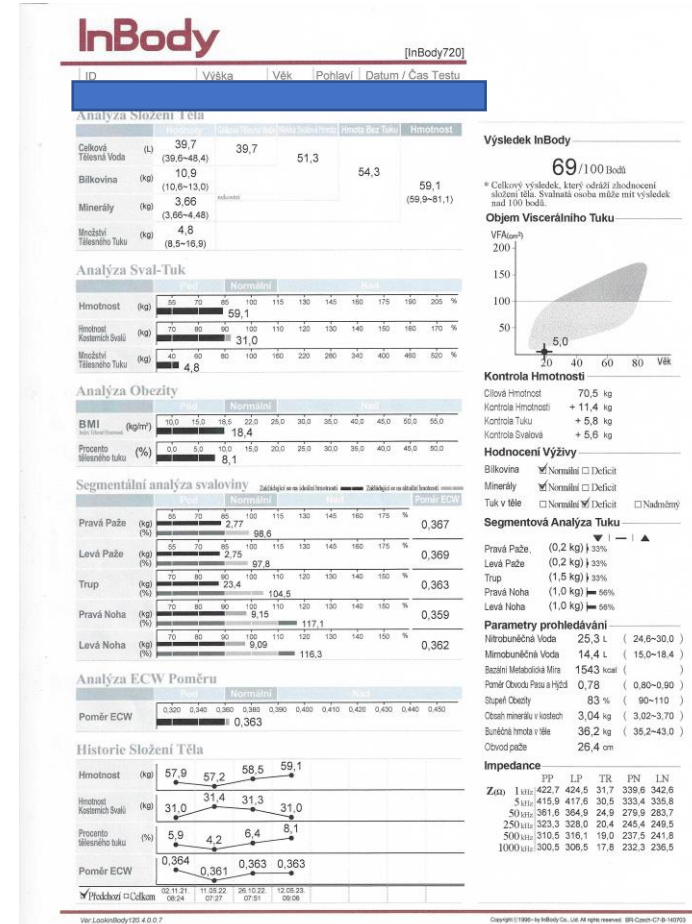
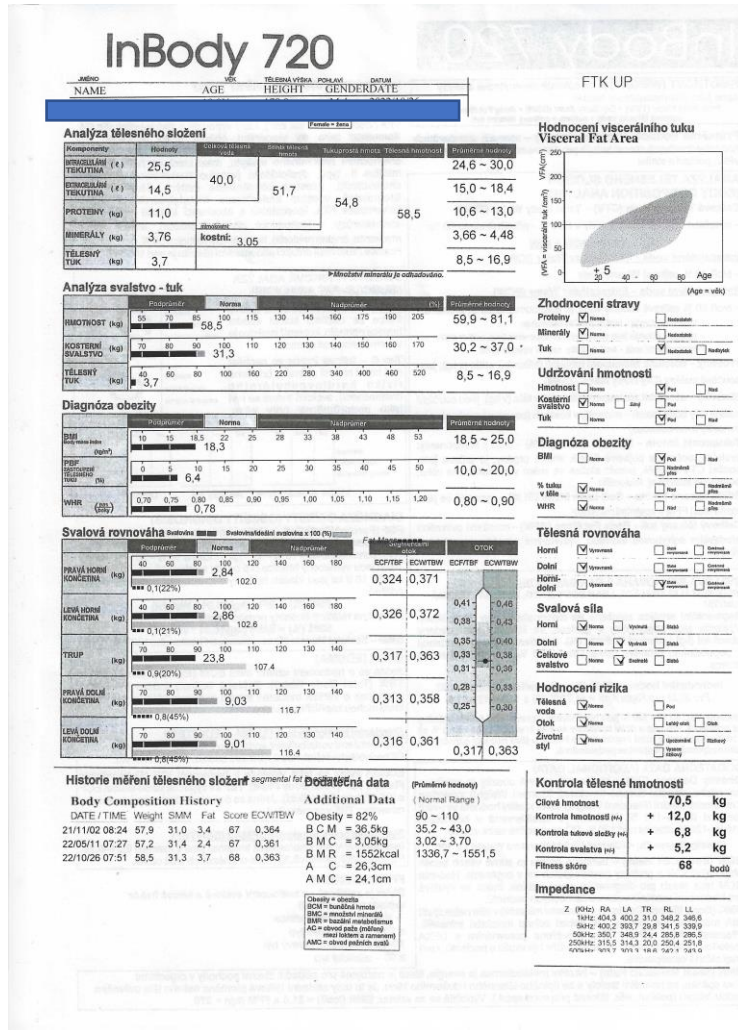


Erasmus+ Nutria
erasmus_nutria

erasmus.nutria@gmail.com
www.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



Izvajanje meritev z analizatorjem bioelektrične impedance za merjenje telesne sestave



Funded by
the European Union

Razumevanje vaših meritev

Masa in odstotek telesne maščobe

Masa telesne maščobe je teža maščobe v vašem telesu. Odstotek telesne maščobe je masa telesne maščobe v razmerju do celotne telesne teže. Telesna maščoba izpolnjuje pomembne funkcije, kot je ohranjanje toplote vašega telesa ali zaščita vaših organov. Pomembno je, vendar je presežek ali pomanjkanje maščobe kontraproduktivno za vaše zdravje. Visok odstotek maščobe lahko privede do bolezni življenjskega sloga, kot sta sladkorna bolezen tipa 2 ali debelost, nizek odstotek maščobe pa lahko povzroči osteoporozo, neredne menstruacije ali izgubo kostne mase. Naša tehtnica za analizo telesa pomaga izmeriti odstotek telesne maščobe z izračunom vaše telesne maščobe glede na vašo skupno telesno težo. Prenizek odstotek pomeni, da boste verjetno morali spremeniti svojo prehrano in režim vadbe, da povečate svojo maščobno maso na bolj zdravo raven, medtem ko visok odstotek pomeni, da bi vam lahko koristila več vadbe in bolj zdrava prehrana.

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



Izvajanje meritev z analizatorjem bioelektrične impedance za merjenje telesne sestave



Funded by
the European Union

Razumevanje vaših meritev

Segmentni odstotek telesne maščobe

Merjenje odstotka telesne maščobe na del telesa. Z ločenim merjenjem variacije v odstotkih maščobe v obeh rokah, obeh nogah in trupu lahko posebej spremljate učinkovitost svojih prizadevanj in po potrebi naredite prilagoditve. To lahko preprosto izmerite z edinstveno segmentno lestvico za analizo telesa TANITA.

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



Izvajanje meritev z analizatorjem bioelektrične impedance za merjenje telesne sestave



Funded by
the European Union

Razumevanje vaših meritev

Visceralna maščoba

Visceralna maščoba se nahaja globoko v jedru trebuha. Ta maščoba obdaja in ščiti vitalne organe, kot so jetra, trebušna slinavka in ledvice. Visceralna maščoba je na notranji strani mišične stene v telesu in ščiti vitalne organe. Visceralna maščoba ni vidna na zunanji strani telesa in je ne morete stisniti. Poleg zdravega splošnega odstotka telesne maščobe je pomembno, da pozorno spremljate količino visceralne maščobe. Še posebej, ko postajaš starejši. Preveč visceralne maščobe lahko povzroči resne zdravstvene težave, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2 ali hipertenzija. Naše lestvice za analizo telesa omogočajo vpogled v količino visceralne maščobe.

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



Izvajanje meritev z analizatorjem bioelektrične impedance za merjenje telesne sestave



Funded by
the European Union

Razumevanje vaših meritev

Mišična masa

Predvidena teža mišic v vašem telesu. Mišična masa vključuje skeletne mišice, gladke mišice (kot so srčne in prebavne mišice) in vodo v vaših mišicah. Mišice delujejo kot motor vaše porabe energije. Ko se vaša mišična masa poveča, se poveča hitrost porabe energije (kalorij). To pospeši vaš bazalni metabolizem (BMR) in pomaga zmanjšati odvečno telesno maščobo. Tako shujšate na zdrav način. Visoka mišična masa lahko zmanjša tveganje za razvoj sladkorne bolezni v odrasli dobi. Večja skeletna mišična masa pomeni več inzulinskih receptorskih mest, ki pomagajo pri privzemu in uravnavanju glukoze (sladkorja), ki se nalaga v krvnem obtoku po jedi. 80 % privzema glukoze poteka v skeletnih mišicah. Več ko je skeletne mišične mase, lažje telo uravnava raven inzulina in zmanjša odvečno maščobo. Pri starejših je mišična masa še posebej pomembna za ohranjanje gibljivosti, podporo sklepom in ohranjanje dobrega ravnotežja, s čimer pomaga zmanjšati tveganje padcev in zlomov. Dobra ali visoka stopnja mišične mase je pomemben pokazatelj dolgoživosti.

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



Izvajanje meritev z analizatorjem bioelektrične impedance za merjenje telesne sestave



Funded by
the European Union

Razumevanje vaših meritev

Segmentna mišična masa

Količina mišične mase na del telesa. Edinstvene segmentne lestvice za analizo telesa vam omogočajo merjenje mišične mase po delih telesa (segmentih). To je še posebej uporabno za vse, ki spremljate ravnotežje leve in desne strani telesa ali poskušate zgraditi mišično maso znotraj določenega dela telesa.

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



Izvajanje meritev z analizatorjem bioelektrične impedance za merjenje telesne sestave



Funded by
the European Union

Razumevanje vaših meritev

Skupna telesna voda (%)

Odstotek vode v telesu je količina tekočine v telesu, izražena kot odstotek celotne telesne teže. Voda ima pomembno vlogo pri različnih telesnih procesih in se nahaja v vsaki celici, tkivu in organu. Zdrav odstotek vode v telesu žensk je med 45 % in 60 %. Pri moških je med 50 % in 65 %. Zdrav odstotek telesne tekočine zmanjšuje tveganje za zdravstvene težave in zagotavlja pravilno delovanje telesa. Vsebnost vode v telesu se nenehno spreminja. Voda se izgublja z urinom, znojem in dihanjem, vendar se stopnja hidracije lahko razlikuje tudi glede na primer uživanje alkohola, gripo ali menstruacijo. Skupni odstotek telesnih tekočin se zmanjša, ko se poveča odstotek telesne maščobe. Oseba z visokim odstotkom telesne maščobe lahko pade pod povprečni odstotek vode v telesu. Upoštevajte, da je treba meritev vaše telesne vode uporabiti kot smernico in ne za določitev vašega priporočenega odstotka vode v telesu. Če imate kakršna koli vprašanja, se vedno posvetujte s strokovnjakom, kot je vaš zdravnik.

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



Izvajanje meritev z analizatorjem bioelektrične impedance za merjenje telesne sestave



Funded by
the European Union

Razumevanje vaših meritev

Kostna masa

Zdrave kosti in zdrava kostna masa so pomembne za moč, gibanje in obremenitev vašega telesa. To je potrebno, ker do 30. leta starosti narašča kostna masa. Po tej starosti se bo kostna masa počasi zmanjševala. To ne privede takoj do težav, sploh če skrbite za dobro ravnovesje v telesu. Čeprav je malo verjetno, da se bo vaša kostna masa spremenila v kratkem času, bi bilo dobro, da to redno preverjate. Tehnica za analizo telesa izračuna vašo kostno maso v nekaj sekundah. To se naredi s statističnim izračunom na podlagi obstoječih študij. Te študije so pokazale, da obstaja tesna povezava med težo vaših kosti in vašo pusto maso.

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



Izvajanje meritev z analizatorjem bioelektrične impedance za merjenje telesne sestave



Funded by
the European Union

Razumevanje vaših meritev

Tip telesa

Ocenjuje odstotek mišične in telesne maščobe. To je nato razvrščeno v enega od devetih telesnih tipov. Ko več telovadite, ni nujno, da se vaša telesna teža bistveno spremeni. Vendar pa se lahko spremeni ravnovesje med vašo telesno maščobo in mišicami, kar lahko povzroči spremembo vaše drža. Tehtnice za analizo telesa vam omogočajo natančno spremljanje teh razmerij in sprememb, tako da se lahko korak za korakom premikate proti želeni postavi. Lestvica telesne sestave Tanita podaja vaš tip telesa s primerjavo meritev vaše mišične mase in telesne maščobe.

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



Izvajanje meritev z analizatorjem bioelektrične impedance za merjenje telesne sestave



Funded by
the European Union

Razumevanje vaših meritev

Bazalni metabolizem (BMR)

BMR (bazalna presnovna stopnja) je najmanjša količina energije ali kalorij, ki jih vaše telo dnevno potrebuje za učinkovito delovanje v mirovanju. To vključuje spanje. Bazalna presnovna stopnja (BMR) je minimalna dnevna raven energije ali kalorij, ki jih vaše telo potrebuje med počitkom za učinkovito delovanje dihalnih in obtočil, živčnega sistema, jeter, ledvic in drugih organov. Na vaš BMR močno vpliva količina mišic, ki jih imate. Povečanje mišične mase poveča vaš BMR, kar poveča število zaužitih kalorij in posledično zmanjša količino telesne maščobe. Po drugi strani bo nižji BMR otežil izgubo telesne maščobe. Če zaužijete manj kalorij, kot jih porabite, boste shujšali; in obratno. BMR lahko torej uporabite za določitev vašega najmanjšega vnosa kalorij, ki se lahko poveča na podlagi aktivnosti čez dan. Vaš rezultat BMR lahko enostavno določite z lestvico za analizo telesa. Če sledite urniku intenzivne vadbe, vam priporočamo, da redno merite rezultat 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



Izvajanje meritev z analizatorjem bioelektrične impedance za merjenje telesne sestave



Funded by
the European Union

Razumevanje vaših meritev

Presnovna starost

Vaša presnovna starost primerja vaš BMR s povprečjem vaše starostne skupine. Presnovna starost je rezultat primerjave med vašo BMR in vašo kronološko starostno skupino. Če je vaša presnovna starost višja od vaše dejanske starosti, to lahko pomeni, da vaš metabolizem ni tako učinkovit, kot bi lahko bil. To lahko preverite s tehtnico za analizo telesa. Z več vadbe lahko izboljšate rast mišic, kar bo koristilo vašemu BMR. Tu je nujen reden pregled.

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



Izvajanje meritev z analizatorjem bioelektrične impedance za merjenje telesne sestave



Funded by
the European Union

Razumevanje vaših meritev

Indeks telesne mase

Standardizirano razmerje med težo in višino, ki se uporablja kot splošni pokazatelj zdravja. Indeks telesne mase (ITM) je pogosto uporabljen indikator zdravja. Približno ga lahko izračunate tako, da svojo telesno težo (v kilogramih) delite s kvadratom višine (v metrih). Če je rezultat nižji od 18,5, ste prenizki. Število med 18,5 in 25 pomeni zdravo težo. Število nad 25 pomeni prekomerno telesno težo, število nad 30 pa debelost. Čeprav je ITM splošno sprejet kazalnik zdravja, ni edini. Na primer, nekdo z veliko mišične mase ima lahko visok BMI, ne da bi bil nezdrav. Če med drugim pogledate razmerje med mišično in maščobno maso, boste veliko bolje razumeli svoje zdravje.

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



Izvajanje meritev z analizatorjem bioelektrične impedance za merjenje telesne sestave



Funded by
the European Union

Razumevanje vaših meritev

Dnevni vnos kalorij (DCI)

Ocena, koliko kalorij lahko zaužijete v naslednjih 24 urah, da ohranite trenutno težo. Medtem ko je bazalni metabolizem (BMR) približno število kalorij, ki jih vaše telo dnevno potrebuje za učinkovito delovanje v mirovanju, DCI vključuje tudi število kalorij, ki jih potrebujete za učinkovito delovanje med vsakodnevnimi aktivnostmi. Za izračun dnevnih potreb po energiji upoštevamo dva vidika: Bazalni metabolizem (BMR): energija, ki jo vaše telo potrebuje za vzdrževanje osnovnih telesnih funkcij, kot so dihanje, srčni utrip in uravnavanje temperature, in vaša energija za aktivnost: energija, ki jo vaše telo potrebuje za gibanje, odvisno od stopnje vaše telesne aktivnosti.

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