

TANITA

Monitoring Your Health

DIN PERSONLIGE FITNESSVEKT



BC 542 – TOTAL KROPPSSAMMENSETNINGSMONITOR

forenklet norsk brukerveiledning

Nordic Fitness 
TRENING - HELSE - LIVSSTIL

Sikkerhetsinstruksjoner:

Denne vekten må ikke brukes av personer med Pacemaker, da den sender et lavt elektrisk signal igjennom kroppen. Gravide personer kan bruke vekten, men kun vektfunksjonen, de andre funksjonene er ikke beregnet for gravide. Plasser ikke vekten på glatt underlag slik som vått gulv.

Før oppstart:

Sett batteriene i på undersiden av vekten. Still den svarte bryteren, på undersiden, i midtposisjon for å få vekten angitt i kg.

Lagring av personlige opplysninger på minneknapp:

For at det skal være mulig å bruke BIA (Bio impedance analyse) må brukeren registrere data om alder, høyde, kjønn og om vedkommende er så godt trent at Athlete mode funksjonen skal brukes. (se side 4 for mer informasjon)

Minneknapp: Trykk SET, velg minneknapp 1,2,3 eller 4 ved å bruke piltastene. Bekrefte ønsket minneknapp med å trykke SET. Hvis det går 60 sekunder uten at noen minneknapper er blitt registrert vil vekten slå seg av automatisk.

Alder: Age (alder) kommer opp i displayet med 30, trykk piltastene (opp eller ned) for å legge inn korrekt alder, bekreft alder med set. Alder kan være fra 7-99 år. For barn under 7 år er kun vekt tilgjengelig.

Kjønn: Velg mann, kvinne, athlete mann eller athlete kvinne, (se side 4 for informasjon om athlete mode), ved å trykke piltast opp, bekreft med set.

Høyde: din høyde legges inn ved å bruke piltastene, bekreft høyde med SET.

Nå viser displayet din personlige minneknapp og opplysningene som er lagret. Vent til vekten slår seg av.

For å bruke vekten:

Trykk på den tå tapp minneknappen der dine personlige data er lagret (1, 2, 3 eller 4 på vektens fremside)

Når displayet viser 0, gå opp på vekten. Vekten må benyttes barbert (uten sokker), sørg for at føttene er rene. Vekten må benyttes stående, ikke sittende eller med bøyde knær. Det er viktig at helene plasseres over metallfeltet.

0000 ---- vises på skjermen, og det Bio-elektroniske signalet går igjennom kroppen og måler motstand i fett og muskelvev.

Fett % og vekt vises i displayet.

NB! gå ikke av vekten før fett % er kommet frem i displayet.

For å avlese de andre verdiene kan en gå av vekten.

Trykk på knappene med symboler for å lese av de ulike verdiene..(Verdiene er tilgjengelig for de mellom 18-99 år, for personer mellom 7-17 år er kun vekt og fett% tilgjengelig, for barn under 7 år er kun vekt tilgjengelig.



%Total Body Water

Kroppens vanninnhold i %



Visceral Fat

Fett rundt mageregionen



Bone Mass

Benmineral



Muscle Mass

Muskelmasse og personlig score



Metabolsk alder / hvilemetabolisme

Minnefunksjon (Recall)

Minnefunksjonen lagrer forrige måling av vekt, fett %, vanninnhold i %, muskelmasse, personlig score, metabolsk alder, hvilemetabolisme, benmasse og fett rundt mageregionen.

For å benytte minnefunksjonen trykkes SET rett etter at en måling er foretatt. Da vil forrige måling komme opp i displayet med vekt og fett %. Ved å trykke på funksjonsknappene kommer forrige måling opp i displayet. Ved å trykke SET igjen kommer du tilbake til den siste målingen. NB! For barn mellom 7 og 17 år vil kun vekt og fett% være tilgjengelig.

Gjestefunksjon:

Trykk på Guest (pil opp), legg inn data om alder, kjønn, athelete mode og høyde. Disse dataene lagres ikke fra gang til gang. Bruk vekten som beskrevet ovenfor.

Bruke vekten uten BIA-analyse:

Trykk vektknappen som står i midten av de personlige minneknappene, vent til det står 0 i displayet. Gå på vekten og les av vekt i displayet.

Hvem kan bruke kroppssammensetningsmonitoren ?

Monitoren kan brukes av alle mellom 18-99 år. For barn mellom 7-17 år er kun vekt og fettprosent tilgjengelig. For barn under 7 år er kun vekt tilgjengelig. Personer med pace maker bør ikke bruke vekten.

Monitoren er utstyrt med en Athlete mode, en egen funksjon for topptrente personer.

Slik definerer Tanita en toppidrettsutøver:

- trener mer enn 10 timer pr. uke,
- har en hvilepuls under 60 slag pr. minutt.
- tidligere toppidrettsutøvere, som trener mindre enn 10 timer pr. uke

Hva måler/beregner monitoren?

- Vekt
- Fettprosent
- Kroppens vanninnhold i prosent
- Muskelmasse i kg.
- Kroppssammensetningscore 1-9
- Benmasse/benvev i kg.
- Kroppsfett rundt mageregionen
- Kaloriforbruk ved hvile
- Metabolsk alder

Hvor skal monitoren brukes?

Kroppssammensetningsmonitoren må stå på et hardt og jevnt underlag. Ved teppebelagte gulver og ujevne fliser kan monitoren gi ukorrekte svar.

Hvorfor bør vekten brukes?

Kroppssammensetningsmonitoren gir deg en unik innsikt over din indre helse. Informasjonen som monitoren gir deg kan benyttes til å endre din trening, kosthold og livsstil. Informasjonen vil være en motiverende faktor ettersom endring raskt vil synes på monitoren.

Vekt alene er ikke en god nok indikator på god helse, dette fordi det ikke kommer frem hva som virkelig er fett og hva som er selve kroppsvekten og/eller muskler. Det å bære på for mye/lite fett kan føre til en rekke alvorlige sykdommer. Fedme er skyld i nesten halvparten av livstidssykdommene i den vestlige verden i dag



Mennene A, B og C er like høye. A og B har samme vekt og C har betydelig mer. For sin høyde kan det se ut som figur C veier alt for mye. Etter å ha sett på kroppsfettet viser det seg at B og C begge ligger innenfor grensene, mens A ligger over det anbefalte nivået og har større mulighet til å bli rammet av sykdommer.

Eksempel: Når en person har bestemt seg for å legge om livsstilen – (trene mer/gå ned i vekt) er det viktig å få innsikt i kroppens fettprosent, muskelmasse og vanninnhold. Ettersom muskler veier mer enn fett vil ikke en vanlig badevekt vise noen forandring den første tiden, derimot ved å bruke en kroppssammensetnings monitor vil en se at fettprosenten blir lavere og muskelmassen større – noe som er motiverende.

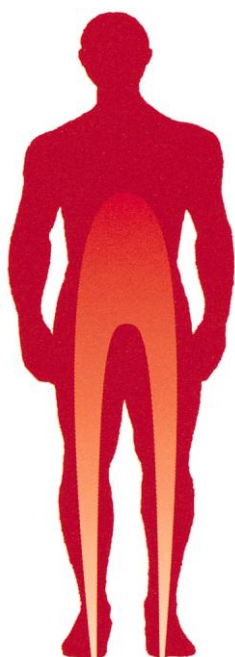
En rask nedgang i vekt (ved bruk av kur, faste og lignende) vil ved hjelp av kroppssammensetningsmonitoren vise at det er reduksjon av kroppens vanninnhold/muskelmasse som i stor grad påvirker vektnevdgangen, dette kommer ikke frem på en badevekt. Ettersom kroppen er helt avhenging av et visst vanninnhold er ikke dette en "sunn" og varig måte å bli slank på, derimot vil økning av energiforbruket og omlegging av kostholdet være gunstig.

For en person som slanker seg er det fordelaktig å øke muskelmassen ettersom muskler forbrenner mer energi enn fett. Kroppen bruker bare 4,5 kalorier om dagen på å vedlikeholde ett kilo kroppsfett, mens den bruker hele 13 kalorier på ett kilo muskler – altså nesten tre ganger så mye. Å øke muskelmassen gjøres enklest ved styrketrening med løse manualer eller apparater.

Når skal monitoren brukes?

Det mest nøyaktige resultatet oppnåes på kveldstid før kveldsmat, da er kroppens vanninnhold mest stabilt. Det anbefales ikke å bruke vekten om morgenen, da er kroppens vanninnhold på et lavt nivå og sentralisert rundt mageregionen, noe som fører til at resultatet blir ukorrekt. Vekten kan ikke benyttes med sokker eller sko.

Hvordan er det mulig?



Bioelektronisk impedans analyse

(BIA): beregner

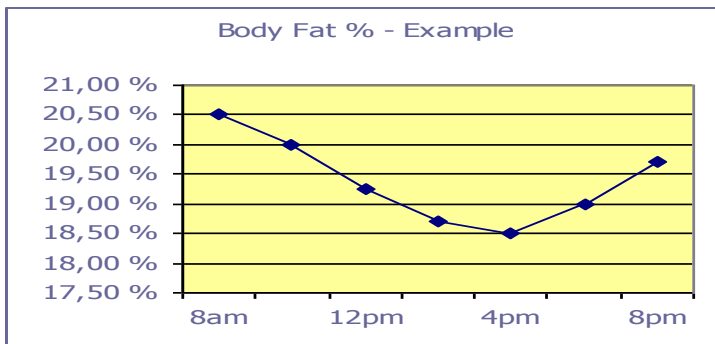
kroppssammensetningen ved å sende to lave bioelektronisk signaler fra hver av monitorens metallplater (tilsv. 400 – 800 ohm). Signalet går opp det ene benet og ned det andre. Signalet møter størst motstand i fettvev, som inneholder 10-20% vann, mens muskelvev, som inneholder 70-75% vann, lar signalet passere med lavere motstand. Denne motstanden kalles impedance. Registrerte data behandles i den innebygde computeren som sammen med data om vekt, høyde og alder nøyaktig regner ut din fettprosent, vanninnhold i % og muskelmasse(kg). Det bioelektroniske signalet er helt smertefritt og ufarlig for kroppen.



% Body Fat

Fettprosent:

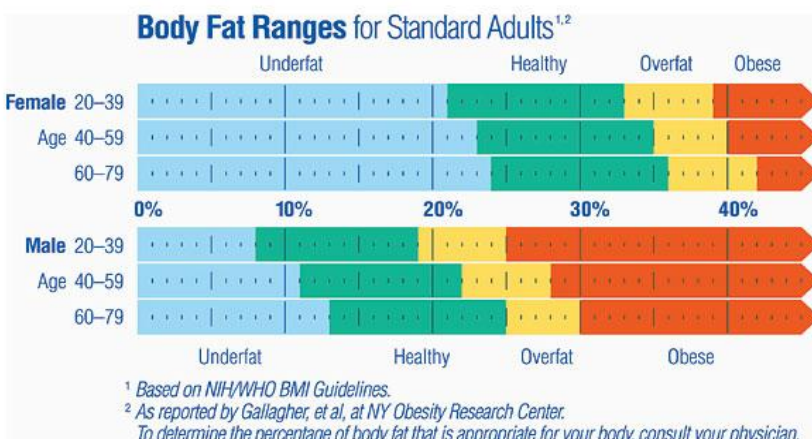
Viser hvor mye fett som er i kroppen i prosent:



Fettprosenten avhenger av kroppens vanninnhold, som varierer i løpet av dagen, og kan bli påvirket av trening, kosthold, menstruasjon, sykdom m.m.. Som en konsekvens av dette vil også fettprosenten variere, ettersom BIA signalet blir ført gjennom vannet i muskel- og fettvev. Jo lavere vanninnholdet er, høyere vil fettprosenten være.

Tanitas kroppssammensetningsmonitor blir regnet for å være meget nøyaktig. Kjent sykehusmetode som DEXA (røntgen) og Hydrostatic (vanntank) går for å være de mest korrekte metodene for å måle kroppsfett. Disse testene må utføres av helsepersonell, er tidkrevende og kostbare. Tanitas monitor har en feilprosent på 5% i forhold til DEXA, og brukes på lik linje med en vanlig badevekt.

Nivå kroppsfett hos voksne (17 – 99 år)



Eksempel: Kvinne 20-39 år, fettprosent under 21 % er undervektig, mellom 21 % -33 % er sunn, over 33 % er overvektig, over 39 % er kraftig overvektig.

Forskning har vist at høy fettprosent kan føre til høyt blodtrykk, hjertelidelser, diabetes 2 og noen typer kreft. Ved å redusere fettprosent vil også sjansen for og utvikle alvorlige sykdommer reduseres. Kroppssammensetningsmonitoren forteller umiddelbart om hvordan ditt fettnivå er. Etter at fettprosenten er blitt målt kommer et svart blinkende felt opp nederst på monitoren, med et av disse symbolene, som indikerer hvor brukeren befinner seg.

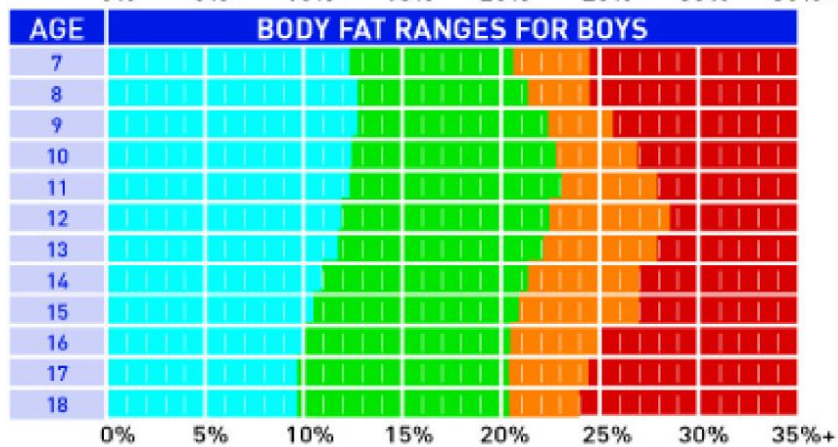
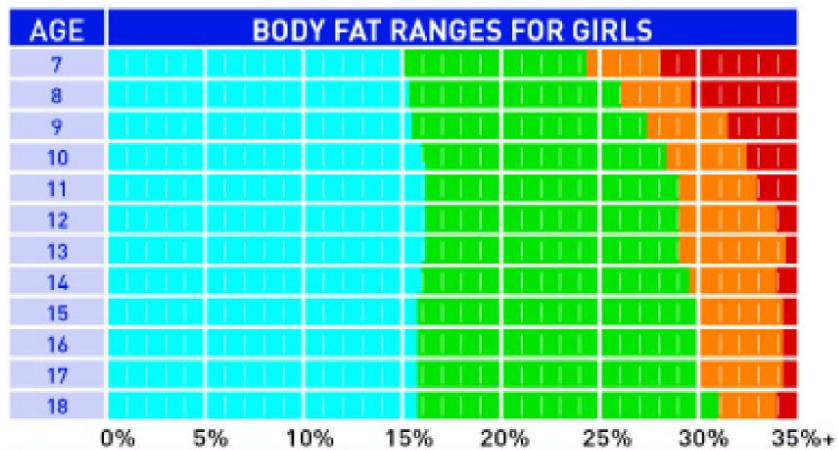
-	0	+	++
---	---	---	----

Undervektig Normal Overvektig Kraftig overvektig

Ved bruk av Athlete mode vil ikke disse symbolene bli indikert.

NIVÅ KROPPSFETT HOS BARN 7-18 ÅR.

I følge medisinsk forskning har Tanita klart å utvikle en vekt som kan måle barns fettprosent og nedenfor er en oversikt over hva som er anbefalt kroppsfett på jenter og gutter innenfor alderen 7-18 år kartlagt.



Undervektig Normal Overvektig Kraftig overvektig



%Total Body Water

Kroppens vanninnhold i prosent:

Mengden av væske i kroppen målt i % av den totale vekten. Vann spiller en viktig rolle for kroppens vitale organer og finnes i hver celle, organ og vev. Det er derfor meget viktig å ha et nivå innenfor hva som er anbefalt:

Anbefalt nivå :	Kvinner	Menn
	45-60%	50-65%

NB! Vannprosenten vil øke hvis fettprosenten synker, ettersom muskelvev inneholder mer vann enn hva fettvev gjør. En person med veldig høy fettprosent vil oppleve at vannprosent kan være under hva som er anbefalt. Hvis personen øker aktivitetsnivå/endrer kosthold vil fettprosenten synke over tid, noe som vil føre til økt vannprosent.



Visceral Fat

Visceral Fat level:

Visceral fat er det fettete som befinner seg i kroppens hulrom rundt mageregionen. Forskning har vist at vekten og kroppsfettet kan være konstant, men ettersom man blir eldre vil fettete bli lagret rundt mageregionen. Dette fettete kan være farlig og føre til alvorlige lidelser som diabetes 2, høyt blodtrykk og hjerteproblemer.

Kroppssammensetningsmonitoren måler hvor stor grad av visceral fat brukeren har fra en skala på 1-59.

Fra 1 – 12, indikerer at brukeren har et sunt nivå av visceral fat.

Fra 13 - 59, indikerer at brukeren har for høyt nivå – dette kan være helseskadelig. Det blir anbefalt å legge om livsstilen ved hjelp av kosthold og trening.



Muscle Mass

Muskelmasse:

Viser vekten av kroppens muskelmasse, men vekten inneholder også organer, sener, blod, vev og vann. Musklene spiller en viktig rolle i kroppen ettersom de fungerer som en motor som forbrenner energi. Jo flere muskler, høyere energiforbruk, som igjen fører til høyere fettforbrenning.



Physique Rating

Personlig score:

Monitoren beregner en personlig score ut i fra målt fettprosent og muskelmasse. Scalaen går fra 1 – 9, resultatet kan leses av i tabellen :

1	Skjult overvektig	Liten grad av synlig fedme Denne personen har en sunn kroppstype utseendemessig, men fettprosenten er for høy og muskelmassen for lav.
2	Overvektig	Medium grad av synlig fedme Denne personen har for høy fettprosent og moderat muskelmasse.
3	Solid bygd	Synlig fedme Denne personen har for høy fettprosent, men også høy muskelmasse.
4	Dårlig trent	Lav muskelmasse og gjennomsnittlig fettprosent Denne personen har gjennomsnittlig fettprosent, men en lavere muskelmasse enn gjennomsnittet.
5	Vanlig	Gjennomsnittlig muskelmasse og fettprosent Denne personen har gjennomsnittlig fettprosent og muskelmasse
6	Standard muskuløs	Høy muskelmasse og gjennomsnittlig fettprosent Denne personen har gjennomsnittlig fettprosent og over gjennomsnittlig muskelmasse.
7	Tynn	Lav muskel og fettprosent Denne personen har lavere fettprosent og muskelmasse enn normalt
8	Tynn og muskuløs	Tynn og muskuløs Denne personen har lavere fettprosent enn normalt og gjennomsnittlig muskelmasse.
9	Veldig muskuløs	Veldig muskuløs Denne personen har lavere fettprosent enn normalt og høyere muskelmasse enn gjennomsnittet.

Resultatet av scoren vil forbedre seg ettersom livsstilen endres og fettprosenten går ned/muskelmassen øker. Selv om ikke vekten går ned, vil personlig score endres, ettersom den bygger på data om fettprosent og muskelmasse. Enhver bruker bør sette seg et mål, og følge treningsprogram og rett kosthold for å komme dit.



Bone Mass

Benmineral:

Viser vekt av benmineral og benvev.

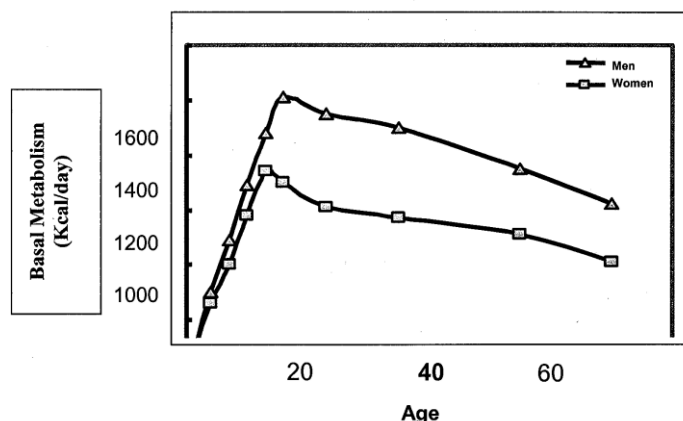
Det er viktig for et hvert menneske og styrke benvevet med regelmessig trening og en kalsiumrik diet. Når vi belaster skjelettet, reagerer det ved å produsere mer benvev, slik at knoklene blir sterkere og mer tettpakkede. Kroppssammensetningsmonitoren gir en estimert vekt av benmassen beregnet etter personens vekt, alder og høyde. Kroppssammensetningsmonitoren kan ikke brukes til å måle om personer er i faresonen for beinskjørhet.



Hvilemetabolisme (BMR): (el. Hvilestoffskifte)

Angir de kaloriene som forbrennes under hvile i løpet av en 24 timers periode. Dette er et absolutt minimum av hva kroppen trenger av kalorier i løpet av et døgn. BMR påvirkes av musklene i kroppen, jo høyere muskelmassen er, høyere er hvilemetabolismen (BMR). Hvilemetabolismen (BMR) kalkuleres etter opplysninger om alder/høyde/vekt og muskelmasse. Hvilemetabolismen vil synke når man blir eldre (se graf), men kan økes ved regelmessig og økt fysisk aktivitet.

(Source: "Nutrition Requirements of Japanese, Sixth Revision")



Metabolsk alder (MAR):

Musklene er kroppens motor, jo flere muskler en har, dess høyere blir forbruket av energi, som igjen fører til høyere kaloriforbruk. Musklene påvirker kroppens stoffskifte. Ved å trene regelmessig er det mulig å ivareta stoffskiftet. En person på 60 år kan ha samme stoffskiftealder (metabolsk alder) som en 20 åring. Stoffskifte begynner å synke i 16/17 års alderen (se over), noe som fører til at en lettere legger på seg.

Kroppssammensetningsmonitoren kalkulerer brukerens metabolsk alder ut i fra dataene som kommer frem ved beregning av hvilemetabolisme(BMR) (som beregnes etter opplysninger om alder/høyde/vekt/muskelmasse).

Hvis en opplever at den metabolske alderen vekten viser, er høyere enn virkelig alder bør personen forbedre sitt metabolske aldersnivå, dette kan gjøres ved å øke muskelmassen (ved for eksempel styrketrening).

Se tanita.com for ytterligere informasjon og opplysninger.

Nordic Fitness as fraskriver seg ansvar ved eventuelle feil i teksten.

Nordic Fitness 
TRENING - HELSE - LIVSSTIL

Strandveien 33, Postboks 21, 3051 Mjøndalen
Tlf: 32 27 27 00, Fax: 32 27 27 01

www.nordicfitness.no