

# TANITA

Monitoring Your Health

**BC- 545 KROPPSSAMMENSETNINGSMONITOR**  
med segmentanalyse av muskler og fett i armer, ben og overkropp

Designet og utviklet for deg som er opptatt av trening, helse og sunn livsstil



**NÅR SUNNERE LIVSSTIL OG HELSE ER MÅLET.....**

## *HVA ER EN KROPPSSAMMENSETNINGSMONITOR?*

Basert på den nyeste teknologien og forskning i kroppssammensetningsmåling, har Tanita laget en ny generasjon produkter som måler din personlige vekt og kroppssammensetning med stor nøyaktighet. 5 segmenterte målinger blir gjort, en for hver arm, bein og mageregionen.

### **HVORDAN VIRKER BC-545?**

Brukeren står på 4 fotplater som finnes på vekten, og tar tak i elektrodene som er integrert i vekten. Vekten vil så sende et lite signal (BIA) fra de 8 hånd og fotplate elektrodene igjennom kroppen. Motstanden fra denne målingen, ( Bio-electrical Impedance analysis, BIA eller Bio elektrisk motstands analyse, på norsk), er så matet inn til forsknings analyser, for da å gi en nøyaktig og personlig tilbakemelding på din kroppssammensetning.

### **UNIKE EGENSKAPER:**

Denne vekten er laget for dedikerte sport og helse bevisste mennesker for å kunne måle fremgang uansett hvilken form for trening man bedriver. Ved bruk av vekten har man en unik mulighet til å følge utviklingen av muskelmasse/fettinnhold i armer, ben og overkropp over tid (3 år). Resultatene vil bli vist i grafer og en kalender funksjon er også integrert for å kunne følge utviklingen over tid; dag for dag, uke for uke, eller måned for måned over en periode på 3 år. Knappene på vekten, med lys og animerte illustrasjoner, er brukervennlig og enkle. Vekten kommer med batterier og har 3 års garanti.

### **HVOR NØYAKTIG ER TANITA'S KROPPSSAMMENSETNINGSMONITOR?**

- 100 % nøyaktig måling av fettprosent er kun mulig ved obduksjon.
- De mest nøyaktige metodene er:
  - DEXA (røntgenmetode) som må utføres av helsepersonell, den er tidkrevende og kostbar. Denne metoden regnes for å være 98 % nøyaktig, det samme gjelder Trunk Tank (trykktank/vanntank), men denne metoden er ubehagelig for pasienten og benyttes mest i forskningssammenheng.
  - Tanita vektene har en nøyaktighet innenfor 5 % av Dexa målinger, noe som kvalifiserer til godkjenning innenfor den internasjonale standarden " the Gold Standard". Vektene brukes på fedmeklinikker og av Norges ledende kostholdsveiledere.

BC-545 viser vekt, har 4 minneknapper, gjestefunksjon, egen barnefunksjon, alle data blir lagret og kan leses av i grafer: pr. dag, uke, måned og år. Disse målingene gir deg en unik mulighet til å endre kosthold og treningsform.

\* Håndelektroder for segmentert måling av kroppsfett og muskelmasse i armer, ben og overkropp. Nøyaktige målinger av:



#### Kroppens fettinnhold i prosent:

**Hva er dette?** Mengden av fett i kroppen i prosent av den totale vekten. Kan måles i hver arm, ben og overkropp.

**Hvorfor er fettprosent en viktig referanse?** Forskning har vist at høy fettprosent kan føre til høyt blodtrykk, hjertelidelser, diabetes 2 og noen typer kreft. Ved å redusere fettprosenten vil også sjansen for å utvikle alvorlige sykdommer reduseres. Kroppssammensetningsmonitoren forteller umiddelbart hvordan ditt fettinnhold er og har en nøyaktighet på 5% i forhold til DEXA (røntgenmetode for bl.a. måling av fettprosent).



% Total Body Water

#### Kroppens vanninnhold i prosent:

**Hva er dette?** Mengden av væske i kroppen målt i % av den totale vekten.

**Hvorfor er vanninnholdet en viktig referanse?** 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: **Kvinner bør ha et vanninnhold på 45% - 60% og menn 50%-65%**. 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.



Muscle Mass

#### Muskelmasse:

**Hva er dette?** Vekten av musklene i kroppen, samt i hver arm, ben og overkropp

**Hvorfor er muskelmasse en viktig referanse?** Musklene spiller en viktig rolle i kroppen da de fungerer som en motor som forbrenner energi. Jo flere muskler, høyere energiforbruk, som igjen fører til høyere fettforbrenning. For en person som slanker seg er det fordelaktig å øke muskelmassen ettersom muskler forbrenner mer energi enn fett. Dette gjøres enklest ved styrketrening med løse manualer eller apparater.



Visceral Fat

#### Fett rundt mageregionen:

**Hva er dette?** Kroppsfett som befinner seg i kroppens hulrom rundt mageregionen.

**Hvorfor er fettinnholdet rundt mageregionen en viktig referanse?** Forskning har vist at vekten og kroppsfettet kan være konstant, men ettersom man blir eldre vil fett bli lagret rundt mageregionen. Dette fett 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.



Bone Mass

#### Benmineral:

**Hva er dette?** Vekten av ben masse og benvev.

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



### Personlig score:

**Hva er dette?** Monitoren beregner en personlig score ut i fra målt fettprosent og muskelmasse. Scalaen går fra 1 – 9, resultatet kan leses av i tabellen. Resultatet av scoren vil forbedre seg ettersom livsstilen endres og muskelmassen øker/fett presenten går ned. 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.

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



### Metabolsk alder (stoffsiftealder):

**Hva er dette?** Musklene er kroppens motor, jo flere muskler en har, dess høyere blir forbruket av energi, som igjen fører til høyere kaloriforbruk. Musklene påvirker kroppens stoffsifte. Ved å trene regelmessig er det mulig å ivareta stoffsiftet. En person på 60 år kan ha samme stoffsiftealder (metabolsk alder) som en 20 åring. Stoffsifte begynner å synke i slutten av tenårene, noe som fører til at en lettere legger på seg. Det er viktig å vedlikeholde muskulaturen med regelmessig trening. 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).

### Hvilemetabolisme (hvilestoffsifte):

**Hva er dette?** Hvilestoffsiftet 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, men kan økes ved regelmessig og økt fysisk aktivitet.