



Izvođenje mjerenja pomoću analizatora bioelektrične impedancije za mjerenje sastava tijela



Funded by
the European Union

**Vremenski period: početak projekta, nakon 6 mjeseci,
nakon 12 mjeseci**

Broj uključen u mjerenja: 50% sportaša u 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



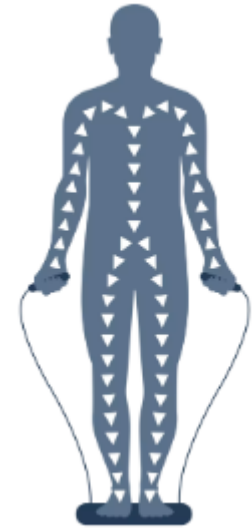
Izvođenje mjerenja pomoću analizatora bioelektrične impedancije za mjerenje sastava tijela



Funded by
the European Union

Kako funkcionira BIA tehnologija?

Analiza bioelektrične impedancije je tehnika koja se koristi za procjenu sastava tijela. Svi TANITA monitori sastava tijela koriste naprednu tehnologiju analize bioelektrične impedancije. Kada stojite na TANITA monitoru, vrlo nizak, siguran električni signal šalje se od četiri metalne elektrode kroz vaša stopala do nogu i trbuha kako bi se proizvela mjerenja sastava cijelog tijela. U segmentnim modelima, četiri ručne elektrode omogućit će dodatna očitavanja za svaku nogu, ruku i abdominalno područje. Električni signal brzo prolazi kroz vodu koja je prisutna u hidriranom mišićnom tkivu, ali nailazi na otpor kada udari u masno tkivo. Ovaj otpor, poznat kao impedancija, mjeri se i unosi u znanstveno potvrđene TANITA jednadžbe za izračunavanje sastava tijela za manje od 20 sekundi.





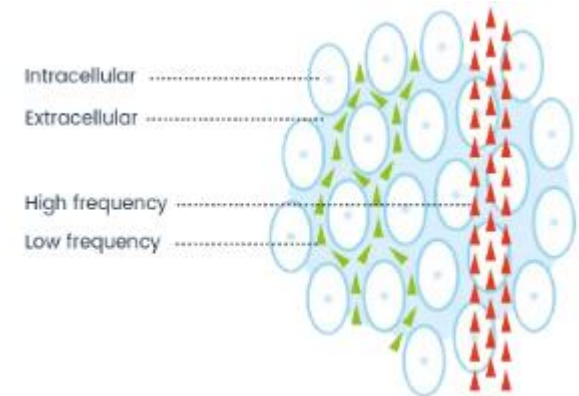
Izvođenje mjerenja pomoću analizatora bioelektrične impedancije za mjerenje sastava tijela



Funded by
the European Union

Višefrekventna BIA tehnologija

Višefrekventni monitori mogu mjeriti analizu bioelektrične impedancije na tri ili šest različitih frekvencija. Dodatne frekvencije pružaju iznimnu razinu točnosti u usporedbi s monitorima s jednom i dvije frekvencije. Niže frekvencije mjere impedanciju izvan stanične membrane. Više frekvencije mogu prodrijeti kroz staničnu membranu. Mjerenjem impedancije na nižim i višim frekvencijama moguće je procijeniti izvanstaničnu vodu (ECW), unutarstaničnu vodu (ICW) i ukupnu tjelesnu vodu. Ove informacije su ključne za pružanje zdravstvenog stanja osobe i ukazuju na zdravstvene rizike kao što su teška dehidracija ili edem.





Izvođenje mjerenja pomoću analizatora bioelektrične impedancije za mjerenje sastava tijela



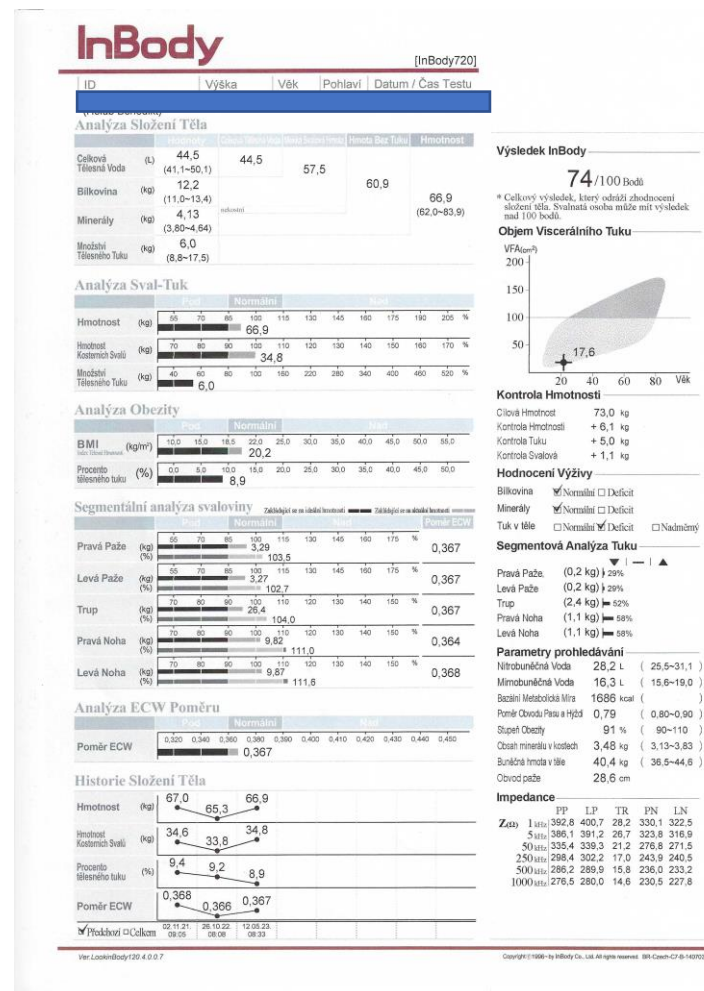
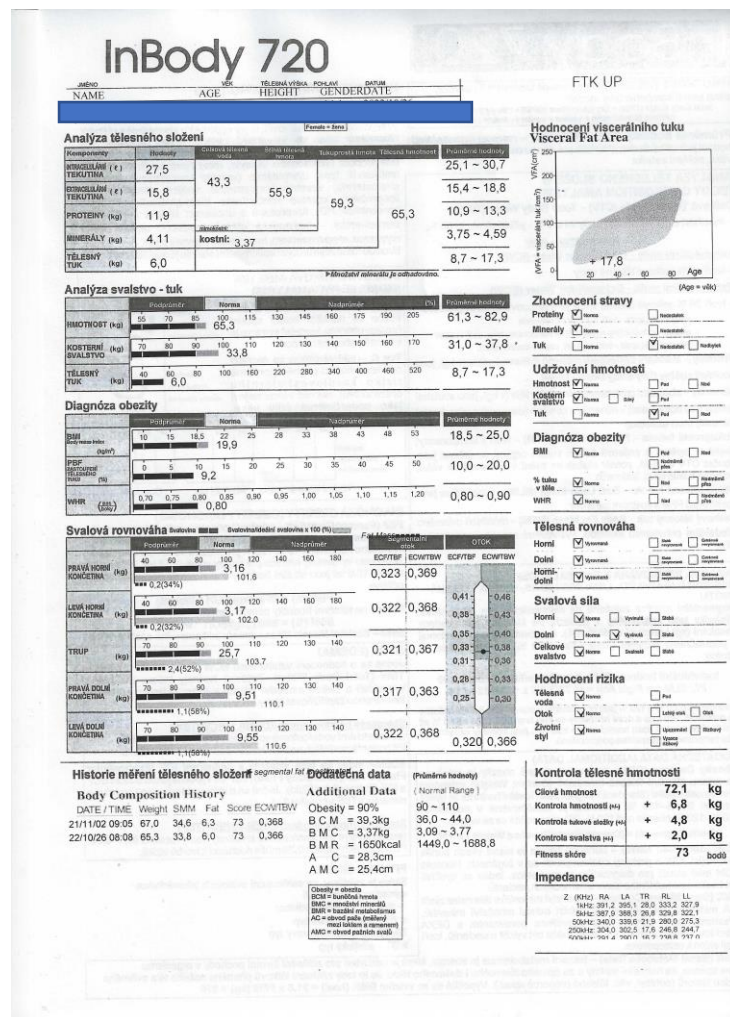
Funded by
the European Union

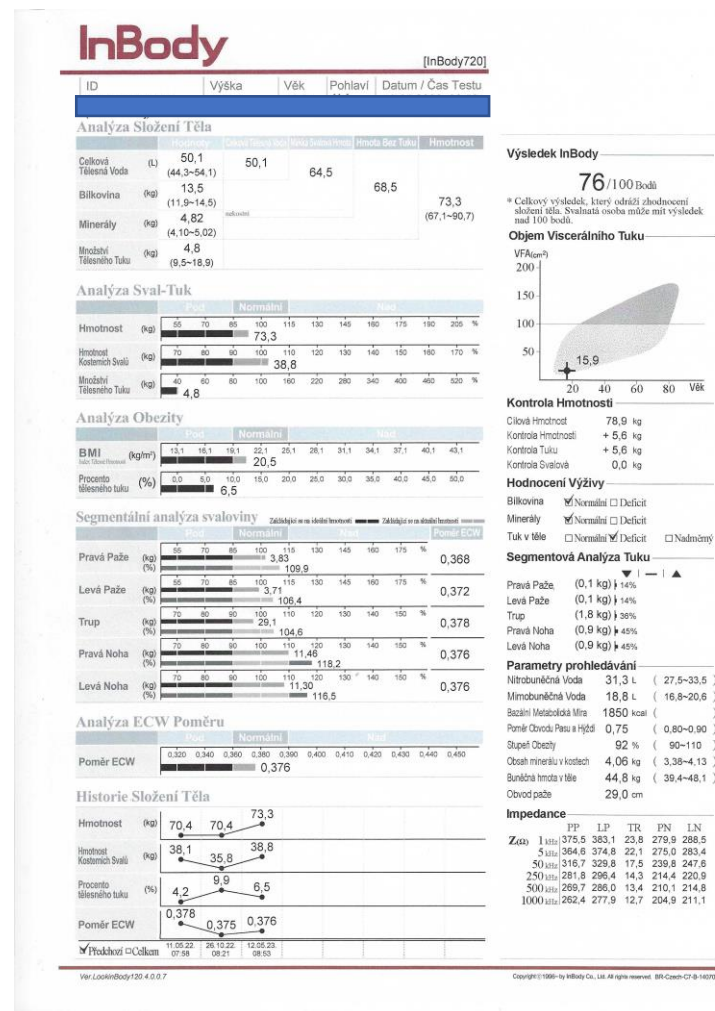
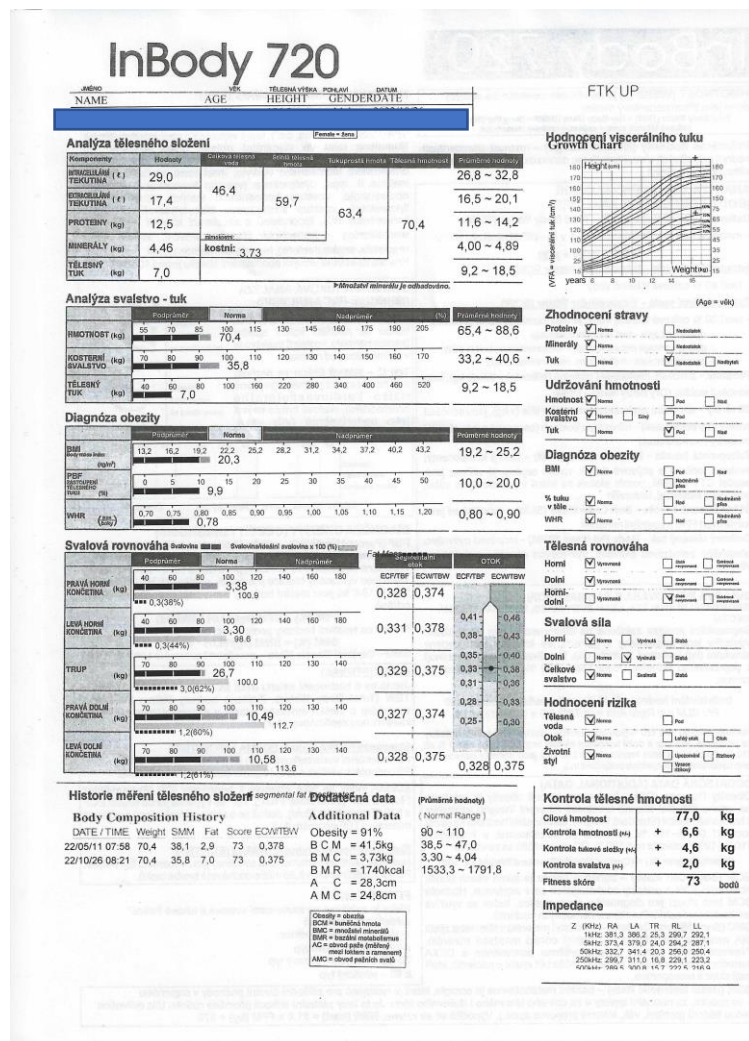


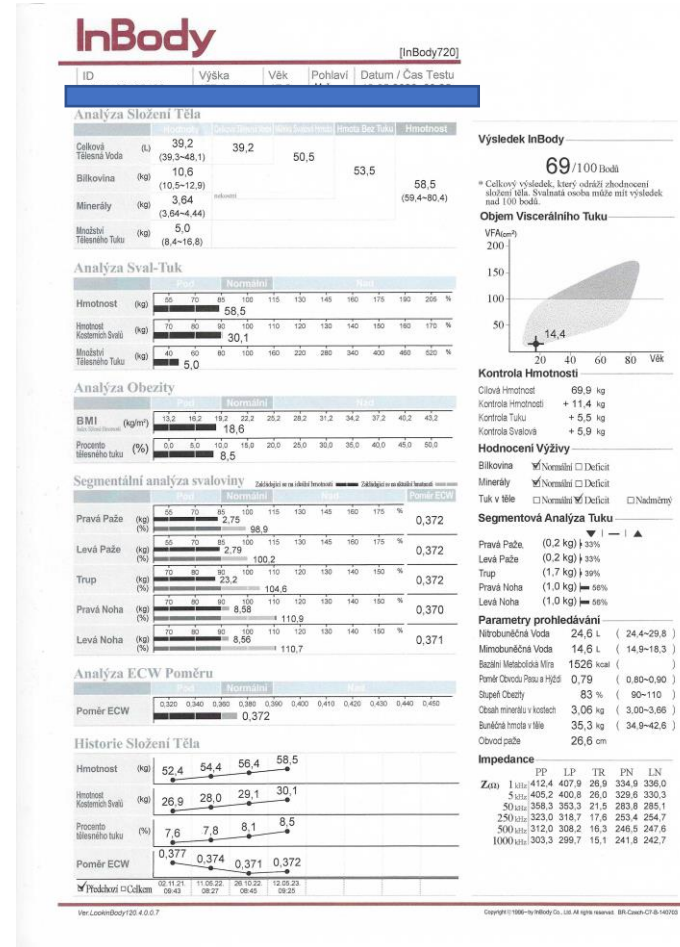
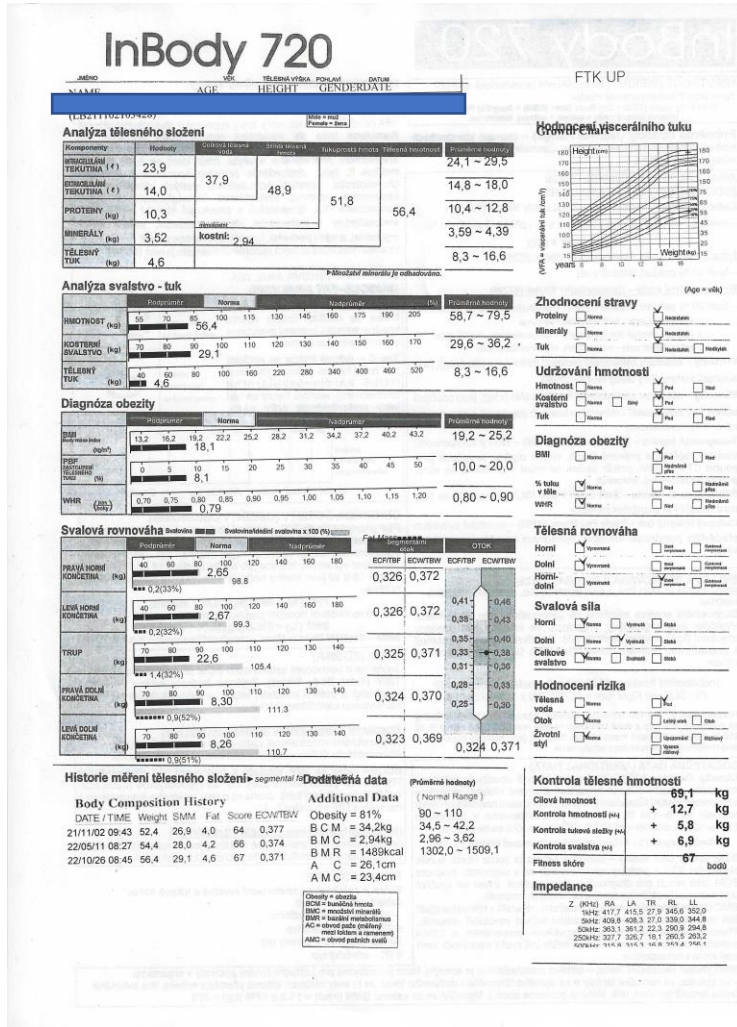
Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA, Erasmus+ Sport. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

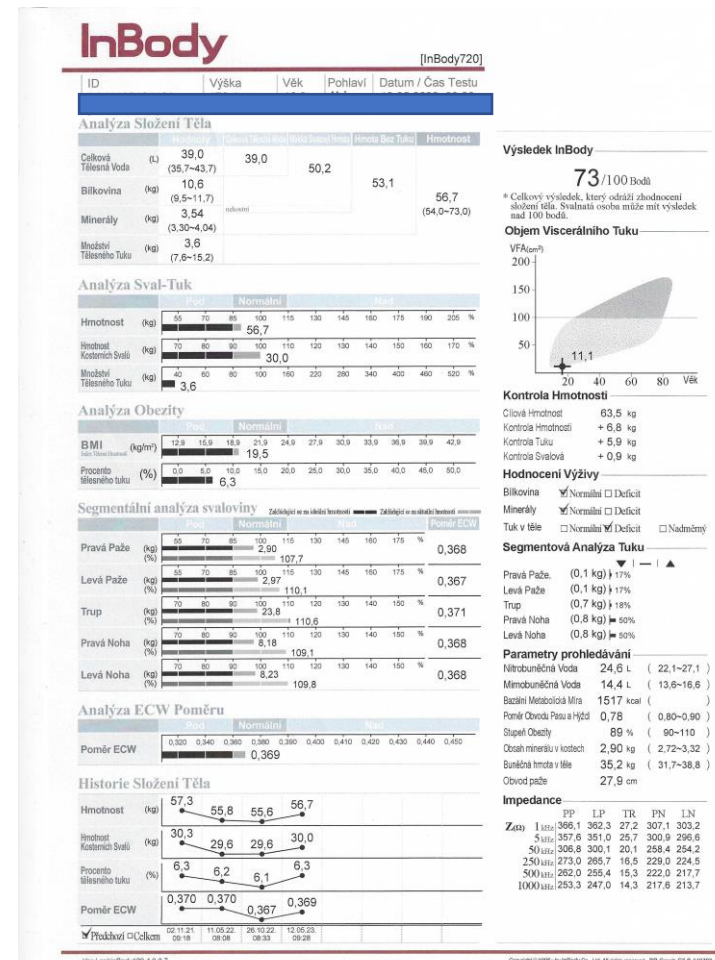
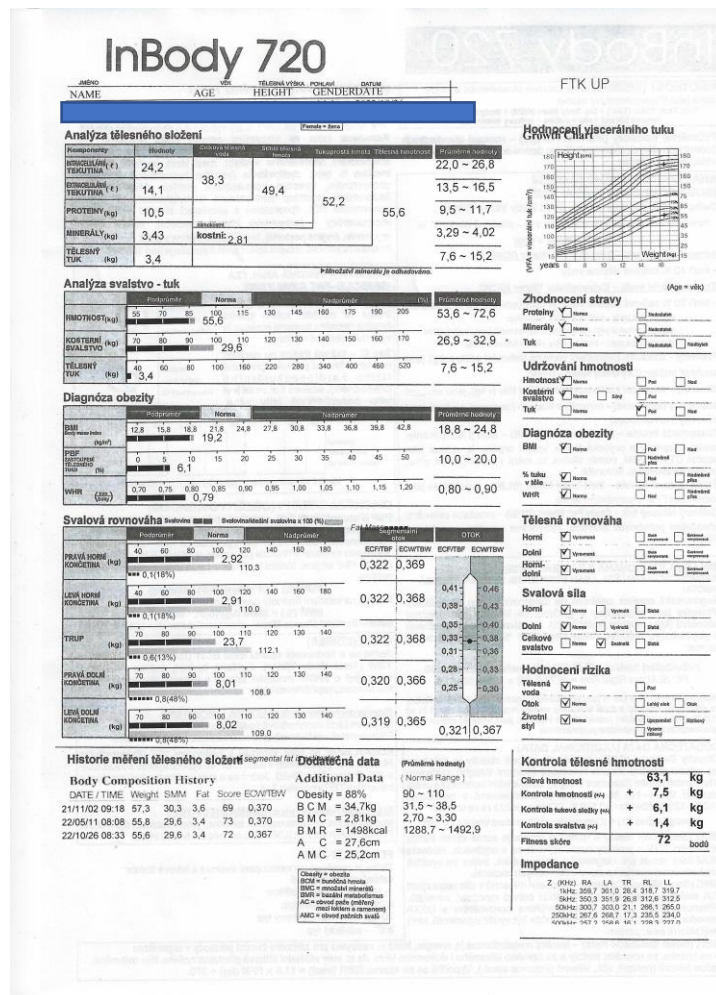


Erasmus+ Nutria
erasmus_nutria
erasmus.nutria@gmail.com
www.nutri-a.eu







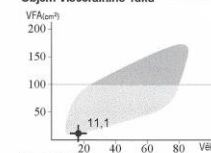


Výsledek InBody

73/100 bodů

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

Objem Viscerálního Tuku



Kontrola Hmotnosti

Celková hmotnost 63,5 kg
Kontrola hmotnosti + 6,8 kg
Kontrola Tuku + 5,9 kg
Kontrola Svalová + 0,9 kg

Hodnocení Výživy

Bílkovina ☒ Normální ☐ Deficit
Minerály ☒ Normální ☐ Deficit
Tuk v těle ☐ Normální ☒ Deficit ☐ Nadměrný

Segmentová Analýza Tuku

Pravá Paže, (0,1 kg) + 17%
Levá Paže, (0,1 kg) + 17%
Trup, (0,7 kg) + 18%
Pravá Noha, (0,8 kg) + 50%
Levá Noha, (0,8 kg) + 50%

Parametry pohledávání

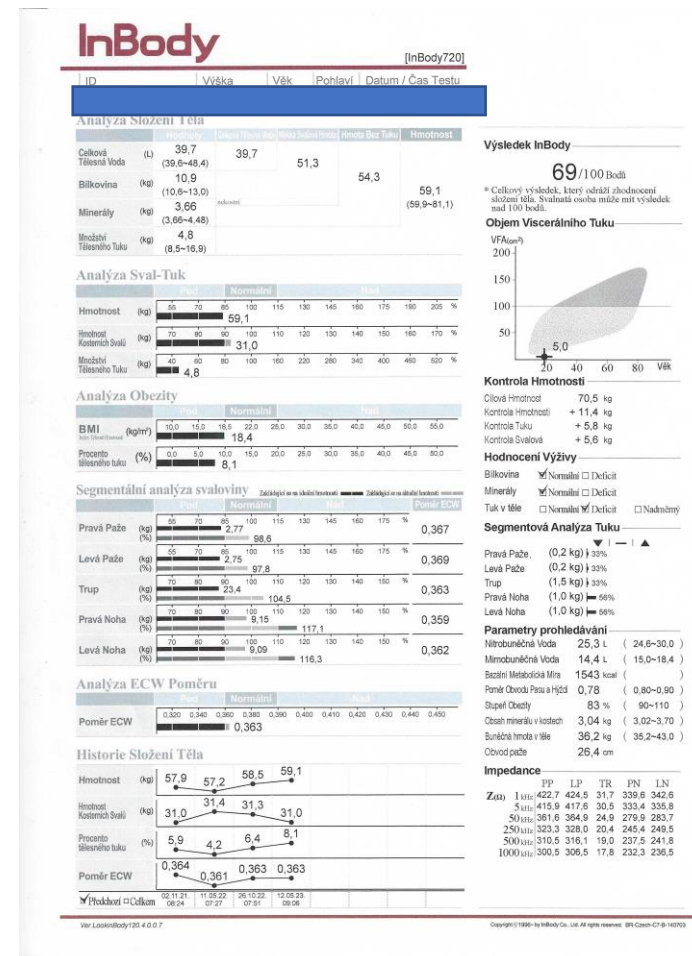
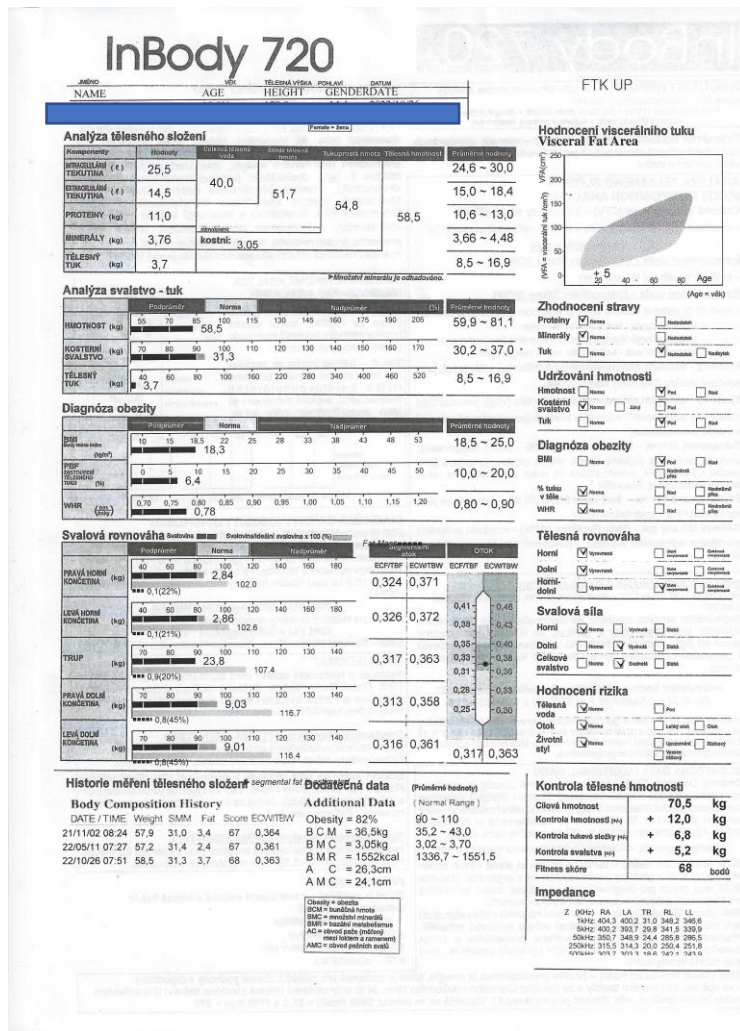
Mimobuněčná Voda 24,8 l (22,1-27,1)
Mimobuněčná Voda 14,4 l (13,6-16,6)
Bazén Intra-celková Voda 15,17 kcal ()
Poměr Obvod Pasu a Hýždí 0,78 (0,80-0,90)
Složení Obvody 89 % (90-110)
Obvody pasu a hýždí 2,90 kg (2,72-3,32)
Buněčná hmotnost v těle 35,2 kg (31,7-38,8)
Obvod pasu 27,9 cm

Impedance

Z₅₀₀ 1 kHz 366,1 362,3 27,2 307,1 303,2
5 kHz 357,6 351,0 25,7 300,9 296,6
50 kHz 306,8 300,1 20,1 258,4 254,2
250 kHz 273,0 265,7 16,5 229,9 224,5
500 kHz 252,0 246,4 15,3 222,0 217,7
1000 kHz 253,3 247,0 14,3 217,6 213,7



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



Izvođenje mjerenja pomoću analizatora bioelektrične impedancije za mjerenje sastava tijela



Funded by
the European Union

Razumijevanje vaših mjerenja

Masa i postotak tjelesne masti

Masa tjelesne masti je težina masti u vašem tijelu. Postotak tjelesne masti je težina mase tjelesne masti u odnosu na ukupnu tjelesnu težinu. Tjelesna mast ispunjava važne funkcije, kao što je održavanje topline vašeg tijela ili zaštita vaših organa. Važno je, ali višak ili manjak masti je kontraproduktivan za vaše zdravlje. Visok postotak masti može dovesti do bolesti stila života kao što su dijabetes tipa 2 ili pretilost, dok nizak postotak masti može dovesti do osteoporoze, neredovite menstruacije ili gubitka koštane mase. Naša vaga za analizu tijela pomaže u mjerenju postotka tjelesne masti, izračunavanjem vaše tjelesne masti u odnosu na vašu ukupnu tjelesnu težinu. Prenizak postotak znači da vjerojatno morate promijeniti svoju prehranu i režim vježbanja kako biste povećali svoju masnu masu na zdraviju razinu, dok visok postotak znači da biste mogli imati koristi od više tjelovježbe i zdravije prehrane.



Izvođenje mjerenja pomoću analizatora bioelektrične impedancije za mjerenje sastava tijela



Funded by
the European Union

Razumijevanje vaših mjerenja

Segmentni postotak tjelesne masti

Mjerenje postotka tjelesne masti po dijelu tijela. Odvojenim mjerenjem varijacija u postocima masti u obje ruke, obje noge i torzo, možete posebno pratiti učinkovitost svojih napora i napraviti prilagodbe gdje je to potrebno. To možete jednostavno izmjeriti jedinstvenom TANITA segmentnom vagom za analizu tijela.

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



Izvođenje mjerenja pomoću analizatora bioelektrične impedancije za mjerenje sastava tijela



Funded by
the European Union

Razumijevanje vaših mjerenja Visceralna mast

Visceralna mast se nalazi duboko u jezgri trbuha. Ova mast okružuje i štiti vitalne organe, poput jetre, gušterače i bubrega. Visceralna masnoća nalazi se s unutarnje strane mišićnog zida u trupu tijela i štiti vitalne organe. Visceralno salo nije vidljivo na vanjskoj strani tijela i ne možete ga istisnuti. Osim zdravog ukupnog postotka tjelesne masti, važno je pažljivo pratiti količinu visceralne masti. Pogotovo kako stariš. Previše visceralne masnoće može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema, kao što su kardiovaskularne bolesti, dijabetes tipa 2 ili hipertenzija. Naše ljestvice za analizu tijela daju uvid u količinu visceralne masti.

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



Izvođenje mjerenja pomoću analizatora bioelektrične impedancije za mjerenje sastava tijela



Funded by
the European Union

Razumijevanje vaših mjerenja

Mišićna masa

Predviđena težina mišića u vašem tijelu. Mišićna masa uključuje skeletne mišiće, glatke mišiće (kao što su srčani i probavni mišići) i vodu u mišićima. Mišići djeluju kao motor za vašu potrošnju energije. Kako se vaša mišićna masa povećava, povećava se i brzina kojom sagorijevate energiju (kalorije). To ubrzava vaš bazalni metabolizam (BMR) i pomaže smanjiti višak tjelesne masti. Ovako mršavite na zdrav način. Visoka mišićna masa može smanjiti rizik od razvoja dijabetesa u odrasloj dobi. Više skeletne mišićne mase znači više receptorskih mjesta za inzulin, što pomaže u preuzimanju i regulaciji glukoze (šećera) taložene u krvotoku nakon jela. 80% unosa glukoze odvija se u skeletnim mišićima. Što je više skeletne mišićne mase, tijelu je lakše regulirati razinu inzulina i minimizirati višak masnog tkiva. Kod starijih osoba mišićna masa je osobito važna za održavanje pokretljivosti, podupiranje zglobova i održavanje dobre ravnoteže, čime se smanjuje rizik od padova i prijeloma. Dobra ili visoka razina mišićne mase važan je pokazatelj dugovječnosti.



Izvođenje mjerenja pomoću analizatora bioelektrične impedancije za mjerenje sastava tijela



Funded by
the European Union

Razumijevanje vaših mjerenja

Segmentalna mišićna masa

Količina mišićne mase po dijelu tijela. Jedinstvena segmentna vaga za analizu tijela omogućuje vam mjerenje mišićne mase po dijelu tijela (segmentu). Ovo je posebno korisno za sve koji prate ravnotežu lijeve i desne strane tijela ili pokušavaju izgraditi mišićnu masu unutar određenog dijela tijela.

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



Izvođenje mjerenja pomoću analizatora bioelektrične impedancije za mjerenje sastava tijela



Funded by
the European Union

Razumijevanje vaših mjerenja

Ukupna tjelesna voda (%)

Postotak vode u tijelu je količina tekućine u tijelu, izražena kao postotak ukupne tjelesne težine. Voda ima važnu ulogu u raznim tjelesnim procesima i nalazi se u svakoj stanici, tkivu i organu. Zdravi postotak vode u tijelu žena je između 45% i 60%. Za muškarce je između 50% i 65%. Zdrav postotak tjelesne tekućine smanjuje rizik od zdravstvenih problema i osigurava pravilno funkcioniranje tijela. Sadržaj vode u tijelu stalno se mijenja. Voda se gubi urinom, znojem i disanjem, no vaša razina hidratacije također može varirati ovisno o, na primjer, konzumiranju alkohola, gripi ili menstruaciji. Ukupni postotak tjelesnih tekućina smanjuje se s povećanjem postotka tjelesne masti. Osoba s visokim postotkom tjelesne masti može pasti ispod prosječnog postotka vode u tijelu. Imajte na umu da mjerenje vode u tijelu treba koristiti kao smjernicu, a ne za određivanje konkretno preporučenog postotka vode u tijelu. Ako imate bilo kakvih pitanja, uvijek se obratite stručnjaku poput svog liječnika.



Izvođenje mjerenja pomoću analizatora bioelektrične impedancije za mjerenje sastava tijela



Funded by
the European Union

Razumijevanje vaših mjerenja

Koštana masa

Zdrave kosti i zdrava koštana masa važni su za snagu, kretanje i opterećenje vašeg tijela. To je neophodno jer do 30. godine imate povećanje koštane mase. Nakon te dobi koštana masa polako se smanjuje. To ne dovodi odmah do problema, pogotovo ako vodite računa o dobroj ravnoteži u tijelu. Iako je malo vjerojatno da će se vaša koštana masa promijeniti u kratkom vremenskom razdoblju, bilo bi dobro da to redovito provjeravate. Vaga za analizu tijela izračunava vašu koštanu masu u roku od nekoliko sekundi. To se radi pomoću statističkog izračuna temeljenog na postojećim studijama. Ove studije su pokazale da postoji bliska korelacija između težine vaših kostiju i vaše nemasne mase.

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



Izvođenje mjerenja pomoću analizatora bioelektrične impedancije za mjerenje sastava tijela



Funded by
the European Union

Razumijevanje vaših mjerenja

Tip tijela

Procjenjuje postotak mišića i tjelesne masti. To se zatim svrstava u jedan od devet tipova tijela. Kada više vježbate, vaša se tjelesna težina ne mijenja nužno mnogo. Međutim, ravnoteža između vaše tjelesne masti i vaših mišića može se promijeniti, što može dovesti do moguće promjene u vašem držanju. Vage za analizu tijela omogućuju vam da pažljivo pratite te omjere i promjene, tako da se korak po korak možete kretati prema željenoj tjelesnoj građi. Tanita ljestvica sastava tijela daje indikaciju vašeg tipa tijela usporedbom mjerenja vaše mišićne mase i tjelesne masti.

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

Razumijevanje vaših mjerenja

Bazalna stopa metabolizma (BMR)

BMR (Basal Metabolic Rate) je minimalna količina energije ili kalorija koja je potrebna vašem tijelu dnevno da bi učinkovito funkcioniralo dok miruje. To uključuje spavanje. Bazalna stopa metabolizma (BMR) dnevna je minimalna razina energije ili kalorija koja je potrebna vašem tijelu dok se odmara kako bi vaši dišni i krvožilni organi, živčani sustav, jetra, bubrezi i drugi organi učinkovito funkcionirali. Na vaš BMR snažno utječe količina mišića koju imate. Povećanje mišićne mase povećava vaš BMR, što povećava broj unesenih kalorija i posljedično smanjuje količinu tjelesne masti. S druge strane, niži BMR će otežati gubitak tjelesne masti. Ako unosite manje kalorija nego što ih trošite, smršavjet ćete; i obrnuto. BMR se stoga može koristiti za određivanje minimalnog unosa kalorija, koji se može povećati na temelju aktivnosti tijekom dana. Vaš BMR rezultat može se lako odrediti pomoću ljestvice za analizu tijela. Ako slijedite intenzivan raspored treninga, preporučujemo da redovito mjerite svoj BMR rezultat.



Izvođenje mjerenja pomoću analizatora bioelektrične impedancije za mjerenje sastava tijela



Funded by
the European Union

Razumijevanje vaših mjerenja

Metabolička doba

Vaša metabolička dob uspoređuje vaš BMR s prosjekom vaše dobne skupine. Metabolička dob rezultat je usporedbe između vašeg BMR-a i vaše kronološke dobne skupine. Ako je vaša metabolička dob viša od vaše stvarne dobi, to može značiti da vaš metabolizam nije učinkovit koliko bi mogao biti. To možete provjeriti vagom za analizu tijela. Više vježbanja možete poboljšati rast mišića, što će koristiti vašem BMR-u. Ovdje je neophodna redovita 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



erasmus.nutria@gmail.com



www.nutri-a.eu



Izvođenje mjerenja pomoću analizatora bioelektrične impedancije za mjerenje sastava tijela



Funded by
the European Union

Razumijevanje vaših mjerenja

Indeks tjelesne mase

Standardizirani omjer težine i visine, koji se koristi kao opći pokazatelj zdravlja. Indeks tjelesne mase (BMI) široko je korišten pokazatelj zdravlja. Može se grubo izračunati dijeljenjem vaše tjelesne težine (u kilogramima) s vašom visinom (u metrima) na kvadrat. Ako je dobivena brojka manja od 18,5, imate manjak kilograma. Broj između 18,5 i 25 označava zdravu težinu. Broj iznad 25 je prekomjerna tjelesna težina, a broj iznad 30 je pretilo. Iako je BMI općeprihvaćen pokazatelj zdravlja, on nije jedini. Na primjer, netko s puno mišićne mase može imati visok BMI, a da nije nezdrav. Promatrajući omjer mišićne i masne mase, između ostalog, stječete mnogo bolji uvid u svoje zdravlje.

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



Izvođenje mjerenja pomoću analizatora bioelektrične impedancije za mjerenje sastava tijela



Funded by
the European Union

Razumijevanje vaših mjerenja

Dnevni unos kalorija (DCI)

Procjena koliko kalorija možete unijeti u sljedeća 24 sata kako biste održali svoju trenutnu težinu. Dok bazalni metabolizam (BMR) govori o broju kalorija koje vaše tijelo dnevno treba za učinkovito funkcioniranje dok miruje, DCI također uključuje broj kalorija koje su vam potrebne za učinkovito funkcioniranje tijekom dnevnih aktivnosti. Stoga, za izračun vaših dnevnih potreba za energijom, uzimaju se u obzir dva aspekta: Bazalni metabolizam (BMR): energija potrebna vašem tijelu za održavanje osnovnih tjelesnih funkcija kao što su disanje, otkucaji srca i regulacija temperature, i vaša energija za aktivnost: energija potrebna vašem tijelu za kretanje, ovisno o vašoj razini tjelesne 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@gmail.com



erasmus_nutria



www.nutri-a.eu