



BORK

GERMANY





ВЕСЫ ЭЛЕКТРОННЫЕ

SC EFP 4215 BK





СОДЕРЖАНИЕ

- 5 Меры безопасности, рекомендуемые компанией BORK
- 6 Технические характеристики
- 6 Комплектация
- 8 Эксплуатация
- 12 Полезно знать!





Поздравляем

с приобретением новых электронных весов SC EFP 4215 BK





В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ МЫ ЗАБОТИМСЯ О БЕЗОПАСНОСТИ

Компания BORK уделяет большое внимание технике безопасности. При разработке и производстве наших изделий мы стремимся сделать безопасным пользование ими. Кроме того, мы просим Вас соблюдать обычные меры безопасности при работе с электроприборами и выполнять следующие меры предосторожности:

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ВЕСОВ

- Ваши новые электронные весы позволяют измерять интенсивность основных обменных процессов в организме и определять состав Вашего тела (процентное содержание жира, воды и скелетных мышц) в соответствии с возрастом, полом, ростом и уровнем физической активности.
- Точное знание состава Вашего тела (на основе вычислений мышечной массы тела, массы жира и общего содержания воды) позволяет получить точную оценку избыточного жира и одновременно определить оптимальный вес для Ваших условий питания.
- Кроме того, знание состава Вашего тела позволяет комбинировать правильное питание с физической активностью, что является важным условием улучшения качества жизни, а также позволяет сохранить здоровье и предотвратить развитие заболеваний.
- Весы оснащены памятью, позволяющей сохранять данные для 4 разных пользователей.
- Максимальный измеряемый вес – 150 кг, одно деление шкалы соответствует 100 г.
- Ваши весы являются точным прибором, обращайтесь с ними бережно.
- Не подвергайте весы ударам, воздействию высоких температур, влажности, пыли, не оставляйте их в местах, где на них падает прямой солнечный свет.
- Не бросайте весы на пол, не ударяйте по ним какими-либо предметами.
- Устанавливайте весы на удалении от источников тепла.
- **Не прыгайте на весах.**
- Корпус весов необходимо протирать сухой мягкой тканью.
- **Никогда не используйте для чистки весов химикаты или абразивные материалы.**
- Весы не являются влагозащищенными, поэтому не проливайте на них жидкости. Не используйте и не оставляйте весы в условиях повышенной влажности (при относительной влажности более 85%), не допускайте контакта весов с водой или другими жидкостями, – это может привести к коррозии и ухудшить точность работы весов.

ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕСАМИ, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ РУКОВОДСТВО И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ, ПРИВЕДЕННЫЕ НИЖЕ. ПОСЛЕ ПРОЧТЕНИЯ ХРАНИТЕ РУКОВОДСТВО В НАДЕЖНОМ МЕСТЕ.

ВНИМАНИЕ!

Процентное содержание в теле массы скелетных мышц, жира и воды, интенсивность основных обменных процессов следует рассматривать лишь как общие показатели, не дающие исчерпывающей информации о состоянии здоровья. Для получения дополнительной информации о своем организме обратитесь к врачу или специалисту-диетологу.

Самостоятельное измерение указанных выше параметров является средством контроля, оно не заменяет постановку диагноза или лечение.

При получении любых необычных значений измерений необходимо проконсультироваться с врачом. Ни в коем случае не следует изменять дозы лекарственных препаратов, предписанные врачом.



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Максимальный вес взвешивания :	150 кг
Шкала деления:	100 г
Память на 4 пользователя	
Четыре щелочные батареи напряжением 1,5 В	
Жидкокристаллический дисплей	
Точность измерения, отклонение измеренных значений:	не более: 3%

УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ

Температура:	от +10°C до +40°C,
Относительная влажность:	не более 85%

УСЛОВИЯ ЭКСПЛУАТАЦИИ

Температура:	от +10°C до +50°C
Относительная влажность:	не более 85%

ВНИМАНИЕ!

Производитель сохраняет за собой право на внесение изменений в технические характеристики вследствие постоянного совершенствования продукции без дополнительного уведомления об этих изменениях.

КОМПЛЕКТАЦИЯ

Весы	1
Инструкция по эксплуатации	1
Гарантийный талон	1

УТИЛИЗАЦИЯ

Символ , имеющийся на нижней стенке устройства, указывает, что электрическое и электронное оборудование должно собираться и утилизироваться отдельно от другого бытового мусора.

ВНИМАНИЕ!

Неправильная утилизация электрического и электронного оборудования может преследоваться по закону.

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАЦИИ

Товар сертифицирован в соответствии с законом «О защите прав потребителей»

Установленный производителем в соответствии с п.2 ст.5 Федерального Закона РФ «О защите прав потребителей» срок службы для данного изделия равен 6 месяцам, при условии, что изделие используется в строгом соответствии с настоящей инструкцией по эксплуатации и применяемыми техническими стандартами.



УСТРОЙСТВО ПРИБОРА

Жидкокристаллический
дисплей

Измерение содержания
жира и воды

Точность измерения:
отклонение измеренных
значений не более 3%

Высокочувствительный
датчик



Энергосберегающий
режим

Память на 4 пользователя

Шкала деления: 100 гр

Максимальный вес
при взвешивании: 150 кг



Эксплуатация

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Установите весы на ровной, твердой поверхности. Мягкая или неровная поверхность пола (например, из-за лежащих на нем ковров, матов, линолеума) может привести к тому, что весы будут неточно измерять вес.

Встаньте на весы и выпрямитесь в полный рост (так, чтобы ноги были параллельны, и Ваш вес равномерно распределялся по поверхности весов).

Стойте смирно, когда весы измеряют вес Вашего тела.

Важно выполнять взвешивание с сухими, обнаженными ногами, при этом необходимо правильно поставить ноги, – так чтобы они стояли на электродах. Кроме того, чтобы весы работали правильно, при взвешивании не касайтесь своих ног руками.

Эти весы не представляют опасности, их электропитание осуществляется от четырех алкалиновых батарей напряжением 1,5 В.

Однако их не следует использовать следующим лицам:

- тем, кто пользуется кардиостимулятором или другим электронным медицинским оборудованием
- лицам с повышенной температурой
- детям до 10 лет
- беременным женщинам

- лицам, проходящим лечение диализом; лицам с отеками на ногах, диморфизмом, а также тем, кто страдает остеопорозом
- лицам, принимающим препараты для лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

Взвешивание проводите всегда на одних и тех же весах, в одно и то же время суток (предпочтительное время – перед завтраком). Перед взвешиванием рекомендуется снять с себя одежду. Для получения при взвешивании наилучших результатов, проведите взвешивание дважды и если полученные веса различаются, вычислите их среднее арифметическое.

После того, как Вы встанете с постели, до взвешивания должно пройти не менее 15 минут, чтобы вода успела распределиться по телу.

Если поверхность весов влажная, на ней легко поскользнуться.

Если во время анализа Вашей интенсивности основного обмена, процентного содержания

ВНИМАНИЕ!

Функциями измерения процентного содержания воды, жира, мышечной массы, интенсивности основного обмена разрешается пользоваться только лицам в возрасте от 10 до 100 лет с ростом от 100 до 220 см.

воды, жира, мышечной массы произойдет ошибка, весы автоматически выключатся.

Точность данных, регистрируемых весами, может измениться в следующих случаях:

- а) при высоком уровне алкоголя в крови
- б) при высоком уровне кофеина или других лекарственных препаратов в крови
- в) после спортивных мероприятий с большой нагрузкой
- г) во время болезни
- д) во время беременности
- е) после приема трудно усваиваемой пищи
- ж) при обезвоживании организма
- з) если не были правильно введены Ваши персональные данные (рост, возраст, пол)
- и) если у Вас влажные или грязные ноги
- к) если Ваши ноги опухли

ВНИМАНИЕ!

Процентное содержание в теле мышечной массы, жира и воды, скорость основных обменных процессов следует рассматривать лишь как общие показатели, не дающие исчерпывающей информации о состоянии организма. Для получения дополнительной информации о своем организме обратитесь к врачу или специалисту-диетологу.



ЭКСПЛУАТАЦИЯ

КАК УСТАНОВИТЬ БАТАРЕИ

Соблюдая полярность, установите четыре алкалиновые батареи типа AA напряжением 1,5 В в батарейный отсек, находящийся на нижней стенке корпуса весов.

Когда батареи разряжены, на дисплее появится символ "LO".

Не выбрасывайте батареи вместе с обычными бытовыми отходами, выбрасывайте их в специальные контейнеры.

Если весы не будут продолжительное время эксплуатироваться, – извлеките из них батареи.

КЛАВИША ВЫБОРА ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЙ

Клавиша находится на нижней стенке корпуса весов, она позволяет выбрать следующие единицы измерения веса: килограммы или фунты.

Когда весы выключены, выберите единицу измерения (килограммы или фунты (14 фунтов = 6,35 кг)), используя клавишу в нижней части весов.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КАЧЕСТВЕ ОБЫЧНЫХ ВЕСОВ

- 1) Нажмите на центральную часть весов, чтобы включить их.
- 2) Через несколько секунд на экране дисплея появится надпись «0.0». Это означает, что весы готовы к работе.

- 3) Встаньте на весы и, не двигаясь, подождите несколько секунд; на экране дисплея появится Ваш вес. Во время взвешивания не опирайтесь на какие-либо предметы, это может повлиять на показания весов.
- 4) Сойдите с весов, ваш вес будет отображаться на экране дисплея в течение нескольких секунд, затем весы автоматически выключатся.

КАК ВВЕСТИ ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ

Эти весы могут сохранять в памяти данные для 4 различных пользователей.

- 1) Когда весы выключены, нажмите кнопку «SET»; на дисплее появится значок «U1» (user 1= пользователь 1).
- 2) Нажмите клавишу «▲» или «▼», чтобы выбрать (в течение 5 секунд) область памяти (всего доступны 4 области памяти). Если область памяти в течение 5 секунд не выбрана, весы будут выполнять вычисления веса для пользователя 1.
- 3) Когда на дисплее появится значок выбранной Вами области памяти (U1...U4), нажмите «SET», чтобы ввести (или изменить) Ваши персональные данные.
- 4) Сначала необходимо ввести Ваш рост: на дисплее появятся показания "100.0 cm". Нажимайте «▲» или «▼», чтобы ввести или изменить Ваш рост. Для подтверждения выбора нажмите «SET».

- 5) Нажимайте «▲» или «▼», чтобы ввести или изменить Ваш возраст. Для подтверждения выбора нажмите «SET».
- 6) Нажмите «▲» или «▼», чтобы выбрать пол. Для подтверждения выбора нажмите «SET».
- 7) На дисплее появится надпись «0.0kg». Встаньте на весы. На дисплее будут последовательно показаны следующие данные:

- Ваш вес;
- процентное содержание жира BF.

Для вывода на дисплей % содержания воды (символ «♦») нажмите клавишу «▼».

Для вывода на дисплей BMR, нажмите клавишу «▼».

- 8) Сойдите с весов, они выключатся автоматически.

Сравните полученное процентное содержание жира со значениями, приведенными в таблице «содержание жира»: если измеренное значение выходит за пределы нормы, обратитесь к врачу.

ВНИМАНИЕ!

После того, как Вы введете данные, если в течение 3 секунд они не будут подтверждены нажатием «SET», весы автоматически выключатся.





ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Вычислите процентное содержание воды, как описано в разделе «Процентное содержание воды», а интенсивность основного обмена, - как описано в разделе «Интенсивность основного обмена».

Для удаления всех сохраненных данных нажмите «▲», «▼» и «SET» одновременно. На дисплее появится значок «CLR». Для ввода данных другого пользователя, выберите свободную область памяти и повторите процедуру, описанную выше. Для изменения уже введенных данных, вызовите соответствующую область памяти, для подтверждения нажмите SET и повторите процедуру, описанную выше.

ВЫЧИСЛЕНИЕ ВЕСА, РАСЧЕТ ПРОЦЕНТНОГО СОДЕРЖАНИЯ ВОДЫ И ЖИРА С УЧЕТОМ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ВВЕДЕННЫХ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

- 1) Когда весы выключены, нажмите кнопку «SET»; на дисплее появится значок области памяти «U1». Если «U1» – это область памяти, которая Вам нужна, немного подождите, так чтобы на дисплее появились показания «0.0kg», затем встаньте на весы.
- 2) Если Вам нужна другая область памяти (не «U1»), нажимая клавиши «▲» и «▼», выберите ту область памяти, в которую Вы ввели Ваши персональные данные; через несколько секунд на дисплее появятся показания «0.0kg».
- 3) Встаньте на весы и дождитесь момента, когда на дисплее появятся Ваши данные (см. пункт 9 раздела «Ввод персональных данных»).

ВНИМАНИЕ!

Если на дисплее не появилась надпись «0.0», то измерить Ваш вес, а также вычислить процентное содержание воды и жира не удастся. Если на дисплее появилась надпись «ERR», это означает, что в процессе измерений произошла ошибка.

Повторите всю процедуру измерений с самого начала.





Полезно знать!



СОСТАВ ТЕЛА

Для оценки своего здоровья важно знать информацию о составе своего тела.

На практике, знание одного только веса тела недостаточно, необходимо еще знать, какую часть массы тела составляет два основных его компонента:

- мышечная масса тела: кости, мышцы, внутренние органы, вода, кровь;
- масса жира в теле: масса клеток жировых тканей тела.

При одних и тех же условиях взвешивания эти две массы различаются.

На платформе весов смонтированы электроды, через которые по телу протекает очень слабый электрический ток.

Электрический ток различным образом проходит через ткани различных типов: мышцы обладают небольшим электрическим сопротивлением, тогда как жировые ткани имеют значительно большее сопротивление.

Сопротивление тела, обычно называемое биоэлектрическим импедансом, зависит от возраста, пола и роста.

Для правильного управления весом при оздоровлении, кроме контроля веса тела, необходимо сравнивать процентное содержание жира, вычисляемое весами, с параметрами, приведенными в таблице, а также оценивать процентное содержание в теле воды, массы скелетных мышц и интенсивности основного обмена, используя информацию, приведенную ниже.

Если процентное содержание той или иной массы находится за пределами диапазона допустимых значений, необходимо проконсультироваться с врачом. Рекомендуется в течение некоторого времени записывать эти значения в блокнот, – это позволит лучше разобраться в причинах их возникновения.

Для того, чтобы сравнение было корректным, необходимо проводить взвешивание в одно и то же время суток и в одних и тех же условиях. Лучше всего взвешиваться утром, до завтрака, сняв с себя одежду.

После того, как Вы встанете с постели, до взвешивания должно пройти не менее 15 минут, чтобы вода успела распределиться по телу.

ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА

Процентное содержание жира, приведенное в таблице ниже, соответствует суммарному содержанию жира, складывающемуся из массы жизненно необходимого жира и массы жировых запасов организма. Жизненно необходимый жир действительно нужен, так как он обеспечивает метаболизм. В зависимости от пола, процентное содержание этого жира отличается: для мужчин оно составляет приблизительно 4%, для женщин, – приблизительно 12% (в процентах по отношению к общему весу тела).

Жировые запасы, которые теоретически являются ненужными, при здоровом образе жизни необходимы лишь в минимальном количестве, особенно при физическом активном образе жизни.

В зависимости от пола, процентное содержание такого жира также отличается: для мужчин оно составляет приблизительно 12%, для женщин, – приблизительно 15% (в процентах по отношению к общему весу тела).

Поэтому нормальное процентное содержание жира в организме составляет приблизительно 16% для мужчин и 27% для женщин (по отношению к весу тела). Зависимости этих процентных содержаний от возраста приведены в таблицах, представленных ниже.



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА (для женщин)

	ПРЕВОСХОДНО	ХОРОШО	НОРМАЛЬНО	ПЕРЕВЕС	ОЖИРЕНИЕ
≤19	17.0	17.1 а 22.0	22.1 а 27.0	27.1 а 32.0	> 32.1
20-29	18.0	18.1 а 23.0	23.1 а 28.0	28.1 а 33.0	> 33.1
30-39	19.0	19.1 а 24.0	24.1 а 29.0	29.1 а 34.0	> 34.1
40-49	20.0	20.1 а 25.0	25.1 а 30.0	30.1 а 35.0	> 35.1
≥50	21.0	21.1 а 26.0	26.1 а 31.0	31.1 а 36.0	> 36.1
Age	%				

ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА (для мужчин)

	ПРЕВОСХОДНО	ХОРОШО	НОРМАЛЬНО	ПЕРЕВЕС	ОЖИРЕНИЕ
≤19	12.0	12.1 а 17.0	17.1 а 22.0	22.1 а 27.0	> 27.1
20-29	13.0	13.1 а 18.0	18.1 а 23.0	23.1 а 28.0	> 28.1
30-39	14.0	14.1 а 19.0	19.1 а 24.0	24.1 а 29.0	> 29.1
40-49	15.0	15.1 а 20.0	20.1 а 25.0	25.1 а 30.0	> 30.1
≥50	16.0	16.1 а 21.0	21.1 а 26.0	26.1 а 31.0	> 31.1
Age	%				

ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ МАССЫ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ

Мышцы осуществляют движения скелета. За счет энергии, выделяемой при сокращении мышц, мы можем двигаться, выполнять движения верхними и нижними конечностями тела, головой, а также управлять движениями. Существует три типа мышечной ткани: гладкая мускулатура, поперечнополосатая мускулатура скелета и поперечнополосатые мышцы сердца. Поперечнополосатые мышцы сердца образуют сердечную сумку. Сердце – единственный орган, сформированный волокнами поперечнополосатых мышц, находящихся во взаимо-

действи и неконтролируемых нашей волей. Гладкие мышцы состоят из гладких волокон, их можно обнаружить в пищеварительном и дыхательном трактах, половых органах, стенках вен и артерий. Управление гладкой мускулатурой осуществляется в строго определенном, не зависящем от нашей воли порядке. Поперечнополосатые скелетные мышцы называют произвольными, так как их сокращения подчиняются нашей воле; к таким мышцам относятся мышцы скелета, лицевые мышцы.

В результате контролируемых нашим сознанием сокращений поперечнополосатых мышц

выполняются движения скелета, это, в свою очередь, позволяет нам двигаться и общаться с окружающими. Данные веса индицируют процентное содержание скелетных мышц (относительно общего веса тела).

В среднем, скелетная мускулатура составляет приблизительно 40% от веса тела.

Для спортсменов, при продолжительных периодах физической активности, этот процент может быть выше. При каждодневной, умеренной физической активности эти проценты медленно растут. (Разницу можно обнаружить после нескольких месяцев тренировок.)

Используя тренировки, можно также улучшить и водный баланс организма.

С возрастом (после 40 лет) процент мышечной массы начинает уменьшаться.

ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ВОДЫ

Вода является основным компонентом мышечной массы тела, содержание воды в жировой ткани достигает 73%.

Мышечную массу тела можно получить вычитанием из общего веса тела веса жировых тканей (например, для 25-летнего мужчины, масса жировой ткани которого составляет 17%, мышечная масса составляет 83%).

Примерно 60% веса тела приходится на воду: поэтому она является основным компонентом, жизненно необходимым человеку.





ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

Для женщин (обычно имеющих больше жировых тканей, чем мужчины) процентное содержание воды составляет приблизительно 55-58%, для мужчин оно составляет приблизительно 60-62%.

Процентное содержание воды повышено у детей (в момент рождения оно составляет от 70 до 77%) и уменьшается с возрастом. В старости процентное содержание воды колеблется в пределах 45% – 55% и при увеличении жировых запасов.

У тучных людей содержание воды ниже, чем у худощавых людей.

При сравнении полученных процентных содержаний воды необходимо учитывать эти данные.

Вода участвует во многих биологических процессах:

- в пищеварительном процессе;
- в ней растворяются многие вещества, необходимые организму;
- вода используется для вывода продуктов метаболизма;
- вода доставляет в клетки кислород, питательные вещества, ферменты, гормоны и глюкозу;
- вода является источником минеральных солей;
- вода регулирует температуру тела.

Каждый день человеческий организм выделяет определенное количество воды, которое должно быть восполнено; потеря воды приблизительно в 10% от веса тела может повлиять на состояние здоровья.

Колебания веса тела можно наблюдать на коротких, средних и больших интервалах времени (соответственно – часы, дни и недели).

Малые колебания веса в течение нескольких часов являются совершенно нормальными и обусловлены изменением количества воды; эти быстрые изменения веса обусловлены внеклеточной водой (интерстициальной жидкостью, плазмой, лимфой и межклеточной жидкостью).

При снижении веса тела в течение нескольких дней весьма вероятно изменение и общего количества воды (которая распределена примерно следующим образом, – около 60% воды находится внутри клеток (интерстициальная вода), около 40% воды находится вне клеток (межклеточная вода)). Вследствие этого изменится и мышечная масса тела.

Для того, чтобы можно было сделать определенные выводы, наблюдения для массы жира должны выполняться в течение нескольких недель.

Поэтому при оценке хода изменений состава тела необходимо учитывать следующее:

- снижение веса тела при увеличении или постоянной величине процентного содержания жира говорит просто об обезвоживании организма (например, после тренировки, посещения сауны, при диете, направленной на быструю потерю веса).
- увеличение веса при уменьшении или постоянной величине процентного содержания жира говорит об увеличении массы мышц.
- если вес тела и содержание жира уменьшаются, то используемая диета эффективна – при этом снижается также и объем тела.
- если наблюдается высокое процентное содержание жира или уменьшается мышечная масса, то содержание воды всегда мало.

ВНИМАНИЕ!

При соблюдении диеты необходимо стремиться к уменьшению массы жира, а не мышечной массы





ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

ИНТЕНСИВНОСТЬ ОСНОВНЫХ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ

Интенсивность основного обмена BMR (basal metabolic rate) – это показатель, который представляет собой минимальное количество калорий, необходимых человеческому телу для жизни, то есть для осуществления таких основных процессов, как кровообращение, дыхание, пищеварение, поддержание температуры тела.

Интенсивность основного обмена вычисляется для человека, находящегося в состоянии покоя (физического и умственного), не принимавшего пищу в течение 12 часов, по истечении не менее 8 часов после сна, при постоянной комнатной температуре 20°C. Интенсивность основного обмена для взрослых составляет от 1200 до 1800 ккал.

На BMR влияют различные факторы:

- возраст: BMR больше для молодых людей; с возрастом мышечная масса уменьшается, вследствие этого уменьшается и BMR.
- пол: BMR больше для мужчин, что обусловлено тестостероном и большей мышечной массой.
- рост: BMR больше у высоких и худых людей.
- состав тела: Увеличение мышечной массы ведет к росту BMR; увеличение массы жира приводит к снижению BMR.
- повышенная температура или стресс: при стрессе или повышенной температуре BMR увеличивается.

- питание: при быстром, плохом или однообразном питании BMR снижается; при диете, богатой белками BMR увеличивается.
- климат: при очень высокой или очень низкой температуре окружающей среды BMR увеличивается.
- тироксин: тироксин является гормоном, вырабатываемым щитовидной железой.

Этот гормон, помимо других функций, выполняет и роль регулятора обменных процессов. Чем больше вырабатывается тироксина, тем больше BMR.

Из вышеприведенного следует, что интенсивность основного обмена позволяет контролировать число калорий, требуемых человеческому телу для поддержания физического состояния организма при определенном стиле жизни.

Чем больше мышечная масса или физическая активность, тем больше требуется калорий: Такую информацию важно знать, чтобы оптимизировать диету или физическую активность.

ПРИМЕР РАСЧЕТА СОСТАВА ТЕЛА Пользователь 1

Начальные данные: Женщина, рост 162 см, возраст 30 лет, уровень физической подготовки 1

Данные, вычисленные весами: Вес 61,7 кг, содержание жира 28,5%, содержание воды 52,1%, интенсивность основного обмена 1381 ккал, мышечная масса 38%

Анализ состава тела: В соответствии с таблицей, состав тела является нормальным. Проанализируем его детально.

Процентное содержание мышечной массы 71,5% (100% – 28,5)

Процентное содержание воды 52,2% (71,5% x 73%).

Содержание жира в теле вычисляется следующим образом:

- жизненно необходимый жир => 61,7 кг x 12% = 7,4 кг
- жировые запасы => 61,7 кг x 15% = 9,3 кг

Общее содержание жира в теле (жизненно необходимый жир + жировые запасы) составляет 7,4 + 9,3 кг = 16,7 кг, что является избыточным при общем весе тела 61,7 кг (в идеальном случае для пользователя 1 оно должно составлять 27% веса тела). Разность между 28,5% (реальное процентное содержание жира) и 27% (идеальное процентное содержание жира в теле) составляет 1,5%, что при общем весе 61,7 кг составляет 0,93 кг.

0,93 кг – это избыточный вес пользователя 1.





ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

Содержание воды 52,1% немного снижено по сравнению с нормой для женщин, однако в сочетании с более высоким процентным содержанием жира это свидетельствует о пониженной мышечной массе.

Процентное содержание скелетной мускулатуры (38%) ниже среднего из-за пониженной физической активности.

Интенсивность основного обмена составляет 1381 ккал, она зависит от пола, веса и роста (женщина, нормальный состав тела, поэтому BMR стремится к 1200 ккал).

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Для получения максимально корректных результатов, этим весам необходимо учитывать не только Ваш вес, рост и пол, но и стиль жизни, уровень Вашей физической активности. По этой причине, после ввода Ваших персональных данных, необходимо выбрать один из трех различных УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ (FITNESS LEVELS).

Уровень Fit 1:

К этой категории относятся малоподвижные люди – те, кто в последние несколько месяцев не занимался деятельностью, сопровождающейся высокой физической активностью. А также те, кто занимался эпизодически – не более двух раз в неделю при продолжительности одной тренировки 15 минут.

Этот уровень можно выбрать тем, кто желает начать питание по диете в сочетании с физическими упражнениями для уменьшения жировой массы.

Уровень Fit 1 используется приблизительно в течение 6 – 10 недель, на начальной фазе Вашей диеты и программы тренировок.

Уровень Fit 2:

К этой категории относятся те, кто регулярно занимается деятельностью, сопровождающейся высокой физической активностью (от 3 до 5 раз в неделю – продолжительность одной тренировки – 20 минут).

Уровень Fit 2 используется на 8 – 12 неделях.

Уровень Fit 3:

К этой категории относятся атлеты, спортсмены – те, кто ежедневно интенсивно тренируется (5 и более раз в неделю) и тренировками достигли гибкости, сопротивляемости и силы.







