



TANITA
Monitoring Your Health

De MC-980 Multi Frequency Segmentale Body Composition Monitor is de ultieme tool bij het verstrekken van een persoonlijke diepgaande lichaamsanalyse.

Krachtig

De meest moderne technologie, waaronder multi-frequentie-analyse, kleuren touch-screen technologie en Microsoft Windows real-time operating systeem.

Gebruiksvriendelijk

Ontworpen om te worden gebruikt als een stand-alone unit waardoor klanten/patienten een meting kunnen maken zonder assistentie dankzij het extra grote interactieve touch-screen.

Klinische nauwkeurigheid

6 frequenties voor verhoogde nauwkeurigheid met behulp van de nieuwste Tanita vergelijkingen.

Reproduceerbaar

NAWI goedgekeurd weegvermogen van 300 kg en automatische kalibratie voor elke analyse zorgt voor optimale reproduceerbare metingen.

Wereldwijd

Gebruiksvriendelijke software in 14 talen.

Snel

Een complete lichaamssamenstelling analyse duurt minder dan 30 seconden.



Weda B.V.

Postbus 5221
1410 AE NAARDEN

Kobaltstraat 11
1411 AM NAARDEN

Tel.: 035 695 50 55
Fax: 035 695 50 50

info@tanita.nl www.tanita.nl

MC-980MA

**Het begrijpen van uw
lichaamssamenstelling analyse**

Hoe is de samenstelling van je lichaam?

Gewicht alleen geeft geen voldoende indicatie van een goede gezondheid of weergave van je vorderingen als je aan het diëten bent of vaak sport. Goed op gewicht zijn, geeft bijvoorbeeld geen zekerheid over het juiste vetgehalte rond onze organen. Moderne meet- en weegapparatuur geeft een zeer zuiver inzicht in waarden als lichaamsvet, vochtgehalte, BMI, spiermassa, BMR, visceraalvet enz.

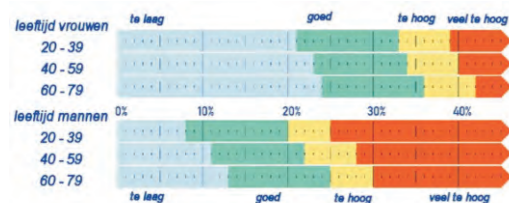
Weergave van deze waarden worden vergeleken met de ideale waarden overeenkomstig dezelfde soort persoon met dezelfde leeftijd en lengte. Met de juiste voeding, beweging en levensstijl heeft u een doelstelling deze waarden in de veilige groene zone te brengen.

Complete lichaamsanalyse

Vetpercentage / Vetmassa

Het lichaamsvetpercentage is de totale hoeveelheid lichaamsvet als percentage/massa van je totale lichaamsgewicht.

Iedereen heeft vet nodig om gezond te blijven. Lichaamsvet is vitaal voor de basis functies zoals lichaamstemperatuurregulering en opslaan van vitamines in bindweefsel. Echter teveel vet kan je gezondheid schaden. Het verlagen van een te hoog vetpercentage heeft laten zien dat bijvoorbeeld het risico op hoge bloeddruk, diabetes, hart-/vaatziekten en sommige vormen van kanker worden vermindert.



Vetvrije massa

Vetvrije massa bestaat uit niet-vette bestanddelen van het menselijk lichaam. Spieren, botten en water zijn allemaal voorbeelden van vetvrije massa.

Spiersmassa

Het gewicht van spieren in het lichaam.

Spieren spelen een belangrijke rol als het gaat om calorieën verbranden. Als je meer sport neemt je spiermassa toe waardoor je meer calorieën nodig hebt. Een verhoogde spiermassa zorgt voor een hogere ruststofwisseling, die je helpt lichaamsvet te verminderen op een gezonde manier.

Body Mass Index BMI

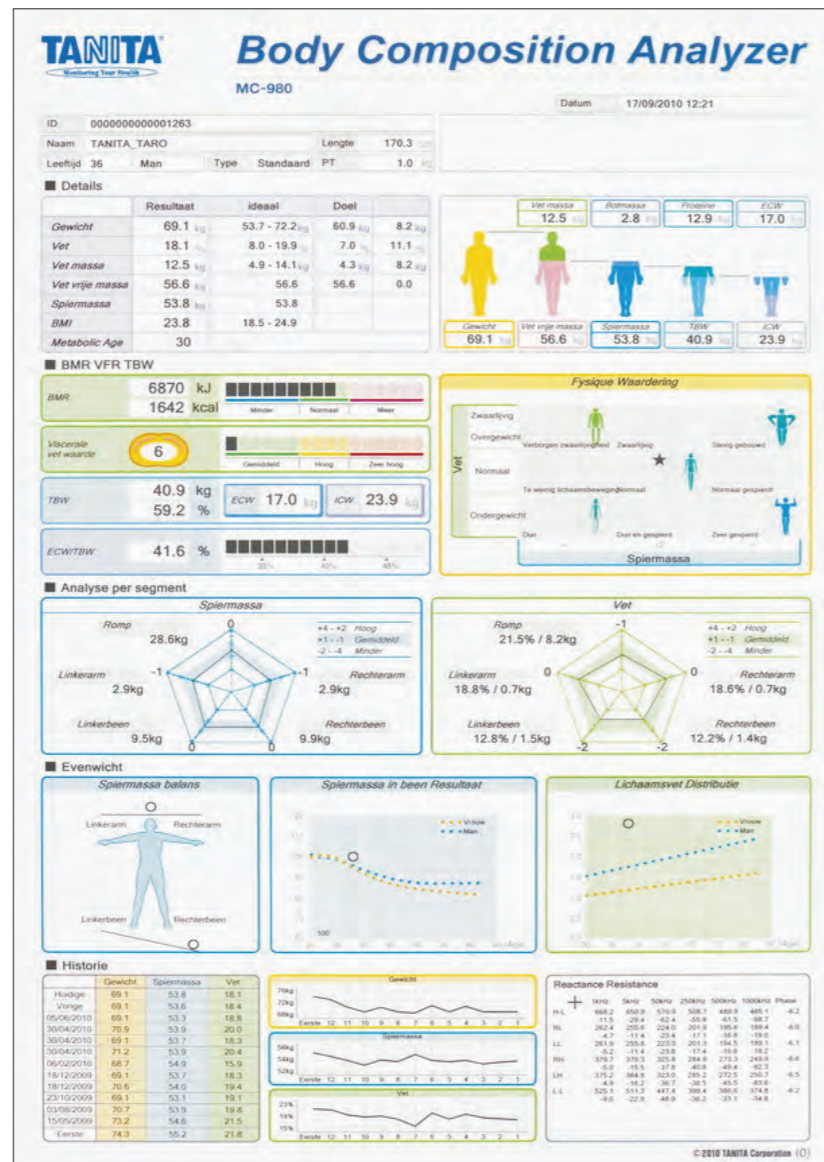
De BMI is een getal, dat wereldwijd wordt gehanteerd om snel en eenvoudig bij benadering te kunnen bepalen of iemand overgewicht heeft en gezondheidsrisico loopt of niet. Het getal is de uitkomst van de formule: gewicht gedeeld door lichaamslengte in het kwadraat.

Minder dan 18,5 = Te laag lichaamsgewicht
Tussen 18,5 en 24,9 = Normaal lichaamsgewicht
Tussen 25 en 29,9 = Overgewicht
Meer dan 30 = Zwaarlijvig / obesitas

Stofwisselings leeftijd

Metabolische leeftijd vergelijkt uw basale metabolisme met andere leeftijdsgroepen. Indien aangegeven de leeftijd hoger is dan je werkelijke leeftijd dan moet je de training intensiteit verhogen.

Het verhogen van de spiermassa zal zelfs in rust meer calorieën verbranden.



Botmassa

Geeft de massa aan van het botmineraal (botmineraalniveau, calcium en andere mineralen) in het lichaam aan.

Onderzoek heeft uitgewezen dat bewegen en het ontwikkelen van spierweefsel zorgt voor sterkere en gezondere botten. Hoewel de botstructuur waarschijnlijk op korte termijn geen merkbare veranderingen zal ondergaan, is het belangrijk dat u gezonde botten ontwikkelt en behoudt door middel van een gezond dieet en voldoende beweging.

Vrouwen: minder dan 50 kg-1,95 kg botmassa
50 kg – 75 kg-2.4 kg botmassa
75 kg en meer-2,95 kg botmassa

Mannen: minder dan 65 kg-2,66 kg botmassa
65 kg – 96 kg-3,29 kg botmassa
95 kg en meer-3,69 kg botmassa

Proteïnen of eiwitten

Het gewicht van eiwit in het lichaam. Eiwitten zijn essentieel voor het onderhoud van spieren in het lichaam.

Controleer of er significante veranderingen zijn over een grote periode.

Basale Metabolisme BMR

De ruststofwisseling is de hoeveelheid energie (calorieën) die je lichaam nodig heeft om in rust alle vitale functies uit te kunnen voeren.

70% van de calorieën die je eet worden verbruikt in je ruststofwisseling.

Hoe krachtiger de activiteiten hoe meer calorieën er worden verbrand.

Een verhoogde spiermassa zorgt voor een hogere ruststofwisseling wat weer zorgt voor een toename in het verbruik van je calorieën waardoor je lichaamsvet verminderd.

Visceraalvet

Vet in de buikholte en omliggende organen.

Onderzoek heeft aangetoond dat zelfs wanneer je gewicht en lichaamsvet stabiel is, dat als je ouder wordt de vetverbranding verschuift naar de romp.

Zorg je voor een gezond gehalte visceraalvet, dan verminder je het risico op bepaalde ziektes als hartkwalen, hoge bloeddruk en diabetes type 2.

Gezonde visceraalvet indicatie:

1-12 laag risico
13-59 hoog risico

Vochtpercentage / vochtmassa

De totale hoeveelheid vocht in het lichaam uitgedrukt in percentage.

Water speelt een belangrijke rol in het lichaam. Iedere cel, ieder weefsel en elk orgaan bevat water.

Voor het goed functioneren van je lichaam is handhaven van een gezond vochtgehalte essentieel en bovendien reduceert een goede vochtbalans gezondheidsproblemen.

Een gezond vochtgehalte verhoogt de concentratie, verbetert de sportresultaten, huidkwaliteit en je voelt je fitter.

Het vochtgehalte voor vrouwen moet zijn tussen de 45% en 60%.

Voor mannen geldt tussen de 50% en 65%.

Intra Cellular Water (ICW)

Intracellulair water is de vloeistof in cellen.

Meestal is 40% van het totale lichaamsgewicht intracellulair water.

Extra Cellular Water (ECW)

Extracellulaire Water is het lichaamsvocht dat zich buiten de cellen bevindt.

De gezonde verhouding van de Extra Cellulaire

Water en het totale lichaamsvocht is ongeveer 40%. In sommige gevallen als ondervoeding, ouderdom en een hoog vetgehalte kan de verhouding hoger zijn dan 40%.

Atleten hebben vaak een lagere verhouding van minder dan 36% hebben.

Blijf deze verhouding op een regelmatige basis controleren.

Fysique Waardering

De Fysique waardering van de lichaamsbouw beoordeelt spieren en lichaamsvet in 9 lichaam types.

Als uw activiteit niveau veranderd in loop van de tijd zal de balans tussen lichaamsvet en spieren geleidelijk veranderen, ook zal dan de lichaamsbouw veranderen.

Segmentale lichaamsanalyse

Segmentale Spiersmassa

Het gearceerde blauwe gebied is het gemiddelde.

De zwarte lijn geeft je spiermassa distributie. De spiermassa waardering voor de romp, per been en arm is:

Minus cijfers = lage spiermassa
Nul = gezonde spiermassa
Plus cijfers = hoge spiermassa

Normaal moet je streven naar nul of plus cijfers om gezond te zijn.

Segmentale Vetverdeling

Het gearceerde groene gebied is het gemiddelde.

De zwarte lijn geeft je vetmassa distributie. De vetmassa waardering voor de romp, per been en arm is:

Minus cijfers = lage vetmassa
Nul = gezonde vetmassa
Plus cijfers = hoge vetmassa

Normaal moet je streven naar nul of een beetje eronder om gezond te zijn.

Spiersmassa balans

Vergelijkt de balans van spiermassa tussen de linker- en rechterzijde van het lichaam.

Beenspier score

Een score wordt gegeven voor uw lichamelijke conditie, en afgezet tegen de gemiddelde gezonde waarden voor geslacht en leeftijd.

De score is gebaseerd op uw been spiermassa gedeeld door je lichaamsgewicht.

Bijv. een gezonde 20-25 jarige moet een score van 100 bereiken.

Lichaamsvet verdeling

De verhouding van hoog en laag lichaamsvet wordt berekend en uitgezet tegen de gemiddelde gezonde waarden voor geslacht en leeftijd.



Geschiedenis

De lichaamsamenstelling resultaten voor gewicht, spiermassa en vet zijn opgeslagen om na verloop van tijd een inzicht te krijgen in de veranderingen.

Reactant & Weerstand

De reactant en weerstands tabel aan de onderkant van de pagina geeft alle metingen weer met elk van de 6 multi-frequentie niveaus.

- H - L = Hand - Been
- RL = Rechter been
- LL = Linker been
- RH = Rechter hand
- LH = Linker hand
- L-L = Been tot been

