

**TANITA®**  
**IRONMAN™**

*InnerScan™*  
*Body Composition Monitor*



**Model : BC-548**

- GB** A guide to your body composition monitor
- D** Ein Handbuch für Ihre Körperanalysewaage
- F** Guide de votre impédancemètre
- NL** Een gids bij uw lichaamssamenstellingsmonitor
- I** Una guida al vostro monitor della composizione corporea
- E** Guía para el uso de su monitor de composición corporal
- P** Um guia para o seu monitor de composição corporal

Ironman and M-dot are registered trademarks of World Triathlon Corporation.

**Tanita UK Ltd.**  
The Barn, Philpots Close, Yiewsley,  
Middlesex, UB7 7RY UK  
Tel: +44 (0)1895 438577  
Fax: +44 (0)1895 438511  
www.tanita.co.uk

**Tanita Europe GmbH**  
Dresdener Strasse 25  
D-71065 Sindelfingen  
Germany  
Tel: +49 (0)-7031-6189-6  
Fax: +49 (0)-7031-6189-71  
www.tanita.de

**Tanita France S.A.**  
Villa Labrouste  
68 Boulevard Bourdon  
92200 Neuilly-Sur-Seine France  
Tel: +33 (0)-1-55-24-99-99  
Fax: +33(0)-1-55-24-98-68  
www.tanita.fr

**Tanita Corporation**  
14-2, 1-Chome, Maeno-Cho  
Itabashi-Ku, Tokyo, Japan 174-8630  
Tel: +81(0)-3-3968-2123  
Fax: +81(0)-3-3967-3766  
www.tanita.co.jp  
ISO 9001 Certified

**Tanita Corporation of America Inc.**  
2625 South Clearbrook Drive  
Arlington Heights, IL 60005 USA  
Tel: +1-847-640-9241  
Fax: +1-847-640-9261  
www.tanita.com

**Tanita Health Equipment H.K. Ltd.**  
Unit 301-303 3/F Wing On Plaza  
62 Mody Road, Tsimshatsui East  
Kowloon, Hong Kong  
Tel: +852 2838 7111  
Fax: +852 2838 8667

©2006 Tanita Corporation

BC5487901  
Download from [www.Softmanuals.com](http://www.Softmanuals.com). All Manuals Search And Download.

## WHO CAN USE A BODY COMPOSITION MONITOR

This Body Composition Monitor is intended for adults aged 18 – 99 years. Children aged 7 – 17 years can use the monitor for weight and body fat percentage readings only; the other features are not applicable to children.

Your monitor is also equipped with an athlete mode for adults with athletic body types. Tanita defines an athlete as a person involved in intense physical activity of approximately 10 hours per week and has a resting heart rate of 60 beats per minute or less. Individuals who have been an athlete for a number of years but currently exercises less than 10 hours per week can also use athlete mode.

Pregnant women should use the weight function only. All other functions are not intended for pregnant women.

The Tanita Body Composition Monitor is intended for home use only. This unit is not intended for professional use including hospitals, medical or fitness facilities; it is not equipped with the adequate specifications required for heavy usage. Using the unit in a professional location will invalidate your warranty.

The Tanita InnerScan Body Composition Monitor product provides readings for informational purposes only. This product is not intended to diagnose or treat any disease or abnormalities. Please consult with your physician with any questions or concerns related to your health.

## WHY MONITOR BODY COMPOSITION?

Body composition monitors are designed for healthier living by giving you an insight into key health indicators that will enable you to monitor the impact of changes to your lifestyle:

- See the impact of a change in diet on the body to make sure you are dieting the healthy way
- Fine-tune your fitness programme by monitoring progress of muscle mass and Basal Metabolic Rate
- Monitor visceral fat, a key indicator of the risk of Type 2 diabetes and heart disease.
- Set a target for your physique and monitor your progress towards it.

## HOW DOES A BODY COMPOSITION MONITOR WORK?

Tanita Body Composition Monitors calculate your body composition using Bio -electrical Impedance Analysis(BIA). Safe, low-level electrical signals are passed through the body via the patented Tanita footpads on the monitor platform. It is easy for the signal to flow through fluids in the muscle and other body tissues but meets resistance as it passes through body fat , as it contains little fluid. This resistance is called impedance. The impedance readings are then entered into medically researched mathematical formulas to calculate your body composition.

## WHEN IS THE BEST TIME TO USE MY BODY COMPOSITION MONITOR?

Your body water levels naturally fluctuate throughout the day and night. Any significant changes in body water may affect your body composition readings; for example, the body tends to be dehydrated after a long night sleep so if you take a reading first thing in the morning your weight will be lower and your body fat percentage higher. Eating large meals, drinking alcohol, menstruation, illness, exercising, and bathing may also cause variations in your hydration levels.

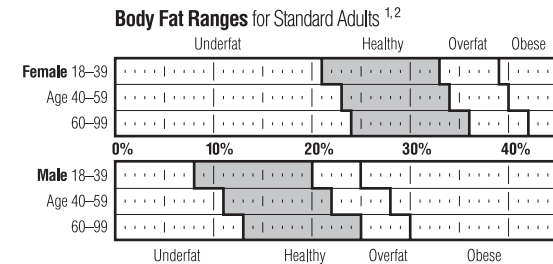
To get the most reliable reading it is important to use your Body Composition Monitor at a consistent time of day under consistent conditions. We suggest taking a reading before your evening meal.



## WHAT IS BODY FAT PERCENTAGE?

**Body fat percentage is the amount of body fat as a proportion of your body weight.**

Reducing excess levels of body fat has shown to reduce the risk of certain conditions such as high blood pressure, heart disease, diabetes and cancer. The chart below shows the healthy ranges for body fat.



<sup>1</sup> Based on NIH/WHO BMI Guidelines.

<sup>2</sup> As reported by Gallagher, et al, at NY Obesity Research Center.

To determine the percentage of body fat that is appropriate for your body, consult your physician.

### Healthy Range Indicator (Standard Adults only\*)

Your Body Composition Monitor automatically compares your body fat percentage reading to the Healthy Body Fat Range chart. After your body fat percentage has been calculated, a black bar will flash along the bottom of the display, identifying where you fall within the Body Fat Ranges for your age and gender.



- (-) : Underfat; below the healthy body fat range. Increased risk for health problems.
- (0) : Healthy; within the healthy body fat percentage range for your age/gender.
- (+) : Overfat; above the healthy range. Increased risk for health problems.
- (++) : Obese; high above the healthy body fat range. Greatly increased risk of obesity-related health problems.

#### \*Note :

If you select Athlete mode, the unit will not display the Healthy Range Indicator. Athletes may have a lower body fat range depending on their particular sport or activity. (Range of user age is between 18-99)



## WHAT IS TOTAL BODY WATER PERCENTAGE?

**Total Body Water Percentage is the total amount of fluid in a person's body expressed as a percentage of their total weight.** Water plays a vital role in many of the body's processes and is found in every cell, tissue and organ. Maintaining a healthy total body water percentage will ensure the body functions efficiently and will reduce the risk of developing associated health problems.

Your body water levels naturally fluctuate throughout the day and night. Your body tends to be dehydrated after a long night and there are differences in fluid distribution between day and night. Eating large meals, drinking alcohol, menstruation, illness, exercising, and bathing may cause variations in your hydration levels.

Your body water percentage reading should act as a guide and should not be used to specifically determine your absolute recommended total body water percentage. It is important to look for long-term changes in total body water percentage and maintain a consistent, healthy total body water percentage.

Drinking a large quantity of water in one sitting will not instantly change your water level. In fact, it will increase your body fat reading due to the additional weight gain. Please monitor all readings over time to track the relative change.

Every individual varies but as a guide the average total body water percentage ranges for a healthy adult are:

**Female :** 45 to 60%

**Male :** 50 to 65%

**Source :** Based on Tanita's Internal Research

**Note:** The total body water percentage will tend to decrease as the percentage of body fat increases. A person with a high percentage of body fat may fall below the average body water percentage. As you lose body fat the total body water percentage should gradually move towards the typical range given above.



## WHAT IS BASAL METABOLIC RATE (BMR)?

### WHAT IS BMR?

Your Basal Metabolic Rate (BMR) is the minimum level of energy your body needs when at rest to function effectively including your respiratory and circulatory organs, neural system, liver, kidneys, and other organs. You burn calories when sleeping.

About 70% of calories consumed every day are used for your basal metabolism. In addition, energy is used when doing any kind of activity however; the more vigorous the activity is the more calories are burned. This is because skeletal muscle (which accounts for approximately 40% of your body weight) acts as your metabolic engine and uses a large amount of energy. Your basal metabolism is greatly affected by the quantity of muscles you have, therefore increasing your muscle mass will help increase your basal metabolism.

By studying healthy individuals, scientists have found that as people age, their metabolic rate changes. Basal metabolism rises as a child matures. After a peak at the age of 16 or 17, it typically starts to decrease gradually.

Having a higher basal metabolism will increase the number of calories used and help to decrease the amount of body fat. A low basal metabolic rate will make it harder to lose body fat and overall weight.

### HOW DOES A TANITA AN IRONMAN BODY COMPOSITION MONITOR CALCULATE BMR?

The basic way of calculating Basal Metabolic Rate BMR is a standard equation using weight and age. Tanita has conducted in-depth research into the relationship of BMR and body composition giving a much more accurate and personalized reading for the user based on the impedance measurement. This method has been medically validated using indirect calorimetry (measuring the breath composition).\*

\*Reliability on equation for Basal Metabolic Rate: At 2002 Nutrition Week : A Scientific and Clinical Forum and Exposition Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models: The American Journal of Clinical Nutrition



## WHAT IS MUSCLE MASS?

This feature indicates the weight of muscle in your body. The muscle mass displayed includes the skeletal muscles, smooth muscles (such as cardiac and digestive muscles) and the water contained in these muscles.

Muscles play an important role as they act as an engine in consuming energy. As your muscle mass increases, your energy consumption increases helping you reduce excess body fat levels and lose weight in a healthy way.

## WHAT IS PHYSIQUE RATING?

This feature assesses your physique according to the ratio of body fat and muscle mass in your body.

As you become more active and reduce the amount of body fat, your physique rating will also change accordingly. Even though your weight may not change, your muscle mass and body fat levels may be changing making you healthier and at lower risk of certain diseases.

Each person should set their own goal of which physique they would like and follow a diet and fitness programme to meet that goal.

Result	Physique Rating	Explanation
1	Hidden obese	<b>Small Frame Obese</b>
		This person seems to have a healthy body type based on physical appearance; however, they have a high body fat % with low muscle mass level.
2	Obese	<b>Medium Frame Obese</b>
		This person has a high body fat percentage, with a moderate muscle mass level.
3	Solidly-built	<b>Large Frame Obese</b>
		This person has both a high body fat % and a high muscle mass.
4	Under exercised	<b>Low Muscle &amp; Average Body Fat%</b>
		This person has an average body fat % and a less than average muscle mass level
5	Standard	<b>Ave. Muscle &amp; Ave. Body Fat %</b>
		This person has average levels of both body fat and muscle mass.
6	Standard Muscular	<b>High Muscle &amp; Ave. Body Fat % (Athlete)</b>
		This person has an average body fat % and higher than normal muscle mass level.
7	Thin	<b>Low Muscle &amp; Low Fat</b>
		This person has both a lower than normal body fat % and muscle mass level.
8	Thin and muscular	<b>Thin and muscular (Athlete)</b>
		This person has lower than normal body fat % while having adequate muscle mass.
9	Very Muscular	<b>Very Muscular (Athlete)</b>
		This person has lower than normal body fat % while having above average muscle mass.

Source : Data from Columbia University (New York) & Tanita Institute (Tokyo)

## WER KANN EINE KÖRPERFETTANALYSEWAAGE VARWENDEN?

Diese Körperfettanalysewaage ist für Erwachsene im Alter von 18 – 99 Jahren gedacht. Kinder im Alter von 7 – 17 Jahren können das Gerät nur zur Bestimmung von Gewicht und Körperfett verwenden; die anderen Funktionen treffen auf Kinder nicht zu.

Ihr Gerät verfügt auch über einen Athletenmodus für Erwachsene mit athletischem Körperbau.

Laut Definition von Tanita ist ein Athlet jemand, der ca. 10 Stunden pro Woche intensiv körperlich aktiv ist und eine Ruheherzfrequenz von 60 Schlägen pro Minute oder darunter aufweist.

Menschen, die einige Jahre lang dem athletischen Typ zuzuordnen waren, derzeit jedoch weniger als 10 Stunden pro Woche sportlich aktiv sind, können ebenfalls den Athletenmodus verwenden.

Schwangere Frauen sollten nur die Gewichtsfunktion verwenden.

Alle anderen Funktionen sind nicht für schwangere Frauen vorgesehen.

Die Tanita Körperfettanalysewaage ist nur für den Hausgebrauch bestimmt.

Dieses Gerät ist nicht für den gewerblichen Gebrauch gedacht, wie z.B. für Krankenhäuser, medizinische oder Fitnesseinrichtungen, da es ist nicht mit den entsprechenden Spezifikationen für den intensiven Gebrauch ausgestattet ist. Durch Verwendung des Geräts in einem gewerblichen Umfeld verfällt die Garantie.

Das Produkt „Tanita InnerScan“ für die Anzeige der Körperzusammensetzung ermöglicht das Ablesen von Messwerten nur für Informationszwecke.

Dieses Produkt ist nicht für die Diagnose oder Behandlung einer Krankheit oder Anomalität vorgesehen. Konsultieren Sie bitte einen Arzt, falls Sie Fragen zu Ihrem Gesundheitszustand haben.

## WOZU DIE KÖRPERZUSAMMENSETZUNG ÜBERWACHEN?

Körperfettanalysewaagen sollen Sie zu einer gesünderen Lebensweise anregen, indem sie Ihnen einen Einblick in wichtige Gesundheitsindikatoren verleihen, mit deren Hilfe Sie die Auswirkungen von Änderungen Ihres Lebensstils überprüfen können:

- Überprüfen Sie die Auswirkung einer Ernährungsumstellung auf den Körper – Diät machen auf gesunde Art
- Nehmen Sie eine Feinabstimmung an Ihrem Fitnessprogramm mithilfe der Überwachung von Muskelmasse und Grundumsatz vor
- Überwachen Sie Eingeweidefett, einen wichtigen Indikator für das Risiko von Diabetes Typ 2 oder Herzerkrankungen
- Setzen Sie sich ein Ziel für Ihren Körperbau und überwachen Sie Ihre Fortschritte dahingehend.

## WIE FUNKTIONIEREN KÖRPERFETTANALYSEWAAGEN?

Die Körperzusammensetzungs-Monitore von Tanita errechnen die Zusammensetzung Ihres Körpers mittels bioelektrischer Impedanzanalyse (BIA). Sichere, schwache elektrische Signale passieren den Körper über die patentierten Tanita-Fußpolster auf der Monitor-Plattform.

Das Signal kann einfach durch die Flüssigkeiten im Muskel und andere Körpergewebe fließen, stößt aber auf Widerstand, wenn es auf Fett trifft, da dieses wenig Flüssigkeit enthält.

Dieser Widerstand wird Impedanz genannt.

Die Impedanzwerte werden in medizinisch erforschte mathematische Formeln eingegeben, um die Zusammensetzung Ihres Körpers zu errechnen.

## WANN IST DER BESTE ZEITPUNKT, UM MEINE ANALYSEWAAGE ZU VERWENDEN?

Ihre Körperwassermenge schwankt natürlich im Verlauf eines Tages.

Bedeutende Veränderungen in der Körperwassermenge können die Körperzusammensetzungswerte beeinflussen.

Beispielsweise ist Ihr Körper nach einem langen Schlaf ausgetrocknet. Falls Sie die Messung daher gleich nach dem Aufstehen vornehmen, ist Ihr Gewicht etwas niedriger, Ihr Körperfettwert ist daher aber etwas höher. Üppige Mahlzeiten, Alkoholgenuß, Menstruation, Krankheit, Körperbetätigung und Baden können ebenfalls Variationen in der Körperwassermenge erzeugen.

Um die zuverlässigsten Werte zu erhalten, ist es wichtig, Ihren Körperzusammensetzungs-Monitor täglich etwa zur selben Tageszeit und unter gleichbleibenden Bedingungen zu verwenden. Wir schlagen vor, dass Sie die Messung vor dem Abendessen vornehmen.

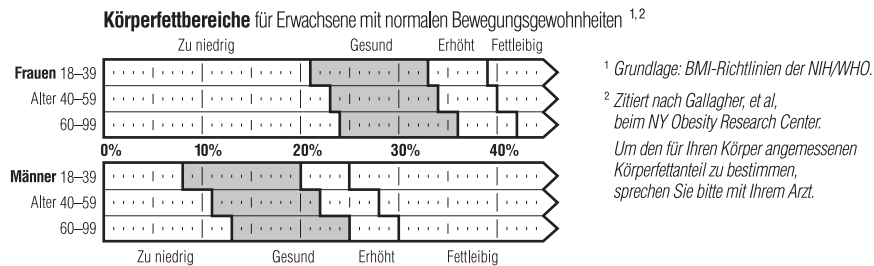


## WAS IST DER KÖRPERFETTANTEIL?

### Der Körperfettanteil ist der Anteil an Körperfett im Verhältnis zum gesamten Körpergewicht.

Durch Reduktion übermäßigen Körperfetts kann nachgewiesenermaßen das Risiko bestimmter Krankheiten vermindert werden, wie z.B. Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Diabetes und Krebs.

Die Übersicht zeigt, welche Körperfettanteile im gesunden Bereich liegen.



### Anzeige gesunder Bereich (nur für normale Erwachsene\*)

Ihre Körperfettanalysewaage vergleicht automatisch Ihren Prozentsatz an Körperfett mit der Übersicht über den gesunden Körperfettbereich.

Nach Errechnung Ihres Körperfettanteils blinkt ein schwarzer Balken unten am Bildschirm und identifiziert, zu welchem Körperfettbereich Sie entsprechend Ihrem Alter und Geschlecht gehören.



- (-) : Zu wenig Fett; unter dem gesunden Körperfettbereich. Erhöhtes Risiko für die Gesundheit.
- (0) : Gesund; innerhalb des gesunden Körperfettbereichs für Ihr Alter/Geschlecht.
- (+) : Zu viel Fett; über dem gesunden Körperfettbereich. Erhöhtes Risiko für die Gesundheit.
- (++) : Fettleibig; weit über dem gesunden Körperfettbereich. Überaus hohes Risiko der mit Fettsucht in Verbindung gebrachten Gesundheitsprobleme.

#### \*Anmerkung:

Wenn Sie den Athlet-Modus eingestellt haben, zeigt das Gerät den Indikator für den Gesunden Bereich nicht an. Der Körperfettanteil sportlich hochaktiver Menschen (Athleten) kann je nach ihrem Sport bzw. ihrer Betätigung in einem niedrigeren Bereich liegen.

(Das Benutzeralters liegt zwischen 18 und 99 Jahren)



## WAS IST DER KÖRPERWASSERANTEIL?

### Der Gesamtkörperwasseranteil ist der Gesamtanteil von Flüssigkeit im menschlichen Körper, ausgedrückt als Prozentsatz des Gesamtgewichts.

Wasser spielt eine bedeutende Rolle in vielen Körperprozessen und ist in jeder Zelle, jeder Art von Gewebe und jedem Organ enthalten. Durch Aufrechterhalten eines gesunden Wasseranteils im Körper stellen Sie sicher, dass die Körperprozesse gut funktionieren und das Risiko von Gesundheitsproblemen vermindert wird.

Ihre Körperwassermenge schwankt natürlich im Verlauf eines Tages. Nach einer langen Nacht ist Ihr Körper ausgetrocknet, und es gibt Unterschiede in der Flüssigkeitsverteilung zwischen Tag und Nacht. Üppige Mahlzeiten, Alkoholgenuß, Menstruation, Krankheit, Körperbetätigung und Baden können Variationen in der Körperwassermenge erzeugen.

Ihre Körperwassermessung sollte als Richtlinie dienen und nicht dazu verwendet werden, spezifisch Ihren absoluten empfohlenen Körperwasseranteil zu bestimmen.

Es ist wichtig, langfristige Änderungen des Gesamtkörperwasseranteils festzustellen und einen beständigen, gesunden Gesamtkörperwasseranteil aufrecht zu erhalten.

Durch die einmalige Aufnahme einer hohen Menge an Wasser wird Ihr Flüssigkeitsanteil nicht sofort geändert. Auf Grund des zusätzlichen Gewichts erhöht sich in diesem Fall sogar der Messwert Ihres Körperfetts. Überwachen Sie alle Messwerte über einen längeren Zeitraum, um Aufschluss über die relative Veränderung zu erhalten.

Jeder Mensch ist etwas anders, aber als Richtlinie liegt bei gesunden Erwachsenen der durchschnittliche Körperwasseranteil zwischen:

**Frauen** : 45 bis 60%

**Männer** : 50 bis 65%

**Quelle** : Basiert auf den internen Untersuchungen von Tanita

#### Anmerkung:

Der Gesamtanteil an Körperwasser nimmt ab, wenn der Körperfettanteil zunimmt.

Menschen mit einem hohen Körperfettanteil können den durchschnittlichen Prozentsatz an Körperwasser unterschreiten. Wenn Sie Körperfett verlieren, sollte sich der Gesamtprozentsatz an Körperwasser allmählich an die oben angegebenen typischen Bereiche annähern.



## WAS IST DER GRUNDUMSATZ (BMR)?

### WAS IST BMR?

Ihr BMR ist die Mindestenergie, die Ihr Körper im Ruhezustand benötigt, um seine Funktionen aufrecht zu erhalten, einschließlich der Atem- und Kreislauforgane, des Nervensystems, der Leber, Nieren und aller anderen Organe. Sie verbrennen Kalorien, egal, was Sie tun – sogar im Schlaf.

Ca. 70 % der täglich konsumierten Kalorien werden für den Grundumsatz benötigt.

Zusätzlich wird bei jeder Art von Aktivität Energie verbraucht. Je intensiver die Aktivität, desto mehr Kalorien werden verbrannt.

Grund dafür sind die Skelettmuskeln (die ca. 40 % Ihres Körpergewichts ausmachen). Sie funktionieren wie ein Motor und benötigen eine große Menge Energie.

Ihr Grundumsatz wird stark vom Muskelanteil Ihres Körpers beeinflusst. Durch zunehmende Muskelmasse kurbeln Sie Ihren Grundumsatz an.

Durch die Untersuchung gesunder Menschen haben Wissenschaftler festgestellt, dass sich der Stoffwechsel mit zunehmendem Alter ändert. Der Grundumsatz nimmt mit der körperlichen Entwicklung des Kindes zu. Nach einer Spitze im Alter von 16 oder 17 fällt er langsam ab, wie in der unten stehenden Übersicht zu sehen ist.

Ein höherer Grundumsatz erhöht den Kalorienumsatz und hilft Ihnen, den Anteil an Körperfett zu verringern. Ein niedrigerer Grundumsatz erschwert es Ihnen, Körperfett und Gewicht im Allgemeinen abzubauen.

### WIR BERECHNET DIE TANITA IRONMAN-KÖRPERFETTANALYSEWAAGE DEN BMR?

Die grundlegende Berechnungsmethode für Ihren BMR ist eine Standardgleichung unter Verwendung von Gewicht und Alter. Tanita hat umfassende Forschungsarbeiten über die Beziehung zwischen BMR und Körperzusammensetzung angestellt, was eine genauere und persönlichere Messung für den Verwender, basierend auf den Impedanzmessungen, ergibt. Diese Methode wurde medizinisch durch Verwendung indirekter Kalorimetrie (Messung der Zusammensetzung des Atems) nachgewiesen.\*

\*Reliability on equation for Basal Metabolic Rate: At: 2002 Nutrition Week : A Scientific and Clinical Forum and Exposition Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models: The American Journal of CLINICAL NUTRITION (Zuverlässigkeit der Gleichung für den Grundumsatz: In: 2002 Nutrition Week : Wissenschaftliches und klinisches Forum und informative Veröffentlichung: Internationaler Vergleich: Vorhersagemodelle für den Ruhegrundumsatz: Das amerikanische Journal für KLINISCHE ERNÄHRUNG)



## WAS IST DIE MUSKELMASSE?

Diese Funktion zeigt das Gewicht des Muskelanteils in Ihrem Körper an.

Die angegebene Muskelmasse umfasst die Skelettmuskeln, die glatten Muskeln (wie den Herzmuskel und die Muskeln des Verdauungstraktes) und das in den Muskeln enthaltene Wasser.

Die Muskeln spielen eine wichtige Rolle, da sie wie ein Motor funktionieren, der Energie verbraucht.

Bei zunehmender Muskelmasse steigt auch Ihr Energieverbrauch. Dadurch reduzieren Sie Ihr Körperfett und verlieren auf gesunde Weise Gewicht.

### WAS IST DER KÖRPERBAUWERT?

**Diese Funktion bewertet Ihren Körperbau gemäß dem Verhältnis zwischen Körperfett und Muskelmasse im Körper.**

Bei zunehmender Aktivität und Reduktion des Körperfettanteils ändert sich Ihr Körperbauwert entsprechend.

Selbst, wenn Ihr Gewicht unverändert bleibt, kann sich Ihr Muskel- und Körperfettanteil ändern, und das macht Sie gesünder und vermindert bestimmte Krankheitsrisiken.

Jeder Mensch sollte sich selbstständig ein Ziel für den gewünschten Körperbau setzen und dann ein entsprechendes Ernährungs- und Fitnessprogramm durchführen, um dieses Ziel zu erreichen.

Ergebnis	Körperbauwert	Erklärung
1	Versteckt fettleibig	<b>Klein und fettleibig</b>
		Menschen dieses Typ 1 sehen nicht fett aus. Jedoch weisen Sie einen hohen Fettanteil mit wenig Muskelmasse auf.
2	Fettleibig	<b>Mittelgroß und fettleibig</b>
		Menschen dieses Typ 2 weisen einen hohen Fettanteil, jedoch mit mäßiger Muskelmasse auf.
3	Solide gebaut	<b>Groß und fettleibig</b>
		Im Vergleich zur Durchschnittsperson weist dieser Typ sowohl
4	Untertrainiert	<b>Geringe Muskelmasse und durchschnittlicher Fettanteil</b>
		Diese Gruppe weist einen durchschnittlichen Fettanteil, jedoch mit geringerer Muskelmasse als der Durchschnitt auf.
5	Normal	<b>Durchschnittliche Muskelmasse und durchschnittlicher Fettanteil</b>
		Zu dieser Gruppe geh_ren Menschen, die sowohl den richtigen Fettanteil als auch die richtige Muskelmasse
6	Normal muskulös	<b>Hohe Muskelmasse und durchschnittlicher Fettanteil (Athlet)</b>
		Hierher gehören Menschen mit einem durchschnittlichen Fettanteil, aber einer höheren Muskelmasse.
7	Dünn	<b>Geringe Muskelmasse und geringer Fettanteil</b>
		Dieser Typ weist einen niedrigeren Fettanteil und eine niedrigere Muskelmasse auf.
8	Dünn und muskulös	<b>Dpünn und muskulös (Athlet)</b>
		Dieser Typ weist einen geringeren Fettanteil, aber eine ausreichende Muskelmasse auf.
9	Sehr muskulös	<b>Sehr muskulös (Athlet)</b>
		Diese Gruppe weist im Vergleich zur Durchschnittsperson einen geringeren Fettanteil, aber eine größere Muskelmasse auf.

Quelle: Daten von der Columbia University (New York) & Tanita Institute (Tokio)

## QUI PENT UTILISER UN IMPÉDANCEMÈTRE?

Cet impédancemètre s'adresse aux adultes entre 18 et 99 ans. Les enfants âgés de 7 à 17 ans peuvent utiliser l'appareil pour connaître leur poids et leur taux de graisse uniquement ; les autres fonctions ne s'appliquent pas à la morphologie des enfants.

Votre impédancemètre est doté d'un mode athlète, pour les adultes ayant un corps de type athlétique. Tanita définit une personne comme athlétique, si elle participe à une activité physique intense de 10 heures environ par semaine et possède une fréquence cardiaque au repos égale ou inférieure à 60 battements par minute. Ce mode d'utilisation convient également aux personnes ayant été des athlètes pendant plusieurs années, mais faisant actuellement de l'exercice pendant moins de 10 heures par semaine.

Les femmes enceintes ne doivent utiliser que la fonction de mesure du poids. Aucune des autres fonctions n'est conçue pour les femmes enceintes.

L'impédancemètre Tanita est destiné exclusivement à l'usage personnel. Cet appareil n'est pas destiné à l'usage professionnel, y compris en hôpital, comme équipement médical ni de remise en forme; il n'est pas équipé des fonctions requises pour une utilisation intensive. L'utilisation de cet appareil dans un lieu professionnel annulera votre garantie.

Le moniteur de composition corporelle « Tanita Innerscan » ne fournit des lectures qu'à titre indicatif. Ce produit n'est pas conçu pour établir des diagnostics ni pour traiter les maladies ou anomalies. Veuillez consulter votre médecin pour toute question ou inquiétude concernant votre santé.

## POURQUOI CONTRÔLER VOTRE COMPOSITION CORPORELLE?

Les impédancemètres ont été conçus pour obtenir un mode de vie plus sain en fournissant des indicateurs clés de santé, qui vous permettent de contrôler l'effet des changements sur votre style de vie :

- Constatez l'effet d'un changement de régime sur votre corps – assurez-vous que vous suivez un régime sain ;
- Affinez votre programme de remise en forme en surveillant les progrès de la masse musculaire et le métabolisme de base (MB) ;
- Contrôlez votre graisse viscérale, indicateur clé du risque de diabète de type 2 ou de maladies cardiaques ;
- Fixez-vous un objectif pour votre silhouette et surveillez vos progrès pour l'atteindre.

## IMPÉDANCEMÈTRES : COMMENT FONCTIONNENT-ILS?

Les moniteurs de composition corporelle Tanita calculent votre composition corporelle par analyse d'impédance bio-électrique (AIB). Des signaux électriques de bas niveau et sans danger traversent le corps via les semelles de la plate-forme de l'impédancemètre.

Les signaux traversent facilement les liquides des muscles et autres tissus corporels, mais rencontrent de la résistance lorsqu'ils passent à travers le gras corporel puisque ce dernier possède très peu de liquides.

Cette résistance est appelée impédance.

Les lectures d'impédance sont ensuite intégrées à des formules mathématiques résultant de recherches médicales, afin de calculer votre composition corporelle.

## QUEL EST LE MOMENT IDEAL POUR UTILISER MON IMPEDANCEMETRE?

Les niveaux d'eau de votre corps varient naturellement au cours d'une journée.

Toute variation significative de l'eau du corps peut affecter les lectures de votre composition corporelle. Par exemple, le corps a tendance à être déshydraté après une longue nuit de sommeil. Si vous effectuez une lecture dès votre réveil, le matin, votre poids sera moindre et votre pourcentage de gras corporel plus élevé. Le fait de prendre un repas copieux, de consommer de l'alcool, d'avoir vos règles, d'être malade, de faire de l'exercice et de prendre un bain peut également faire varier vos niveaux d'hydratation.

Pour obtenir la lecture la plus fiable possible, il est important d'utiliser votre impédancemètre au même moment de la journée et dans des conditions similaires. Nous vous suggérons de l'utiliser avant de prendre votre repas du soir.

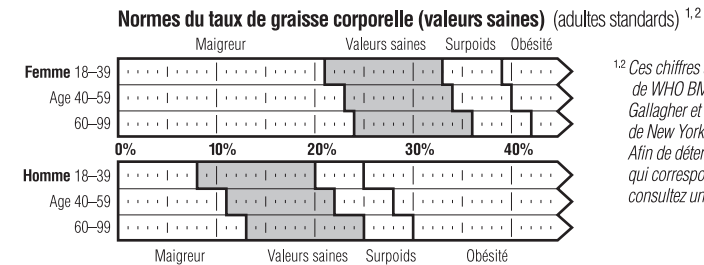


## QU'EST-CE QUE LE TAUX DE GRAISSE CORPORELLE?

**Le taux de graisse corporelle représente le pourcentage du poids total du corps qui se compose de graisse.**

La réduction du taux de graisse corporelle a prouvé la baisse du risque de certaines maladies telles que l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques, le diabète et le cancer.

Le tableau ci-dessous vous montre les plages saines du taux de graisse corporelle.



<sup>1,2</sup> Ces chiffres sont basés sur les recommandations de WHO BMI et sont repris par Gallagher et al au centre de recherche sur l'obésité de New York, Etats-Unis (NY Obesity Research Centre). Afin de déterminer le taux de masse grasse qui correspond le mieux à votre corpulence, consultez un médecin ou un professionnel de la santé.

### Indicateur de gamme saine (Adultes normaux uniquement\*)

Votre impédancemètre compare automatiquement la lecture de votre taux de graisse corporelle au tableau de la plage saine des taux de graisse.

Après le calcul de votre taux de graisse, une barre noire clignote en bas de l'écran, identifiant votre situation dans la plage de taux de graisse selon votre âge et votre sexe.



- (-)** : maigre, taux de graisse inférieur au niveau normal ; augmentation des risques de problèmes de santé.
- (0)** : valeurs saines ; taux de graisse corporelle normal pour votre âge/sexe.
- (+)** : surpoids ; taux de graisse corporelle supérieur à la normale ; augmentation des risques de problèmes de santé.
- (++)** : obésité ; taux largement supérieur au niveau normal de graisse corporelle ; risques de problèmes de santé élevés.

### \*Remarque:

Si vous sélectionnez le mode athlète, l'appareil n'affichera pas la fourchette à laquelle vous appartenez. Les athlètes peuvent obtenir un taux de graisse corporelle plus faible en fonction du sport qu'ils pratiquent ou de leur activité.

(La fourchette des âges des utilisateurs s'étend de 18 à 99 ans.)



## QU'EST-CE QUE LE TAUX DE MASSE HYDRIQUE?

**Le Taux de Masse Hydrique (TBW) est la quantité d'eau totale retenue dans le corps d'une personne et exprimée en pourcentage de son poids total.**

L'eau joue un rôle primordial dans de nombreux processus du corps humain et se retrouve dans toutes les cellules, tissus et organes. En maintenant un taux de masse hydrique sain, vous assurez le fonctionnement efficace de votre corps, et vous réduisez le risque de problèmes de santé parallèles.

Les niveaux d'eau de votre corps fluctuent naturellement durant la journée. Votre corps a tendance à se déshydrater après une longue nuit et il existe des différences de distribution des fluides entre le jour et la nuit. Le fait de faire de grands repas, boire de l'alcool, être menstruée, être malade, faire de l'exercice ainsi que se baigner peuvent faire varier vos niveaux d'hydratation.

Votre relevé de taux de masse hydrique fait office de référence et ne devrait pas être utilisé pour déterminer de façon spécifique votre taux absolu de masse hydrique recommandé. Il importe d'observer les changements à long terme du taux de masse hydrique et de maintenir un taux sain et régulier.

L'absorption d'une grande quantité d'eau en une seule fois ne changera pas instantanément votre niveau d'eau. En fait, elle augmentera votre mesure du taux de graisse corporelle du fait du gain de poids supplémentaire. Surveillez toutes les lectures régulièrement afin de détecter tout changement relatif.

Chaque individu diffère, voici les taux moyens de masse hydrique pour un adulte en bonne santé, pour référence :

**Femme** : 45 à 60 %

**Homme** : 50 à 65 %

**Source** : Basé sur les recherches internes de Tanita

### Remarque :

Le taux de masse hydrique a tendance à diminuer alors que le taux de graisse corporelle augmente.

Il se peut qu'un individu ayant un taux de graisse corporelle élevé soit en dessous du taux de la masse hydrique moyenne. Lorsque vous perdez de la masse grasse, votre taux de masse hydrique devrait se rapprocher progressivement de la plage représentative indiquée ci-dessus.



## QU'EST-CE QUE LE MÉTABOLISME DE BASE(MB)?

### QU'EST-CE QUE MB?

Votre MB représente le niveau minimum d'énergie dont votre corps a besoin au repos pour exercer ses fonctions normales, telles que la respiration, la circulation sanguine, le système nerveux, le foie, les reins et les autres organes. Quoi que vous fassiez, vous brûlez des calories, même en dormant.

Environ 70% des calories que vous consommez tous les jours sont utilisées pour votre métabolisme basal.

De plus, vous dépensez de l'énergie dans n'importe quelle activité de la journée. Cependant, plus l'activité est vigoureuse, plus vous brûlez de calories.

Ceci est dû au fait que les muscles de votre squelette (qui représentent environ 40 % du poids de votre corps) agissent comme un moteur et consomment beaucoup d'énergie.

Votre métabolisme basal est considérablement affecté par la quantité de muscles que vous avez ; augmentez votre masse musculaire et vous aidez votre métabolisme basal.

En étudiant des individus en bonne santé, les chercheurs ont découvert qu'en vieillissant, le métabolisme de base des humains change. Le métabolisme basal augmente à la maturation d'un enfant.

Après une pointe à l'âge de 16 ou 17 ans, le taux commence à se réduire progressivement, comme illustré ci-dessous.

Le fait de posséder un métabolisme basal plus élevé augmente le nombre de calories consommées et aide à réduire le taux de graisse corporelle.

Un faible taux de métabolisme basal rend la perte de graisse corporelle et de poids plus difficile.

### CALCUL DU MB PAR UN IMPÉDANCEMÈTRE TANITA IRONMAN

Le MB se calcule très simplement par une équation standard utilisant le poids et l'âge.

Tanita a mené des recherches approfondies sur la relation existante entre le TMB et la composition corporelle, ce qui a permis une lecture des mesures d'impédance, beaucoup plus précise et personnalisée pour l'utilisateur.

Cette méthode a été validée sur le plan médical en utilisant la calorimétrie indirecte (mesure de la composition respiratoire).\*

\* Fiabilité de l'équation sur le Taux Métabolique Basal : À : 2002 Nutrition Week : A Scientific and Clinical Forum and Exposition Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models: The American Journal of CLINICAL NUTRITION (Semaine de la nutrition 2002, forum scientifique et clinique sur les modèles de prévision de consommation d'énergie au repos).





## QU'EST-CE QUE LA MASSE MAIGRE MUSCULAIRE?

### Cette fonction indique la masse des muscles de votre corps.

La masse musculaire affichée inclut les muscles du squelette, les muscles lisses (tels que les muscles cardiaques et digestifs) et l'eau contenue dans ces muscles.

Les muscles jouent un rôle important, car ils agissent comme un moteur qui consomme de l'énergie.

Alors que votre masse musculaire augmente, votre consommation d'énergie augmente également, vous aidant ainsi à réduire les niveaux de graisse corporelle excessifs et à perdre du poids de façon saine.

### QU'EST-CE QUE L'ÉVALUATION DE LA SILHOUETTE ?

Cette fonction évalue votre silhouette selon le rapport de la graisse corporelle et de la masse musculaire de votre corps.

Alors que vous devenez plus actif ou active et que vous réduisez votre graisse corporelle, l'évaluation de votre silhouette change en conséquence.

Même si votre poids ne change pas, votre masse musculaire et les niveaux de graisse corporelle peuvent se modifier, vous rendant en meilleure santé et réduisant votre risque de certaines maladies.

Chaque individu doit se fixer son propre objectif pour atteindre la silhouette qu'il désire, et suivre un régime et un programme de mise en forme pour atteindre ce but.

Résultat	Évaluation de la silhouette	Explication
1	Obésité sévère	<b>Obèse de petite stature</b>
		Si on les juge à leur apparence, ces personnes du type 1 ne sont pas grosses. Elles ont cependant un taux de graisse corporelle élevé et une faible masse musculaire.
2	Obèse	<b>Obèse de stature moyenne</b>
		Ce type 2 a un pourcentage de graisse corporelle élevé malgré une masse musculaire modérée.
3	Surpoids	<b>Obèse de grande stature</b>
		Ce type a à la fois un pourcentage de graisse corporelle et une masse musculaire élevés, comparé à la moyenne des gens. einen hohen Fettanteil als auch eine große Muskelmasse auf.
4	En manque d'exercice	<b>Peu de muscle et % de graisse corporelle moyen</b>
		Ce groupe a un taux de graisse corporelle moyen malgré une masse musculaire plus faible que la moyenne.
5	Normal	<b>Musculature moyenne et % de graisse corporelle moyens</b>
		Ceux qui ont à la fois un taux de graisse corporelle et une masse musculaire corrects. aufweisen.
6	Normal musclé	<b>Bien musclé et % de graisse corporelle moyen (Athlète)</b>
		Ceux qui ont une masse musculaire plus élevée malgré un pourcentage de graisse corporelle moyen.
7	Mince	<b>Peu de Muscle et peu gros</b>
		Ce type a à la fois un pourcentage de graisse corporelle et une masse musculaire plus bas.
8	Mince et musclé	<b>Mince et musclé (Athlète)</b>
		Ce type a un taux de graisse corporelle plus bas malgré qu'il ait une masse musculaire adéquate.
9	Très musclé (athlète)	<b>Très musclé (Athlète)</b>
		Ce groupe a un taux de graisse corporelle plus bas malgré une masse musculaire plus importante que la moyenne des gens.

Source : Données de l'Université Columbia (New York) & du Tanita Institut (Tokyo)

## WIE KAN EEN LICHAAMSSAMENSTELLING MONITOR GEBRUIKEN

Deze lichaamssamenstellingmonitor is bedoeld voor volwassenen van 18 tot 99 jaar. Kinderen van 7 tot 17 jaar kunnen de monitor alleen gebruiken om hun gewicht en lichaamsvet af te lezen. De andere functies zijn niet van toepassing op kinderen.

Uw monitor is ook uitgerust met een atleetfunctie voor volwassenen met een atletisch lichaam.

Tanita definieert een atleet als een persoon die ongeveer 10 uur per week intensief fysiek traint en een hartslag bij rust heeft van 60 slagen per minuut of minder.

Personen die een aantal jaren atleet waren maar nu minder dan 10 uur per week trainen, kunnen de atleetstand ook gebruiken.

Zwangere vrouwen mogen alleen de gewichtsmetingfunctie gebruiken.

Alle andere functies zijn niet bedoeld voor zwangere vrouwen.

De lichaamssamenstellingmonitor van Tanita is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik.

Dit toestel is niet bedoeld voor professioneel gebruik in o.a. ziekenhuizen, medische of fitnessinrichtingen; het is niet geschikt voor zware gebruiksomstandigheden.

Door het toestel op een professionele plaats te gebruiken, vervalt de garantie.

De meetwaarden van de Tanita InnerScan lichaamssamenstellingmonitor zijn uitsluitend bedoeld ter informatie.

Dit apparaat is niet bedoeld om enige ziekte of afwijking te diagnosticeren of behandelen. Neem contact op met uw huisarts bij eventuele vragen over of problemen met uw gezondheid.

## WAAROM UW LICHAAMSSAMENSTELLING CONTROLEREN?

Lichaamssamenstellingmonitors helpen u gezonder te leven door u een inzicht te bieden in de sleutelfactoren waarmee u de gevolgen van een veranderde levensstijl kunt controleren:

- Controleer welke invloed een andere etensgewoonte op uw lichaam heeft – dieet op een gezonde manier
- Pas uw fitnessprogramma nauwkeurig aan door de vooruitgang van uw spiermassa en basaal-metabolisme op te volgen
- Controleer visceraal vet, een sleutelindicator voor het risico van type 2 diabetes of een hartaandoening
- Stel een streefdoel voor uw conditie in en controleer uw vooruitgang.

## HOE WERKT EEN LICHAAMSSAMENSTELLINGMONITOR?

Lichaamssamenstellingmonitors van Tanita berekenen uw lichaamssamenstelling met behulp van Bio-elektrische Impedantie Analyse (BIA). Veilige, elektrische laagspanningssignalen worden door het lichaam gestuurd via de gepatenteerde Tanita-voetkussens op het bovenoppervlak van de monitor.

Het signaal plant zich eenvoudig voort door vloeistoffen in de spieren en andere lichaamsweefsels, maar ondervindt weerstand in het lichaamsvet omdat dit weinig vloeistof bevat.

Deze weerstand heet impedantie.

De gemeten impedantiewaarden worden vervolgens ingevoerd in medisch-onderzochte wiskundige formules om uw lichaamssamenstelling te berekenen.

## WAT IS HET BESTE MOMENT OM MIJN LICHAAMSSAMENSTELLING TE METEN?

Uw lichaamswatergehalte varieert op natuurlijke wijze gedurende de dag.

Eventuele significante veranderingen in uw lichaamswatergehalte kan van invloed zijn op de resultaten van uw lichaamssamenstellingmeting. Bijvoorbeeld, het lichaam zal na een lange nacht slapen enigszins gedehydrateerd zijn. Als u dus direct na het wakker worden een meting doet, zal uw lichaamsgewicht lager zijn en uw lichaamsvetpercentage hoger zijn. Ook als gevolg van het veel eten, alcohol drinken, menstruatie, ziekte, lichamelijke oefeningen en een bad nemen, zal de mate van dehydratatie fluctueren.

Voor een zeer betrouwbare meting is het belangrijk dat u de lichaamssamenstellingmonitor steeds op hetzelfde tijdstip van de dag en onder vergelijkbare omstandigheden gebruikt. Wij adviseren u de meting te verrichten vóór het avondeten.



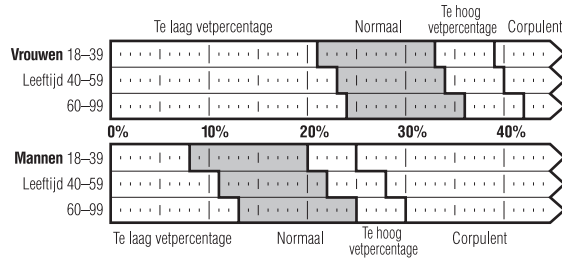
## WAT IS HET LICHAAMSVETPERCENTAGE?

**Het lichaamsvetpercentage is de hoeveelheid lichaamsvet ten opzichte van uw lichaamsgewicht.**

Er werd reeds bewezen dat een beperking van het lichaamsvet het risico op bepaalde aandoeningen zoals hoge bloeddruk, hartziekten, diabetes en kanker vermindert.

Op het diagram ziet u de gezonde hoeveelheden lichaamsvet.

Lichaamsvettabel voor normale volwassenen <sup>1,2</sup>



<sup>1</sup> Gebaseerd op NIH/WHO BMI richtlijnen.

<sup>2</sup> Volgens de bevindingen van Gallagher, et al, bij het NY Obesity Research Center.

Raadpleeg uw arts om het lichaamsvetpercentage vast te stellen dat normaal is voor uw lichaam.

### Indicator gezond vetgehalte (alleen voor standaard volwassenen\*)

Uw lichaamssamenstellingmonitor vergelijkt uw lichaamsvetpercentage automatisch met de tabel van gezonde vetgehaltes.

Na het berekenen van uw lichaamsvetpercentage, knippert er onderaan het display een zwarte balk die aangeeft of u binnen de gezonde grenzen voor uw leeftijd en geslacht valt.



- (-)** : Te laag vetgehalte; beneden het normale lichaamsvetpercentage. Verhoogd risico op gezondheidsproblemen.
- (0)** : Normaal; binnen het normale lichaamsvetpercentage voor uw leeftijd / geslacht.
- (+)** : Te hoog vetgehalte; boven het normale vetpercentage. Verhoogd risico op gezondheidsproblemen.
- (++)** : Corpulent; sterke overschrijding van normaal lichaamsvetpercentage. Sterk verhoogd risico op gezondheidsproblemen veroorzaakt door zwaarlijvigheid.

#### \*N.B.:

Als u de atleetstand gebruikt dan toont het display de normale vet-inschalingsbalk. Atleten kunnen een lager lichaamsvetpercentage hebben afhankelijk van de sport die ze beoefenen of van de training die ze volgen. (Het leeftijdsbereik van gebruikers varieert van 18-99).



## WAT IS HET TOTALE LICHAAMSWATERPERCENTAGE?

**Het totale percentage lichaamswater is de totale hoeveelheid vocht in het lichaam van een persoon uitgedrukt als een percentage van zijn totale gewicht.**

Water speelt een cruciale rol in vele van onze lichaamsfuncties. We vinden het terug in elke cel, elk weefsel en orgaan. Door een gezond vochtgehalte te bewaren, zorgen we ervoor dat ons lichaam naar behoren functioneert en verkleinen we de kans op ermee gerelateerde gezondheidsproblemen.

Het waterniveau in uw lichaam schommelt gedurende de dag. Dat is natuurlijk. Uw lichaam droogt nu eenmaal uit na een lange nacht en er zijn verschillen in vloeistof distributie tussen de dag en de nacht. Het eten van grote maaltijden het drinken van alcohol, menstruatie, ziekte, sportbeoefening en een bad kunnen veranderingen in uw hydratationiveau veroorzaken.

Gebruik het gemeten vochtpercentage als richtlijn en niet om uw absoluut aanbevolen totale vochtpercentage specifiek te bepalen.

Het is belangrijk te letten op veranderingen in het lichaamswaterpercentage op lange termijn en een consistent gezond totaal vochtpercentage te behouden.

Door in één keer een grote hoeveelheid water te drinken verandert uw lichaamsvochtgehalte niet onmiddellijk. Het zal zelfs uw lichaamsvetpercentage verhogen als gevolg van de gewichtstoename. U moet alle metingen over een tijdsperiode herhalen en vergelijken om de relatieve verandering te kunnen vaststellen.

Het lichaamswaterpercentage van elke persoon verschilt. Hieronder vindt u echter als richtlijn het gemiddelde vochtgehalte van een gezonde volwassene:

**Vrouw** : 45 tot 60%

**Man** : 50 tot 65%

**Bron** : Gebaseerd op intern onderzoek verricht door het Tanita Institute

#### N.B.:

Het totale vochtgehalte vermindert meestal wanneer het vetpercentage verhoogt.

Een persoon met een hoog vetgehalte heeft mogelijk een vochtgehalte dat onder het gemiddelde ligt.

Wanneer u lichaamsvet verliest, zou het vochtgehalte normaal geleidelijk naar de hierboven opgegeven gemiddelden moeten verschuiven.



## WAT IS DE BASALE METABOLISCHE WAARDE (BMR)?

### WAT IS BMR?

Uw BMR is de minimumenergie die uw lichaam nodig heeft om in rust effectief te functioneren, rekening houdend met uw ademhaling en bloedsomloop, zenuwstelsel, lever, nieren en andere organen.  
Uw lichaam verbrandt altijd calorieën, ongeacht de activiteit, zelfs als u slaapt.

Elke dag verbruikt u ongeveer 70% van de calorieën voor uw basaal metabolisme.

Daarnaast is er ook energie nodig voor het uitvoeren van een activiteit; hoe inspannender de activiteit, hoe meer calorieën u verbrandt.

Dit komt omdat de skeletspieren (die ongeveer 40% van uw lichaamsgewicht uitmaken) als een motor werken en een grote hoeveelheid energie verbruiken.

Uw basaal metabolisme wordt in belangrijke mate beïnvloed door uw hoeveelheid spieren. Een grotere spiermassa helpt uw basaal metabolisme.

Door gezonde personen te bestuderen, hebben wetenschappers ontdekt dat het metabolisme verandert bij het verouderen. De basale metabolische waarde stijgt bij het opgroeien.

Na een piek op de leeftijd van 16 of 17, vertraagt het geleidelijk aan zoals getoond in de onderstaande diagram.

Een hoger basaal metabolisme helpt u meer calorieën te verbranden en de hoeveelheid lichaamsvet te verminderen. Door een laag basaal metabolisme is het moeilijker om lichaamsvet en gewicht te verliezen.

### HOE BEREKENT DE LICHAAMSSAMENSTELLINGMONITOR VAN TANITA IRONMAN DE BMR?

De gewone manier om de BMR te berekenen is via een standaard vergelijking op basis van het gewicht **en de leeftijd**. Tanita heeft een grondig onderzoek uitgevoerd naar de relatie tussen de BMR en de lichaamssamenstelling waardoor het een meer nauwkeurig en persoonlijk resultaat biedt op basis van de gemeten impedantie.

Deze methode werd medisch erkend aan de hand van indirecte calorimetrie (die de samenstelling van de ademhaling meet).\*

\*Reliability on equation for Basal Metabolic Rate: Tijdens: 2002 Nutrition Week : A Scientific and Clinical Forum and Exposition Titel: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models: The American Journal of CLINICAL NUTRITION



## WAT IS SPIERMASSA?

### Deze functie toont het gewicht aan spieren in uw lichaam.

De getoonde spiermassa omvat de skeletspieren, gladde spieren (zoals hart- en spijsverteringsspiers) en het vocht in deze spieren.

Spieren spelen een belangrijke rol omdat ze als een motor werken die energie verbruikt.

Wanneer uw spiermassa vergroot, vergroot ook uw energieverbruik waardoor u uw vetgehalte kunt verminderen en op een gezonde manier gewicht kunt verliezen.

### WAT IS CONDITIELEVELU?

#### Deze functie beoordeelt uw conditie volgens de vergelijking van de hoeveelheid lichaamsvet en spiermassa in uw lichaam.

Wanneer u actiever wordt en de hoeveelheid lichaamsvet verkleint, verandert uw conditieniveau al naargelang.

Zelfs wanneer uw gewicht niet verandert, veranderen uw spiermassa en vetgehalte mogelijk wel waardoor u gezonder wordt en minder risico loopt op bepaalde ziekten.

Elke persoon moet zelf bepalen welke conditie hij wil en een dieet volgen en aan lichaamsbeweging doen om dat streefdoel te bereiken.

Resultaat	Conditieniveau	Beschrijving
1	Ongemerkt zwaarlijvig	<b>Vet met slank postuur</b>
		Op basis van het uiterlijk lijkt type 1 niet vet. Dit type heeft echter een hoog lichaamsvetpercentage en weinig spiermassa.
2	Zwaarlijvig	<b>Vet met normaal postuur</b>
		Type 2 heeft een hoog lichaamsvetpercentage en een gemiddelde spiermassa.
3	Stevig gebouwd	<b>Vet met stevig postuur</b>
		Dit type heeft zowel een hoog lichaamsvetpercentage als een grotere spiermassa vergeleken met een gemiddeld persoon.
4	Te weinig lichaamsbeweging	<b>Weinig spieren en gemiddeld lichaamsvetpercentage</b>
		Deze groep heeft een gemiddeld lichaamsvetpercentage en minder spiermassa vergeleken met het gemiddelde.
5	Standaard	<b>Gemiddelde spieren en gemiddeld lichaamsvetpercentage</b>
		Mensen met het juiste lichaamsvetpercentage en de juiste spiermassa.
6	Standaard gespierd	<b>Veel spieren en gemiddeld lichaamsvetpercentage (atleet)</b>
		Mensen met een grotere spiermassa en een gemiddeld lichaamsvetpercentage.
7	Mager	<b>Weinig spieren en weinig vet</b>
		Dit type heeft een lager lichaamsvetpercentage en een lagere spiermassa dan gemiddeld.
8	Mager en gespierd	<b>Mager en gespierd (atleet)</b>
		Dit type heeft een lager lichaamsvetpercentage dan gemiddeld, maar wel voldoende spiermassa.
9	Erg gespierd	<b>Zeer gespierd (atleet)</b>
		Deze groep heeft een lager lichaamsvetpercentage en een grotere spiermassa vergeleken met gemiddelde personen.

Bron: Gegevens afkomstig van Columbia University (New York) & Tanita Institute (Tokyo)



## CHI PUÒ UTILIZZARE UN MONITOR DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

Il monitor della composizione corporea è inteso per adulti di 18-99 anni d'età. I bambini di 7-17 anni possono utilizzarlo soltanto per le letture del peso e del grasso corporeo; le altre funzionalità non si applicano ai bambini.

Il monitor della composizione corporea è inoltre dotato di modalità 'Atleta' per adulti con tipi di corpo atletico. Tanita definisce 'Atleta' una persona che svolge intensa attività fisica di circa 10 ore alla settimana e con una frequenza cardiaca a riposo massima di 60 battiti al minuto. Anche i soggetti che svolgono intensa attività fisica da diversi anni, ma attualmente si esercitano per meno di 10 ore alla settimana, possono usare la modalità 'Atleta'.

Le donne incinta devono usare soltanto la funzione per il peso. Tutte le altre funzioni non sono progettate per le donne incinta.

Il monitor della composizione corporea è inteso solo per uso domestico. L'unità non è intesa per uso professionale, inclusi ospedali, strutture sanitarie o centri per il fitness; non è dotata delle specifiche adeguate richieste per l'uso pesante. L'utilizzo dell'unità in una sede professionale ne invalida la garanzia.

Il monitor della composizione corporea Tanita InnerScan offre delle letture solo a scopo informativo. Questo prodotto non è destinato alla diagnosi o alla terapia di alcuna patologia o anomalità. Per informazioni o preoccupazioni relative alla propria salute, consultare il proprio medico curante.

## PERCHÉ MONITORARE LA COMPOSIZIONE CORPOREA?

Il monitor della composizione corporea sono studiati per vivere una vita più sana e vi forniscono dati sugli indicatori sanitari chiave che vi consentiranno di monitorare i cambiamenti che apportate al vostro stile di vita:

- Vedete l'impatto sul corpo di un cambio d'alimentazione – accertatevi di seguire una corretta alimentazione
- Affinate il vostro programma di fitness monitorizzando il progresso della massa muscolare e del metabolismo basale (BMR)
- Monitorizzate il grasso viscerale, un indicatore chiave del rischio di diabete di Tipo II o di cardiopatia
- Stabilite un obiettivo per il vostro fisico e monitorizzate il vostro progresso verso questo obiettivo.

## COME FUNZIONA IL MONITOR DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA?

Il monitor Tanita per la composizione corporea calcolano la composizione corporea usando l'analisi di impedenza bioelettrica (BIA). I segnali elettrici innocui e a basso livello passano per il corpo tramite la base di appoggio per i piedi brevettata da Tanita che si trova sulla piattaforma del monitor.

È facile per il segnale scorrere attraverso i fluidi nei muscoli e in altri tessuti corporei, ma incontra resistenza quando passa per il grasso corporeo poiché contiene un po' di fluido. Questa resistenza è denominata impedenza.

Le letture dell'impedenza vengono quindi immesse in formule matematiche risultanti da ricerca medica per calcolare la composizione corporea.

## QUAL È IL MOMENTO MIGLIORE PER UTILIZZARE IL MONITOR DI COMPOSIZIONE CORPOREA?

I livelli dell'acqua corporea fluttuano naturalmente per tutto il giorno. Qualsiasi cambiamento significativo nell'acqua corporea può influire sulle letture della composizione corporea; per esempio, il corpo tende ad essere disidratato dopo una lunga dormita notturna. Perciò se si considera una lettura presa per prima cosa la mattina, il peso sarà inferiore e la percentuale di grasso corporeo maggiore. Se si mangiano pasti abbondanti, si bevono alcolici, in caso di mestruazioni, malattia, quando si fa ginnastica e il bagno possono anche risultare delle variazioni nei livelli di idratazione. Per ottenere la lettura più precisa, è importante usare il monitor per la composizione corporea ad un'ora costante della giornata e in condizioni costanti. Si consiglia di usarlo prima del pasto serale.

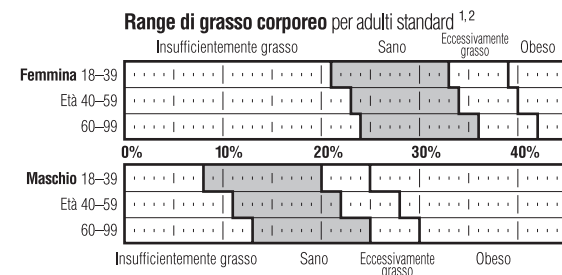


## CHE COS'È LA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO?

La percentuale del grasso corporeo totale è la quantità di grasso corporeo come percentuale del peso corporeo.

La riduzione dei livelli eccessivi di grasso corporeo ha dimostrato di ridurre il rischio di alcune patologie, come ipertensione, cardiopatia, diabete e cancro.

La tabella mostra le gamme sane per il grasso corporeo.



<sup>1</sup> Basato sulle Norme BMI (Indice massa corporea) NIH/OMS

<sup>2</sup> Riferito da Gallagher, et al, al NY Obesity Research Center.

Per determinare la percentuale di grasso corporeo appropriata per il proprio corpo, consultare il proprio medico.

## Indicatore di range sano (solo adulti standard\*)

Il monitor della composizione corporea confronta automaticamente la lettura in percentuale del vostro grasso corporeo con la tabella Range Grasso Corporeo Sano.

Dopo il calcolo della percentuale del grasso corporeo, una barra nera lampeggia in basso nel display, identificando il vostro valore entro le gamme del grasso corporeo per la vostra età e il vostro sesso.

-	0	+	++
Sotto	Sano	Sopra	Obeso

- (-) : Insufficientemente grasso; sotto il range di grasso corporeo sano. Maggiore rischio di problemi per la salute.
- (0) : Sano; entro il range della percentuale del grasso corporeo per l'età/il sesso in questione.
- (+) : Eccessivamente grasso; sopra il range sano. Maggiore rischio di problemi per la salute.
- (++) : Obeso; al di sopra del range di grasso corporeo sano. Considerevole rischio maggiore di problemi per la salute correlati all'obesità.

### \*NB:

Se si seleziona la modalità Atleta, l'unità non visualizzerà l'indicatore di Range sano. Gli atleti possono avere un Range di grasso corporeo inferiore in base allo sport o all'attività che svolgono. (Età utente compresa fra 18 e 99).



## QUAL È LA PERCENTUALE DI ACQUA CORPOREA TOTALE?

**La percentuale di acqua corporea totale è la quantità totale di fluidi nel corpo di una persona espressa come percentuale del suo peso totale.**

Il ruolo dell'acqua è determinante in molti dei processi corporei ed è presente in ciascuna cellula, tessuto e organo. Mantenendo una percentuale di acqua corporea totale sana si ha la certezza del funzionamento efficiente del corpo e della riduzione del rischio di sviluppo di problemi sanitari associati.

I livelli della vostra acqua corporea oscillano in modo naturale durante tutto il giorno. Il vostro corpo tende a disidratarsi dopo una lunga notte e la distribuzione dei fluidi è diversa tra il giorno e la notte. Mangiare pasti abbondanti, bere alcolici, il ciclo mestruale, le malattie, l'attività fisica e fare il bagno possono causare variazioni dei vostri livelli di idratazione.

Il valore della percentuale di acqua corporea da voi misurato dovrebbe fungere da guida e non dovrebbe essere utilizzato per determinare specificamente la vostra percentuale di acqua corporea totale consigliata assoluta.

È importante identificare dei cambiamenti a lungo termine nella percentuale di acqua corporea totale e mantenere un livello sano e costante della percentuale di acqua corporea totale.

Bere molta acqua tutta insieme non fa aumentare istantaneamente il livello di acqua nel corpo. Essa farà solo aumentare la misurazione del grasso corporeo a causa dell'aumentato peso. Per tenere sotto controllo le modifiche dei valori dell'acqua nel corpo, si consiglia di confrontarne le letture nel tempo.

Ciascun soggetto è diverso, ma come guida i valori in percentuale medi dell'acqua corporea totale in un adulto sano sono:

**Femmina** : 45 - 60%

**Maschio** : 50 - 65%

**Fonte** : Basati su una ricerca interna del Tanita

**NB:**

La percentuale di acqua corporea totale tende a diminuire come aumenta la percentuale del grasso corporeo.

Una persona con un'alta percentuale di grasso corporeo può avere la percentuale di acqua corporea sotto la media.

Man mano che perdete del grasso corporeo, la percentuale di acqua corporea totale dovrebbe gradualmente spostarsi verso la gamma tipica indicata sopra.



## CHE COS'È IL METABOLISMO BASALE (BMR)?

### CHE COSA È BMR?

Il vostro metabolismo basale è il livello minimo di energia richiesto dal vostro corpo quando è a riposo per funzionare efficacemente, e interessa gli organi dell'apparato respiratorio e circolatorio, del sistema neurale, del fegato, dei reni e di altri organi.

Bruciate calorie, indipendentemente da quello che fate... persino quando dormite.

Circa il 70% delle calorie consumate ogni giorno sono usate per il metabolismo basale.

Inoltre utilizzate energia quando svolgete qualsiasi tipo di attività; più vigorosa è l'attività, più calorie bruciate, perché i muscoli scheletrici (che rappresentano circa il 40% del peso corporeo) agiscono da motore e utilizzano grandi quantità di energia.

Il vostro metabolismo basale è modificato considerevolmente dalla quantità dei vostri muscoli, accrescendo la vostra massa muscolare per aiutare il vostro metabolismo basale.

Tramite lo studio di soggetti sani, gli scienziati hanno scoperto che con l'invecchiamento, il metabolismo basale (BMR) cambia. Con la crescita, sale nel bambino il metabolismo basale.

Dopo un picco all'età di 16 o 17 anni, inizia gradualmente a diminuire, come indicato nel grafico sotto.

Un metabolismo basale più elevato aumenta il numero di calorie utilizzate e contribuisce a ridurre la quantità di grasso corporeo.

Un metabolismo basale basso rende più difficile la perdita del grasso corporeo e del peso complessivo.

### IN CHE MODO IL MONITOR TANITA IRONMAN CALCOLA IL METABOLISMO BASALE?

Il modo basilare di calcolare il metabolismo basale è un'equazione standard che utilizza il peso e l'età.

Tanita ha condotto ricerche approfondite sul rapporto fra metabolismo basale e composizione corporea, e fornisce una lettura molto più accurata e personalizzata per l'utente basata sulla misura dell'impedenza.

Questo metodo è stato validato nel settore medico utilizzando la calorimetria indiretta (misurando la composizione del respiro).\*

\*Reliability on equation for Basal Metabolic Rate: At: 2002 Nutrition Week: A Scientific and Clinical Forum and Exposition  
Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models : The American Journal of CLINICAL NUTRITION

(Affidamento sull'equazione per il metabolismo basale: A: 2002 Nutrition Week – Un titolo per fori e mostre clinico-scientifiche. Confronto internazionale: Modelli di predizione di dispendio energetico a riposo. The American Journal of CLINICAL NUTRITION)



## CHE COS'È LA MASSA MUSCOLARE?

### Questa funzionalità indica il peso dei muscoli nel corpo.

La massa muscolare visualizzata include i muscoli scheletrici, i muscoli lisci (come il muscolo cardiaco e digerente) e l'acqua contenuta in questi muscoli.

Il ruolo dei muscoli è importante perché agiscono come un motore nel consumo di energia.

Con l'aumento della massa muscolare, aumenta il consumo di energia, che vi permette di ridurre i livelli di grasso corporeo eccessivi e di perdere peso in modo sano.

### CHE COS'È LA CLASSIFICAZIONE DEL FISICO?

Questa funzionalità valuta il fisico secondo il rapporto di grasso corporeo e massa muscolare presenti nel corpo.

Con la maggiore attività e la riduzione della quantità di grasso corporeo, cambia anche la classificazione del fisico.

Anche se il peso può rimanere invariato, la massa muscolare e i livelli di grasso corporeo possono cambiare, rendendovi più sani e riducendo il rischio di contrazione di alcune malattie.

Ciascuna persona deve stabilire il proprio fisico target e seguire un'alimentazione e un programma di fitness per raggiungere questo obiettivo.

Risultato	Classificazione del fisico	Spiegazione
1	Obeso nascosto	<b>Obeso di corporatura piccola</b>
		Giudicando dall'aspetto, gli individui di questo tipo 1 non appaiono grassi ma hanno comunque un'alta percentuale di grasso corporeo e una bassa massa muscolare.
2	Obeso	<b>Obeso di corporatura media</b>
		Nonostante questo tipo 2 abbia un'alta percentuale di grasso corporeo, il livello della massa muscolare è moderato.
3	Corporatura solida	<b>Obeso di corporatura grande</b>
		Questo tipo ha sia un'alta percentuale di grasso corporeo che di massa muscolare, rispetto all'individuo medio.
4	Esercizio insufficiente	<b>Bassa massa muscolare e % di grasso corporeo media</b>
		Questo gruppo presenta una percentuale di grasso corporeo media ed una massa muscolare inferiore, rispetto alla media.
5	Standard	<b>Massa muscolare media e % di grasso corporeo media</b>
		Questi individui hanno sia un'adeguata percentuale di grasso corporeo che di massa muscolare.
6	Muscolare standard	<b>Alta massa muscolare e % di grasso corporeo media (Atleta)</b>
		Coloro che hanno una massa muscolare più alta pur mantenendo una percentuale di grasso corporeo media.
7	Magro	<b>Bassa massa muscolare e % di grasso corporeo bassa</b>
		Questo tipo ha una percentuale di grasso corporeo più bassa ed una massa muscolare più bassa.
8	Magro e muscoloso	<b>Magro e muscoloso (Atleta)</b>
		Questo tipo ha una percentuale di grasso corporeo più bassa pur mantenendo un'adeguata massa muscolare.
9	Molto muscoloso	<b>Molto muscoloso (Atleta)</b>
		Questo gruppo ha una percentuale di grasso corporeo più bassa pur mantenendo una maggiore massa muscolare, rispetto all'individuo medio.

Fonte: Dati dell'Università della Columbia (New York) & del Tanita Institute (Tokyo)



## ¿QUIÉNES PUEDEN UTILIZAR UN MONITOR DE COMPOSICIÓN CORPORAL?

Este monitor de composición corporal está destinado a personas adultas de entre 18 y 99 años de edad. Los menores de entre 7 y 17 años de edad pueden utilizarlo solamente para mediciones de peso y de porcentaje de grasa corporal; las otras funciones del monitor no son aplicables a menores.

Su monitor también está equipado con un "modo para atletas" para aquellos que posean cuerpos atléticos.

Tanita define como atleta a una persona que realiza una actividad física intensa durante aproximadamente 10 horas a la semana y tienen una frecuencia cardíaca en reposo de 60 pulsaciones por minuto o menos.

Las personas que hayan sido atletas durante años, pero que actualmente hacen ejercicios durante menos de 10 horas por semana, también pueden utilizar el "modo para atletas".

Las mujeres embarazadas solamente deberán utilizar la función de peso.

Ninguna de las demás funciones está pensada para mujeres embarazadas.

El monitor de composición corporal Tanita está diseñado exclusivamente para uso doméstico.

Este equipo no está diseñado para uso profesional, lo que incluye hospitales, centros de atención médica o de fitness, ya que no tiene las especificaciones adecuadas necesarias para un trabajo pesado.

El uso de este equipo en un entorno profesional invalidará su garantía.

Las lecturas que ofrece el monitor de composición corporal Tanita InnerScan son solamente a modo de información.

Este producto no está hecho para diagnosticar ni tratar ninguna enfermedad o anomalía. Consulte con su médico sobre cualquier pregunta o preocupación relacionada con su salud.

### ¿POR QUÉ CONTROLAR LA COMPOSICIÓN CORPORAL?

Los monitores de composición corporal están diseñados para proporcionar una vida más sana, brindando a usted la posibilidad de conocer los indicadores de salud clave que le permitirán controlar el efecto de los cambios en su forma de vida:

- Observe el efecto de un cambio de dieta sobre su cuerpo: asegúrese de estar haciendo una dieta de manera sana.
- Ajuste su programa de fitness controlando el progreso de su masa muscular y su metabolismo basal.
- Controle la grasa visceral, factor clave de riesgo de la diabetes tipo 2 o de las enfermedades cardíacas.
- Trácese un objetivo de complejión física y controle el progreso que vaya logrando.

### ¿CÓMO FUNCIONA UN MONITOR DE COMPOSICIÓN CORPORAL?

Los monitores de composición corporal calculan la composición del cuerpo haciendo análisis de impedancia bioeléctrica (BIA, en sus siglas en inglés). Las almohadillas de la plataforma de análisis patentada por Tanita hacen pasar señales eléctricas de baja intensidad inocuas a través del cuerpo.

Las señales atraviesan libremente la materia líquida de los músculos y de otros tejidos del cuerpo pero encuentran resistencia al atravesar materia grasa porque contiene poco fluido.

Esta resistencia se conoce como impedancia.

Las lecturas de impedancia se utilizan en fórmulas matemáticas empleadas en investigaciones médicas para calcular la composición corporal.

### ¿CUÁL ES EL MEJOR MOMENTO PARA UTILIZAR MI MONITOR DE COMPOSICIÓN CORPORAL?

Los niveles de agua del cuerpo fluctúan de forma natural a lo largo del día.

Cualquier cambio significativo en el nivel de agua del cuerpo afecta a las lecturas de composición corporal; por ejemplo, el cuerpo tiende a deshidratarse tras una noche de largo sueño. Por consiguiente, si toma lecturas cuando se levanta, su peso será menor y mayor el porcentaje de grasa del cuerpo. Las variaciones de los niveles de hidratación también las pueden causar las comidas copiosas, la ingesta de alcohol, la menstruación, las enfermedades, el ejercicio y los baños. Para obtener unas lecturas óptimas, es importante utilizar el monitor de composición corporal a una hora del día regularmente en las condiciones siguientes. Se aconseja utilizarlo antes de cenar.

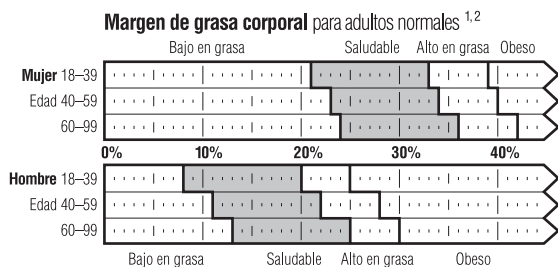


## ¿QUÉ ES EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL?

**Porcentaje de grasa corporal es la cantidad de grasa corporal expresada como una proporción del peso corporal.**

Se ha demostrado que la reducción de los niveles excesivos de grasa corporal disminuye el riesgo de ciertas enfermedades tales como la hipertensión arterial, las enfermedades cardíacas, la diabetes y el cáncer.

En el gráfico se muestran los niveles saludables de grasa corporal.



<sup>1</sup> Basado en las directrices de la MC de INS/OMS.

<sup>2</sup> Según informes de Gallagher et al. del Centro para la Investigación de la Obesidad de Nueva York.

Para determinar el porcentaje de grasa corporal apropiado para su cuerpo consulte con su médico.

### Indicador de los niveles saludables de grasa corporal (Solamente para adultos estándar\*)

El monitor de composición corporal compara automáticamente su porcentaje de grasa corporal con el gráfico de niveles saludables de grasa corporal.

Después de realizado el cálculo de porcentaje de grasa corporal, en la parte inferior del display, parpadeará una barra negra que identifica su posición en los niveles de grasa corporal para su edad y sexo.



- (-)** : Bajo en grasa; por debajo del margen saludable de grasa corporal. Aumento del riesgo de problemas de salud.
- (0)** : Saludable; dentro del margen saludable de grasa corporal para su edad/sexo.
- (+)** : Alto en grasa; por encima del margen saludable. Aumento del riesgo de problemas de salud.
- (++)** : Obeso; muy por encima del margen saludable de grasa corporal. Aumento considerable del riesgo de problemas de salud relacionados con la obesidad.

#### \*Nota:

Si selecciona el modo de Atleta, la unidad no mostrará el indicador de margen saludable. Los Atletas podrían tener un margen de grasa corporal más bajo según su deporte o actividad particulares. (Los límites de edad de usuarios son 18 y 99).



## ¿QUÉ ES EL PORCENTAJE DE AGUA CORPORAL TOTAL?

**Porcentaje de agua corporal total es la cantidad total de líquido que hay en el cuerpo de una persona, expresada como porcentaje de su peso total.**

El agua desempeña un papel vital en muchos de los procesos corporales, y se encuentra en todas las células, tejidos y órganos del cuerpo. El mantenimiento de un porcentaje adecuado de agua corporal total garantizará que el cuerpo funcione de manera eficiente, y reducirá el riesgo de aparición de los trastornos de salud asociados.

Los niveles de agua del cuerpo fluctúan naturalmente a lo largo del día. De hecho, el cuerpo tiende a deshidratarse después de una noche larga y se observan diferencias en la distribución de fluidos entre el día y la noche. Ingerir grandes cantidades de comida, beber alcohol, menstruar, enfermarse, hacer ejercicio y bañarse pueden provocar variaciones en los niveles de hidratación.

Su porcentaje de agua corporal debe servirle de guía, y no debe ser utilizado específicamente para determinar el porcentaje de agua corporal total absoluto recomendado para usted. Es importante tratar de lograr cambios a largo plazo en el porcentaje de agua corporal total y mantenerlo a un nivel saludable y constante.

Si bebe de golpe una gran cantidad de agua, su nivel de agua no cambiará inmediatamente. De hecho, aumentará la lectura de su grasa corporal debido al incremento de peso. Supervise periódicamente todas las lecturas para realizar un seguimiento del cambio relativo.

El porcentaje varía de una persona a otra, pero como guía, los porcentajes de agua corporal total medios para un adulto saludable son:

**Mujer** : 45 a 60%

**Varón** : 50 a 65%

**Fuente:** Información basada en investigación interna de Tanita

#### Nota:

El porcentaje de agua corporal total tenderá a disminuir a medida que el porcentaje de grasa corporal aumente.

Una persona que tenga un alto porcentaje de grasa corporal puede estar por debajo del porcentaje de agua corporal medio.

A medida que pierda grasa corporal, el porcentaje de agua corporal total deberá acercarse gradualmente a los niveles típicos indicados anteriormente.



## ¿QUÉ ES EL METABOLISMO BASAL (MB)?

### ¿QUÉ ES BMR?

El MB es el nivel mínimo de energía que su cuerpo necesita para funcionar eficientemente en reposo, incluyendo los órganos de los sistemas respiratorio y circulatorio, el sistema nervioso, el hígado, los riñones y otros órganos.

Usted quemará calorías independientemente de la actividad que esté realizando, incluso cuando duerme.

Aproximadamente un 70 % de las calorías que se consumen diariamente son utilizadas para el metabolismo basal.

Además, cuando se realiza cualquier tipo de actividad se utiliza energía, sin embargo, cuanto más vigorosa sea esa actividad, mayor será la cantidad de calorías que se queman.

Ello se debe a que el músculo estriado (que representa aproximadamente un 40% del peso corporal) funciona como un motor y utiliza una gran cantidad de energía.

El metabolismo basal se ve afectado en gran medida por la cantidad de músculos que usted tenga; el aumento de la masa muscular ayuda al metabolismo basal.

Realizando estudios con individuos sanos, los científicos han observado que a medida que las personas envejecen, varía su metabolismo basal. El metabolismo basal aumenta a medida que el niño crece.

Después de alcanzar un máximo, a la edad de 16 ó 17 años, el metabolismo basal comienza a disminuir como se muestra en el gráfico que aparece a continuación.

Tener un metabolismo basal más elevado aumentará la cantidad de calorías utilizadas y ayudará a reducir la cantidad de grasa corporal.

Un metabolismo basal bajo hará que resulte más difícil perder grasa corporal y peso en general.

### ¿CÓMO CALCULA EL MONITOR DE COMPOSICIÓN CORPORAL TANITA IRONMAN EL MB?

El método básico para calcular el MB es una ecuación estándar que utiliza el peso y la edad.

Tanita ha investigado exhaustivamente la relación entre el MB y la composición corporal, por lo que ofrece al usuario una medición mucho más exacta y personalizada, basada en la medición de la impedancia.

Este método ha sido validado médicamente mediante la utilización de calorimetría indirecta (análisis de la composición del aliento)\*.

\*Reliability on equation for Basal Metabolic Rate: At: 2002 Nutrition Week: A Scientific and Clinical Forum and Exposition  
Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models: The American Journal of CLINICAL NUTRITION (1) Fiabilidad de la ecuación para el cálculo del metabolismo basal: Publicado en: Semana de nutrición del año 2002: Foro científico y clínico, y título de exposición: Comparación internacional: Modelos para la predicción del gasto de energía en estado de reposo: Revista Americana de NUTRICIÓN CLÍNICA).



## ¿QUÉ ES LA MASA MUSCULAR?

**Esta función indica el peso de los músculos del cuerpo.**

El valor de masa muscular que aparece en el display incluye los músculos esqueléticos, los músculos lisos (tales como los del corazón y del aparato digestivo) así como el agua contenida en los mismos.

Los músculos desempeñan un papel importante ya que funcionan como un motor en cuanto a lo que a consumo de energía se refiere.

A medida que aumenta su masa muscular, aumenta el consumo su de energía, lo que le ayuda a reducir los niveles excesivos de grasa corporal y a perder peso de una manera saludable.

### ¿QUÉ ES LA COMPLEXIÓN FÍSICA?

**Esta función evalúa su complexión física de acuerdo con el nivel de grasa corporal y masa muscular de su cuerpo.**

A medida que aumenta su actividad y reduce la cantidad de grasa corporal, también variará su complexión física, en correspondencia.

Aunque es posible que no varíe su peso, su masa muscular y sus niveles de grasa corporal pueden estar variando, mejorando su salud y reduciendo los riesgos de contraer ciertas enfermedades.

Cada persona debe trazarse su propio objetivo de complexión física que desee tener, y seguir una dieta y un programa de fitness para alcanzar ese objetivo.

Resultado	Complexión física	Explicación
1	Preobesa	<b>Obeso con textura pequeña</b>
		A juzgar por la apariencia para este tipo 1, no parecen gordos. Sin embargo, tienen un índice alto de grasa corporal con masa muscular baja.
2	Obesa	<b>Obeso con textura mediana</b>
		En tanto este tipo 2 tiene un porcentaje alto de grasa corporal, el nivel de masa muscular es moderado.
3	Complexión robusta	<b>Obeso con textura grande</b>
		Este tipo tiene altos tanto el porcentaje de grasa corporal como el de masa muscular, comparados con los de una persona promedio.
4	Falta de ejercicios	<b>Masa muscular baja y porcentaje de grasa corporal promedio</b>
		Este grupo tiene un índice de grasa corporal promedio en tanto la masa muscular es baja comparada con la promedio.
5	Estándar	<b>Masa muscular promedio y porcentaje de grasa corporal promedio</b>
		Aquéllos que tienen tanto el índice de grasa corporal como la masa muscular apropiados.
6	Musculosa estándar	<b>Masa muscular alta y porcentaje de grasa corporal promedio (Atleta)</b>
		Aquéllos que tienen una masa muscular más alta en tanto su porcentaje de grasa corporal es promedio.
7	Delgada	<b>Masa muscular baja y grasa corporal baja</b>
		Este tipo tiene un índice de grasa corporal y de masa muscular más bajos.
8	Delgada y musculosa	<b>Delgado y musculoso (Atleta)</b>
		Este tipo tiene un índice de grasa corporal bajo en tanto tiene una adecuada masa muscular.
9	Muy musculosa	<b>Muy musculoso (Atleta)</b>
		Este grupo tiene un índice de grasa corporal bajo en tanto tiene mucha masa muscular comparada con la de la persona promedio.

**Fuente:** Información de la Universidad de Columbia (Nueva York) y del Instituto Tanita (Tokio)





## QUEM PODE USAR UM MONITOR DE COMPOSIÇÃO CORPORAL

Este Monitor de Composição Corporal destina-se a indivíduos adultos dos 18 aos 99 anos de idade. Os mais jovens, dos 7 aos 17 anos de idade, podem utilizar o aparelho apenas para pesagem e leitura da percentagem de gordura no organismo; as restantes funções não se destinam a crianças.

O monitor também está equipado com um modo “atleta” para adultos de porte atlético. A definição de atleta da Tanita corresponde a um indivíduo com uma intensa actividade física de aproximadamente 10 horas por semana e com um ritmo cardíaco em repouso de 60 impulsos por minuto ou inferior. Os indivíduos que foram atletas durante vários anos mas que actualmente se exercitam menos de 10 horas semanais também podem utilizar o modo atleta.

As mulheres grávidas só devem utilizar a função de pesagem. Nenhuma das outras funções podem ser utilizadas por mulheres grávidas.

O Monitor de Composição Corporal destina-se apenas para utilização doméstica. Este aparelho não se destina a uso profissional, nomeadamente em hospitais, estabelecimentos clínicos ou ginásios, e não se encontra equipado com as características adequadas a uma utilização intensa. A utilização do aparelho para fins profissionais resultará na invalidação da garantia.

O Monitor de Composição Corporal Tanita InnerScan fornece leituras apenas para fins informativos. Este produto não se destina a diagnosticar ou a tratar qualquer doença ou deformidade. Consulte o seu médico sempre que tiver dúvidas ou preocupações relacionadas com a sua saúde.

## PARA QUÊ CONTROLAR A COMPOSIÇÃO CORPORAL?

Os monitores de composição corporal têm como objectivo ajudar a manter um tipo de vida mais saudável ao proporcionar-lhe uma perspectiva dos principais indicadores de saúde que lhe permitem controlar o impacto das alterações do seu estilo de vida:

- Veja o impacto de uma alteração no regime alimentar no organismo – certifique-se de que a sua dieta é saudável
- Apure o seu programa de exercícios ao controlar a evolução da massa muscular e o Índice Metabólico Basal
- Controle a gordura visceral, um importante indicador de risco da diabetes Tipo 2 ou doença cardíaca
- Estabeleça um objectivo para a sua constituição física e controle a sua evolução à medida que a for atingindo.

## COMO FUNCIONA UM MONITOR DE COMPOSIÇÃO CORPORAL?

Os controladores da composição do corpo da Tanita calculam a composição do corpo utilizando a análise da impedância bio-eléctrica (BIA). Sinais eléctricos seguros e de baixo nível passam pelo do corpo através dos apoios para os pés da plataforma do controlador patenteados da Tanita.

O sinal passa com facilidade através dos fluídos dos músculos e dos outros tecidos corporais mas encontra resistência quando passa pela gordura do corpo pois contém pouco fluído.

Esta resistência é designada por impedância.

As leituras da impedância são introduzidas em fórmulas matemáticas testadas por médicos para calcular a composição do corpo.

## QUAL É A MELHOR ALTURA PARA UTILIZAR O MEU MONITOR DE COMPOSIÇÃO CORPORAL?

Os níveis de água do corpo têm flutuações naturais ao longo do dia.

Todas as alterações significativas da água do corpo podem afectar as leituras da composição respectiva; por exemplo, o corpo tende a ficar desidratado depois de uma longa noite de sono. Por isso, se fizer a leitura assim que acordar o seu peso é menor e a percentagem de gordura é maior. Comer muito às refeições, beber álcool, a menstruação, uma doença, o exercício e o banho também podem provocar variações nos seus níveis de hidratação.

Para obter uma leitura mais fiável é importante que utilize o Controlador da composição do corpo à mesma hora do dia e nas mesmas condições. Recomenda-se a sua utilização antes do jantar.

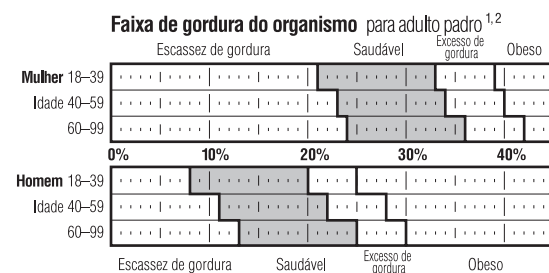


## O QUE É A PERCENTAGEM DE GORDURA CORPORAL?

A percentagem de gordura corporal corresponde ao teor de gordura do organismo em relação ao peso do próprio corpo.

A redução dos níveis excedentes de gordura corporal tem demonstrado reduzir o risco de determinadas complicações de saúde, designadamente hipertensão, doenças do coração, diabetes e cancro.

A tabela indica os índices de gordura corporal saudáveis.



<sup>1</sup> Baseado na norma NIH/WHO BMI

<sup>2</sup> Conforme reportado por Gallagher, et al, no Centro de Pesquisa da Obesidade de Nova York. Obesity Research Center. Para determinar a percentagem de gordura do organismo apropriado para você, consulte um médico.

## Indicador de regime saudável (Só adultos\*)

O Monitor de Composição Corporal compara automaticamente a percentagem de gordura do seu corpo com a tabela de índices de gordura corporal saudáveis.

Depois de calculada a percentagem de gordura do seu corpo, surgirá uma barra preta a piscar no fundo do monitor, identificando em que Regime de Gordura Corporal é que você se enquadra, em função da idade e do sexo.

-	0	+	++
Abaixo	Saudável	Acima	Obeso

- (-)** : Escassez de gordura: abaixo da faixa de percentagem da gordura do organismo saudável. Há elevado risco de saúde.
- (0)** : Saudável, dentro da faixa de percentagem da gordura do organismo saudável para sua idade e sexo.
- (+)** : Excesso de gordura: acima da faixa de percentagem da gordura do organismo saudável. Há elevado risco de saúde.
- (++)** : Obeso: muito acima da faixa de percentagem da gordura do organismo saudável. Há elevado risco de saúde relacionado com obesidade.

### \*Nota:

se você seleccionar o modo Atleta, o aparelho não mostrará o Indicador da Faixa de Saúde. Os atletas podem ter a faixa de gordura do organismo mais baixa em função da actividade esportiva própria. (a faixa de idade do usuário é de 18 a 99)



## O QUE É A PERCENTAGEM DE ÁGUA TOTAL DO ORGANISMO?

**A Percentagem de Água Total do Organismo define-se pela quantidade total de fluido no corpo de um indivíduo em termos percentuais do respectivo peso total.**

A água desempenha um papel fundamental em muitos processos do organismo, localizando-se em todas as células, tecidos e órgãos. A manutenção da percentagem saudável de água total no corpo garante o bom desempenho das funções do próprio organismo e reduz o risco de problemas de saúde.

Os níveis de água do seu organismo alteram-se naturalmente durante o dia. O seu corpo tende a ficar desidratado após uma longa noite e existem diferenças em termos de distribuição de fluidos entre o dia e a noite. A ingestão de refeições abundantes, o consumo de álcool, a menstruação, as doenças, o exercício físico e os banhos poderão provocar variações nos seus níveis de hidratação.

O valor de percentagem de água no seu corpo deve funcionar como referência e não ser usado para determinar especificamente a percentagem de água total no organismo recomendada.

É importante procurar obter alterações a longo prazo na percentagem de água total no organismo e manter uma percentagem de água total saudável.

Beber uma grande quantidade de água de uma vez não altera instantaneamente o nível de água no corpo. Na verdade, aumenta o valor na leitura de gordura, devido ao peso adicional da água. Deve monitorizar todas as leituras ao longo do tempo para detectar alterações relativas.

Os valores variam de indivíduo para indivíduo, no entanto pode estabelecer-se uma faixa mediana de percentagens médias de água total no organismo dos adultos:

**Mulher :** 45 a 60%

**Homem:** 50 a 65%

**Fonte :** Baseado num estudo realizado internamente pela Tanita

### Nota:

A percentagem total de água no organismo tende a baixar à medida que o teor de gordura diminui.

Um indivíduo com uma elevada percentagem de gordura corporal pode enquadrar-se abaixo da percentagem média de água no organismo.

À medida que vai perdendo gordura, a percentagem de água no corpo deve aproximar-se gradualmente do valor típico acima indicado.



## O QUE É O ÍNDICE METABÓLICO BASAL (IMB)?

### O QUE É BMR?

O seu IMB é o nível mínimo de energia que o corpo necessita quando se encontra em repouso para poder funcionar em perfeitas condições, incluindo os órgãos respiratórios e circulatórios, sistema nervoso, fígado, rins e outros órgãos. Você queima calorias, independentemente daquilo que estiver a fazer, até mesmo a dormir.

Cerca de 70% das calorias gastas diariamente são utilizadas no seu metabolismo basal.

Para além disso, é utilizada energia para qualquer tipo de actividade; no entanto, quanto mais vigorosa for exercida uma actividade, maior é o número de calorias queimadas.

Isto porque a parte músculo-esquelética (que contribui com cerca de 40% do peso corporal) age como um motor e utiliza uma grande parte da energia.

O seu metabolismo basal é afectado em grande parte pela quantidade de músculos que possui, aumentando a massa muscular para ajudar o seu metabolismo basal.

Em estudos levados a cabo em indivíduos saudáveis, os cientistas observaram que à medida que as pessoas envelhecem, o índice metabólico altera-se. O metabolismo basal aumenta à medida que a criança vai crescendo.

Após um pico registado por volta dos 16 ou 17 anos de idade, assiste-se a uma diminuição, conforme indicado na tabela abaixo.

Ao possuir um metabolismo basal mais elevado, fará aumentar o número de calorias utilizadas e ajudará a reduzir a quantidade de gordura corporal.

Um índice metabólico basal baixo tornará mais difícil a perda de gordura corporal e o peso global.

### COMO É QUE UM MONITOR DE COMPOSIÇÃO CORPORAL TANITA IRONMAN CALCULA O IMB?

A forma elementar de cálculo do IMB baseia-se numa equação utilizando o peso e a idade.

A Tanita levou a cabo uma investigação aprofundada sobre a relação do IMB e a composição corporal proporcionando resultados muito mais precisos e personalizados para o utilizador com base na medição da impedância.

Este método foi clinicamente validado através de calorimetria indirecta (medindo o ar respirado).\*

\*Fiabilidade relativa à equação do Índice Metabólico Basal: Em: 2002 Nutrition Week : A Scientific and Clinical Forum and Exposition Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models: The American Journal of CLINICAL NUTRITION



## O QUE É A MASSA MUSCULAR?

### Esta função indica o peso de massa muscular no organismo.

A massa muscular inclui a parte músculo-esquelética, músculos moles (tais como os músculos cardíacos e os digestivos) e a água neles existente.

Os músculos desempenham um importante papel, já que funcionam como um motor em termos de consumo de energia.

A medida que a massa muscular aumenta, o consumo de energia aumenta, ajudando a reduzir os níveis de gordura corporal excessivos e a perder peso de forma saudável.

### O QUE É A ESCALA DA CONSTITUIÇÃO FÍSICA?

#### Esta função avalia a sua constituição física de acordo com o teor de gordura do organismo e massa muscular.

À medida que se vai tornando mais activo e reduz a quantidade de gordura do organismo, a escala da constituição física também se altera em conformidade.

Embora o seu peso não se altere, a massa muscular e os níveis de gordura do corpo podem mudar, tornando-o mais saudável e com menos risco de contrair determinadas doenças.

Cada pessoa deve determinar qual a constituição física que pretende obter e seguir uma dieta e um programa de exercícios para atingir tal objectivo.

Resultado	Escala da constituição física	Explicação
1	Obesidade oculta	<b>Obeso de constituição pequena</b>
		Avaliando o aspecto das pessoas pertencentes a este tipo 1, não parecem obesas. Contudo, estas possuem uma elevada percentagem de gordura corporal e pouca
2	Obesidade	<b>Obeso de constituição média</b>
		Embora este tipo 2 possua uma elevada percentagem de gordura corporal, o seu nível de massa muscular é moderado.
3	Constituição sólida	<b>Obeso de constituição grande</b>
		Em comparação com a pessoa mediana, este tipo de pessoa possui uma elevada percentagem de gordura corporal e de massa muscular.
4	Falta de exercício	<b>Pouca massa muscular e % de gordura corporal média</b>
		Em comparação com a pessoa mediana, este grupo possui uma percentagem de gordura corporal média e menos massa muscular.
5	Normal	<b>Massa muscular média e % de gordura corporal média</b>
		Pessoas com a percentagem adequada de gordura corporal e de massa muscular.
6	Musculação normal	<b>Elevada massa muscular e % de gordura corporal média (Atleta)</b>
		Pessoas com uma maior massa muscular e percentagem de gordura corporal média.
7	Magro	<b>Pouca massa muscular e % de gordura corporal reduzida</b>
		Este tipo possui uma menor percentagem de gordura corporal e uma menor massa muscular.
8	Magro e musculado	<b>Magro e musculado (Atleta)</b>
		Este tipo possui uma menor percentagem de gordura corporal e um nível adequado de massa muscular.
9	Muito musculado	<b>Muito musculado (Atleta)</b>
		Em comparação com a pessoa mediana, este grupo possui uma menor percentagem de gordura corporal e muita massa muscular.

Fonte: Dados da Universidade de Columbia (Nova Iorque) e do Tanita Institute (Tóquio)

## Free Manuals Download Website

<http://myh66.com>

<http://usermanuals.us>

<http://www.somanuals.com>

<http://www.4manuals.cc>

<http://www.manual-lib.com>

<http://www.404manual.com>

<http://www.luxmanual.com>

<http://aubethermostatmanual.com>

Golf course search by state

<http://golfingnear.com>

Email search by domain

<http://emailbydomain.com>

Auto manuals search

<http://auto.somanuals.com>

TV manuals search

<http://tv.somanuals.com>