



Moniteur de composition corporelle à balayage interne Tanita BC-601CG



Balance d'analyse corporelle par segments avec affichage de l'historique sur 3 ans et mesures par segments de la masse grasseuse et musculaire pour chaque zone de bras, de jambes et de torse séparément. Les valeurs sont stockées sur une carte SD et peuvent être transférées sur le PC.

CHF 309.00

Avec le BC-601, les valeurs suivantes sont affichées, stockées sur une **carte SD** et peuvent être transférées sur un PC :

1. Division du poids en 100 grammes, capacité de 150 kg
2. Pourcentage de graisse corporelle avec évaluation par paliers de 0,1
 - Corps entier
 - Bras droit
 - Bras gauche
 - La jambe droite
 - Jambe gauche
 - Torse
3. la masse musculaire avec évaluation des pas de 100 grammes
 - Corps entier
 - Bras droit
 - Bras gauche
 - La jambe droite
 - Jambe gauche
 - Trunk
4. masse osseuse par paliers de 100 grammes
5. indice de masse corporelle
6. besoin journalier en calories kcal et kjoule



7. âge métabolique
8. pourcentage de masse hydrique par paliers de 0,1 %
9. taux de graisse viscérale avec évaluation et affichage des tendances

Mesure à double fréquence :

Garantit une précision et une reproductibilité encore plus grandes que la précédente mesure à fréquence unique. Les fluctuations sont ainsi spécifiquement minimisées. Un faible courant passe dans le corps deux fois de suite et la résistance est déterminée. À la première fréquence, le courant cherche son chemin autour des cellules ; à la seconde, le courant passe à travers les cellules.

SEGMENTAL**Mesure segmentaire :**

Quatre électrodes supplémentaires, deux pour chaque main, sont situées sur la poignée extensible. La résistance électrique est mesurée au total cinq fois à différentes distances (pied à pied, main à main, main gauche à pied droit, main droite à pied gauche et main gauche à pied gauche). Cela nous donne une couverture corporelle de 100 %, contre environ 75 % pour les autres modèles. Cela signifie une plus grande précision, en particulier pour les athlètes et les personnes dont le physique diffère de la norme. Avec les résistances mesurées, l'échelle peut alors décomposer les segments. Vous pouvez donc voir le pourcentage de graisse en % et la masse musculaire en kg individuellement pour le bras droit et gauche, la jambe droite et gauche et le torse. Les déséquilibres entre la droite et la gauche ou entre le bras et la jambe peuvent ainsi être détectés et suivis.

Affichage et évaluation de la graisse corporelle

La graisse corporelle est vitale pour les fonctions corporelles quotidiennes. Elle protège les organes, amortit les articulations, régule la température du corps, stocke les vitamines et sert de réserve d'énergie pour le corps. Même notre apparence en dépend. La peau, les cheveux et les ongles seraient ternes, cassants ou inexistants sans graisse corporelle.

Mais là encore, un excès de graisse corporelle peut avoir des effets néfastes sur la santé, comme les maladies cardiovasculaires ou le diabète. La plupart des gens pensent que le poids, et non le pourcentage de graisse corporelle, est une preuve de santé et de forme physique. Une erreur ! Pendant un régime ou un programme d'exercice, par exemple, le poids peut augmenter mais le pourcentage de graisse corporelle peut diminuer lentement. Ce qui, comparé au succès du programme, signifie un poids en moins, mais un pourcentage de graisse corporelle encore nettement trop élevé. Dans ce cas, il faut tirer des conclusions sur les habitudes alimentaires et l'exercice physique. Avec les pèse-personnes TANITA, vous pouvez contrôler régulièrement votre taux de graisse corporelle à la maison. L'indice de forme physique et de graisse compare les valeurs mesurées aux valeurs recommandées pour votre sexe et votre groupe d'âge et fournit une évaluation.

Fit/Fat Bodyindex également disponible pour les enfants de 7 ans et plus. Dans le cadre d'un projet de recherche de deux ans

, la graisse corporelle

de 2000 enfants a été examinée à l'aide des échelles d'analyse corporelle TANITA (NAASO 2004, www.mrc-hnr.com.ac.uk). Les résultats obtenus dans le cadre du projet

servent maintenant, exclusivement pour Tanita, de valeurs de référence pour les exigences particulières dans la phase de croissance pour les enfants âgés de 7 à 17 ans

Affichage et évaluation de la masse musculaire totale



La taille de la masse musculaire totale est affichée en termes absolus en kg. La taille de la masse musculaire totale mesurée sur est l'indicateur de santé décisif pour l'activité métabolique actuelle, la capacité cardiovasculaire, l'activité immunitaire et la protection des articulations. Grâce à l'affichage en KG, vous pouvez facilement surveiller un changement de la masse musculaire.

La masse musculaire et osseuse est une valeur indirectement déterminée avec une grande qualité d'information. Un certain pourcentage de la masse maigre est supposé être de la masse osseuse, le reste est de la masse musculaire. Ici, les muscles squelettiques (chez l'homme en moyenne 40 et la femme 30% du poids total) et les muscles viscéraux (tous les organes) sont combinés.

Indication du besoin journalier en calories

Valeur calculée à partir de la masse maigre (poids moins masse grasse) et de la saisie du niveau d'activité en 3 étapes. Indique le nombre de calories que vous consommez par jour. Nos muscles sont notre organe le plus actif sur le plan métabolique. Par conséquent, vous pouvez augmenter le taux métabolique calorique de base en construisant du muscle, ce qui est souhaitable du point de vue de la santé.

Le GU couvre les besoins énergétiques de tous les organes internes, tels que le foie métaboliquement actif, les reins, le cerveau et le système nerveux, le muscle cardiaque, etc. Même le tissu adipeux

utilise une certaine énergie et surtout les muscles squelettiques, même lorsqu'il ne fonctionne pas (combustion des graisses). La masse musculaire détermine essentiellement le taux métabolique basal et donc les besoins caloriques quotidiens, qui dépendent donc aussi du sexe et de l'âge.

Cette méthode de calcul du taux métabolique de base est beaucoup plus précise que la méthode de calcul du taux métabolique de base connue jusqu'à présent à partir du poids total du corps. Les formules correspondantes ont été développées à partir des résultats de la calorimétrie indirecte (mesure de la rotation des nutriments par analyse des gaz respiratoires - mesure de l'absorption d'O₂ et de la libération de CO₂ de l'excrétion d'azote dans l'urine).

Pour une réduction de poids dans le sens d'une perte de graisse, seule une consommation calorique plus élevée avec un bilan énergétique négatif par jour (ou par semaine) est décisive. Avec bilan énergétique négatif, l'organisme obtient l'énergie encore nécessaire mais manquante du tissu adipeux. Au repos, le corps (surtout nos muscles) brûle principalement de la graisse. Plus le taux métabolique dit basal est élevé, plus la graisse est brûlée.

Pour réduire un kilogramme de tissu adipeux, il faut économiser environ 7000 kcal (pas 9000 kcal, car le tissu adipeux n'est pas constitué de 100 graisses). Avec une énergie quotidienne - moins même 250 kcal, cela signifie une perte d'environ 1 kilo de graisse par mois.

Évaluation de la composition corporelle(valeur de la composition corporelle)

Évalue votre poids et votre pourcentage de graisse en fonction de la taille, du sexe, de l'âge et du poids par rapport aux valeurs moyennes. La valeur est affichée sous la forme d'un nombre sans dimension (de 1 à 9, voir annexe). L'idéal est d'avoir le plus de muscles possible et le moins de graisse corporelle possible.

Taux métabolique basal calorique en fonction de l'âge

Valeur comparative basée sur l'âge, la taille, le sexe et le taux métabolique basal calorique actuel, par rapport aux personnes moyennes.

À partir de l'âge d'environ 16/17 ans, le corps perd lentement de la masse musculaire et gagne de la masse grasse. En conséquence, le taux métabolique basal calorique diminue. L'activité sportive, c'est-à-dire la musculation, peut y remédier.



Indique l'âge statistique auquel votre taux métabolique basal peut être attribué

. Si votre taux métabolique basal est supérieur à votre âge réel, cela indique une perte musculaire excessive.

La construction de muscles améliorera à nouveau votre taux métabolique basal

. Si votre âge métabolique basal est inférieur ou très inférieur à votre âge réel

, cela indique une bonne condition physique - vous n'aurez généralement pas ou peu de problèmes à maintenir votre poids même si vous mangez beaucoup de calories.

Détermination de la graisse viscérale (dépôt de graisse dans la cavité abdominale libre)

Notre corps dépose généralement des dépôts de graisse sous la peau (graisse sous-cutanée) et surtout dans la cavité abdominale libre (graisse viscérale). L'augmentation pathologique de la graisse viscérale (principalement due au

manque d'exercice et à la malnutrition) est considérée comme un risque grave pour la santé,

notamment en ce qui concerne les maladies cardiovasculaires (telles que les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux) et le diabète de type II, et doit donc être évitée autant que possible.

L'augmentation de la graisse sous-cutanée est plutôt un problème esthétique. La graisse viscérale est signalée comme un nombre sans dimension en deux gradations avec sous-échelle.

(jusqu'au numéro 12 bon = affichage : " O " / plus de 12 affichage " ")

Détermination de la masse osseuse totale

A cet effet, le poids des os est indiqué en kg. L'évaluation médicale peut être tirée du mode d'emploi. Du point de vue de la santé, l'objectif est d'atteindre une masse osseuse importante grâce à un entraînement régulier de musculation (sport), de préférence en plein air (lumière UV) et à une alimentation riche en calcium.

L'activité physique renforce la santé des muscles et des os. Un exercice régulier permet de renforcer les muscles, les tendons et les ligaments, et de densifier les os. Des études ont montré que les exercices de port de poids tels que le jogging, le patin à roues alignées et la danse rendent les os plus denses chez les jeunes. Chez l'adulte, ils maintiennent la densité osseuse et ralentissent la perte de masse osseuse (ostéoporose) qui commence avec l'âge.

40 es femmes de plus de 50 ans sont plus susceptibles de subir des fractures osseuses dues à l'ostéoporose. Chez les femmes, le risque de développer l'ostéoporose est 5 fois plus élevé que le cancer du sein.

La masse musculaire et osseuse est une valeur estimée avec une grande qualité informative

. Un certain pourcentage de la masse maigre est supposé être de la masse osseuse

, le reste est de la masse musculaire. Le poids des os ne représente que 1 à 2 % de notre poids corporel.

La mesure de Tanita disponible dans des cas individuels, qui est une estimation indirecte

, ne peut pas être utilisée à des fins de diagnostic, par exemple

en cas de suspicion d'ostéoporose ou de fracture osseuse. Cela nécessite toujours une expertise médicale

avec des équipements médicaux spéciaux à haute résolution.

Affichage de l'eau corporelle

Chaque personne devrait boire 2 à 3 litres d'eau par jour. Moins affecte la valeur vitale de pour la santé et la lutte contre le vieillissement.

On sait depuis longtemps qu'à tout âge, on ne boit généralement pas assez. Les personnes âgées en particulier souffrent souvent de déshydratation, avec des conséquences massives : Diminution des



performances de la mémoire, épaissement du sang avec un risque accru d'infarctus ou d'accident vasculaire cérébral et de maux de tête.

Les cellules peuvent mieux se régénérer et "vieillir" plus lentement. Le sang reste plus fluide, ce qui soulage les vaisseaux sanguins et le cœur et réduit donc aussi le risque d'infarctus. Tous les organes, même les disques intervertébraux, bénéficient d'une hydratation optimale. Même visuellement, une bonne hydratation est perceptible : La peau est plus épaisse et reste lisse et jeune.

"