

В 1992 году ученые из корпорации "ТАНИТА" воскликнули: "Эврика!"

Они выяснили, что опасен не жир сам по себе, а его пропорциональное соотношение со всем остальным, что встречается в человеческом организме.

*Почему важно измерять процентное содержание жира в организме?*

Вес, как таковой, еще не является индикатором здорового образа жизни или приверженности к сохранению хорошей спортивной формы. Вес не делает различия между килограммами, которые складываются из жировой ткани или компактной мышечной массы. Излишек жира может привести к ожирению, от которого страдает более четверти детей и взрослых в нашей стране.

Жир отличается от мускулов тем, что хуже проводит электричество. Однако совать пальцы в розетку после этого воодушевляющего сообщения не стоит, поскольку все остальные ткани человека проводят его хорошо.

Этой-то электропроводимостью и воспользовались японцы, чтобы нести истину в массы.

Просто встаем на прибор и через 5 секунд, с точностью до 100 граммов, узнаем, сколько в нашем теле костно-мышечных тканей, а сколько жира. Одним словом, японцы создали жиро-анализатор!

Он настолько чуток, что даже недельное занятие самой обычной гимнастикой быстро станет заметным. Снимается главная головная боль худеющего: "Я все стараюсь, а ничего не выходит". Каждое малюсенькое изменение будет видно!

Как весы-анализаторы измеряют процент жировой ткани?

Анализаторы жировой ткани ТАНИТА используют ВИА технологию (анализ биоэлектрического сопротивления). Этот метод измеряет распределение тканей организма путем посылы слабого высокочастотного импульса (около 50 кГц, 500 мкА) через тело человека. Ток проходит свободно через жидкость, содержащуюся в мышечной ткани, но испытывает трудности при прохождении через жировую ткань. Это затруднение, или сопротивление, жировой ткани электрическому потоку называется биоэлектрическим сопротивлением и с высокой точностью определяется анализатором. Количественное и/или процентное содержание жировой ткани в организме является функцией общего сопротивления и индивидуальных параметров человека, таких как вес, рост, пол, уровень физической подготовки, которые вводятся в прибор перед началом измерения и используются в алгоритме расчета, производимом встроенным микропроцессором. Запатентованная измерительная платформа со встроенными 4-мя

электродами, применяющаяся в весах с анализатором жировой ткани, упрощает контроль за количеством жировой ткани в организме и делает его абсолютно объективным. Модификация метода ВІА, используемая в приборах, исключает необходимость в дополнительном взвешивающем оборудовании, не требует помощи квалифицированного ассистента, удобна для пользователя, доступна по цене и значительно сокращает время измерения.

В производстве товаров домашнего применения компании ТАНІТА использует технологию профессионального анализа композиционного состава тела. Последняя, широко используется в медицинских учреждениях и фитнес-центрах для профессиональной оценки физического состояния.

Вид спорта	Мужчина	Женщина
Бодибилдинг, марафон	5% - 8%	10% - 13%
Велоспорт, спринт, триатлон, тяжелая атлетика	5% - 12%	12% - 17%
Гимнастика, аэробика	5% - 16%	10% - 17%
Плавание, теннис, футбол	6% - 13%	12% - 19%

Норма телесного жира для различных видов спорта