

1. [ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ](#)
2. [МАССА ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ](#)
3. [ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА](#)
4. [ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ](#)
5. [КОСТНАЯ МАССА](#)
6. [МЫШЕЧНАЯ МАССА](#)
7. [УРОВЕНЬ МЕТАБОЛИЗМА \(ОСНОВНОЙ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ\)](#)
8. [ЖИР ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ](#)
9. [ФИЗИЧЕСКИЙ ТИП \(УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ\)](#)
10. [АТЛЕТИЧЕСКИЙ ТИП ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ](#)

## **ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ**

Процент содержания жировых тканей – это доля жира в составе Вашего тела. Раньше Вы могли быть признаны чрезмерно полным только на основании измерений веса. Однако это определение полноты было недавно изменено, и теперь быть тучным означает иметь избыточное количество жировой ткани в организме. Чрезмерное количество жировой ткани связано с опасностями возникновения высокого кровяного давления, болезней сердца, диабета, рака и с другими заболеваниями.

Результаты измерения содержания жировых тканей в теле зависят от количества воды в организме. Они обычно максимальны в утренние часы после пробуждения, так как в течение длительного ночного сна происходит дегидратация организма. Наибольшая точность результатов обеспечивается проведением измерений вечером. Абсолютные величины измерений, полученные в другое время дня, могут отличаться от истинных. Тем не менее, если такие измерения проводятся в одно и то же время суток и при одинаковых условиях, их результаты можно использовать для относительной оценки изменений (в процентах).

Кроме этого основного дневного цикла колебаний результатов измерения содержания жира в теле, существуют также флуктуации, связанные с изменением количества воды в организме в результате приема пищи и питья, менструаций, болезней, физических упражнений и водных процедур. Дневной цикл результатов измерения содержания жира в теле уникален для каждого человека и зависит от его привычек, работы и развлечений.

## **МАССА ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ**

Общая масса жировой ткани в организме

## **ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА**

Индекс массы тела (ИМТ) это показатель, который определяется как уровень отношения веса вашего тела (кг), деленный на рост (м) в квадрате. Индекс массы тела 22 - это идеальный уровень отношения, взятый за стандартное значение. Исследования показали, что люди с ИМТ=22 имеют меньше проблем со здоровьем.

## **ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ**

Диапазон здорового процентного содержания воды в организме для взрослого человека:

- Женщины: 45-60 %
- Мужчины: 50-65 %

Для людей атлетического типа данный показатель будет приблизительно на 5 % больше, т.к. они имеют большую мышечную массу, которая в свою очередь содержит больше воды, чем жировая ткань.

## **КОСТНАЯ МАССА**

В основе измерения костной массы лежит определение массы минеральных веществ в организме (кальция или других веществ).

*Почему важно измерять костную массу?*

Исследования показали, что развитие мышечных тканей усиливает кости скелета. Этот факт необходимо учитывать при составлении диеты и физических нагрузках, чтобы кости оставались крепкими и здоровыми. Особенно внимательно должны следить за состоянием костной массы люди, страдающие остеопарозом или пониженной прочностью костей вызванной возрастом, беременные и др.

### **МЫШЕЧНАЯ МАССА**

Эта функция позволяет определить массу мышечной ткани в теле человека. Учитывает вес мышц опорно-двигательной системы, гладких мышц (сердце и пищеварительная система) и воды, находящейся в этих мышцах.

*Почему важно измерять мышечную массу?*

Мышцы играют важную роль в процессе обмена веществ. Развитие мышц требует значительных затрат энергии, которая высвобождается в результате расщепления (сжигания) жиров, поэтому люди, которые стремятся к наращиванию мышечной массы должны отслеживать и оптимизировать количество потребляемых калорий. Кроме того, измерение мышечной массы дает более четкое представление о структуре организма человека и происходящих в нем изменениях.

### **УРОВЕНЬ МЕТАБОЛИЗМА (ОСНОВНОЙ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ)**

Эта опция позволяет определить количество калорий, необходимое организму для обеспечения нормальной работы дыхательной, кровеносной, нервной систем, печени, почек и других органов в состоянии покоя.

*Почему важно измерять уровень метаболизма?*

Уровень метаболизма повышается, когда увеличивается активность. Значительная часть энергии расходуется в процессе работы мускул, поэтому увеличение мышечной массы позволяет увеличить уровень базального метаболизма. Чем выше уровень метаболизма, тем большее количество калорий сжигается в процессе увеличения мышечной массы, что помогает уменьшить уровень жира в организме. Чем ниже уровень метаболизма, тем медленнее происходит сжигание жира в организме, тем выше вероятность ожирения со всеми вытекающими последствиями. Уровень метаболизма определяет также биологический возраст организма.

### **МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ (БИОЛОГИЧЕСКИЙ) ВОЗРАСТ**

Уровень метаболизма зависит от возраста; он достигает максимума в 16-17 лет и далее постепенно снижается. Биологический возраст показывает, какому возрасту соответствует его уровень метаболизма.

*Почему важно измерять биологический возраст?*

Если в результате измерений биологический возраст больше реального, то следует увеличить физические нагрузки, чтобы сжечь больше калорий. В результате метаболический возраст снизится. Диапазон показаний от 12 до 90.

### **ЖИР ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ**

- это жир, окружающий органы брюшной полости.

Почему важно измерять жир внутренних органов?

Высокий уровень данного показателя свидетельствует о высоком риске развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

- Здоровый показатель: от 1 до 12
- Повышенный показатель: от 13 до 59

### **ФИЗИЧЕСКИЙ ТИП (УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ)**

Почему важно знать физический тип?

При изменении физических нагрузок, вес человека может не меняться, однако, при этом меняется мускульно-жировой баланс организма.

Данная функция позволяет подобрать диету и программу упражнений под целевой физический тип.

Физический тип

1. Скрытая полнота
2. Полный
3. Плотного телосложения
4. Тренированный

5. Нормальный
6. Стандартно мускульный
7. Худой
8. Худой и мускулистый
9. Очень мускулистый

### **АТЛЕТИЧЕСКИЙ ТИП ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ**

Люди спортивного (атлетического) телосложения должны использовать функцию «Атлет», так как мышечная структура и гидратация несколько отличается от людей неспортивного типа. Тело атлета более плотное, чем у среднего человека и соответственно содержание воды в мышцах разное, и мышечная ткань плотнее, чем жир.

ТАНИТА считает человека, имеющего атлетический тип телосложения, если он занимается интенсивными тренировками не менее 10 часов в неделю и имеет частоту пульса в состоянии покоя не более 60. Это определение также включает в себя «всегда подтянутых» людей, занимавшихся тренировками на протяжении многих лет, но в настоящее время имеющих менее 10 часов физической нагрузки в неделю.

Кроме того, определение атлетического типа не относится к новичкам, начавшим заниматься интенсивными упражнениями не менее 10 часов в неделю, но чье тело, тем не менее, еще не успело соответствующим образом измениться.