Пожалуйста, посмотрите ответы на наиболее часто задаваемые вопросы по поводу наших товаров.

**Весы-Анализаторы Состава Тела ТАНИТА (TANITA)**


- **Как работают Весы?**
- **Насколько точны приборы Танита?**
- **Я хочу лучший анализатор. Мне нужно покупать самый дорогой?**
- **Безопасно ли использовать Анализатор для беременных?**
- **Почему нельзя пользоваться Анализатором, если у меня кардиостимулятор или другие медицинские имплантанты?**
- **Кто тот гений, который придумал эти устройства?**
-
- **Как поменять измерение с фунтов на килограммы в моём анализаторе?**
- **Процент содержания жира в моём организме выходит за рамки здорового: насколько это плохо?**
- **Почему % жира отличается, если я меняю вводимые данные о поле, типе телосложения?**
- В: **"Независимо от того, сколько я пью, мне кажется, что у меня всегда неправильный уровень жидкости в теле"**
- В: **"Мой жироанализатор измеряет мой вес но не показыват % жира - почему?"**
- В: **"Я получаю различное значение веса на других весах, мои весы нуждаются в калибровке?"**
- В: **"Почему в один и тот же день у меня определяется разный % жира?"**
- В: **"Что представляет собой Атлетический Режим и следует ли мне им пользоваться? Я подхожу под эту категорию?"**
- В: **"Существуют оптимальные условия для определения процента содержания жира с помощью продукции Танита?"**
- В: **"Какие есть рекомендации по Жиру Тела для детей?"**
- В: **"Я изменил свой пол - мне выбирать женский или мужской пол перед измерением?"**
- В: **"Почему мой жироанализатор не измеряет % воды моего ребёнка?"**

- В: **"Может ли быть слишком маленький % жира тела?"**
- В: **"Существуют ли заболевания, напрямую связанные с ожирением?"**
- В: **"Можно ли использовать жироанализатор для моего питомца?"**
- В: **"Как метод BIA Танита сопоставим с другими методами с точки зрения точности, повторяемости результатов, удобства и длительности процедуры измерения?"**

**Как работают Весы?**

Анализ на основе Био-электрического Импиданса (БИА), используемый компанией Танита, позволяет делать измерения состава тела. Безопасный электрический сигнал (50 кГц, 800μA) передается через тело с помощью запатентованных специальных контактов, на которые встают ступни ног пользователя на платформе весов. С помощью сигнала непосредственно определяются вес и импиданс (электрическое сопротивление), на основе которых такие показатели, как % жира, безжировая масса тела и другие показатели рассчитываются.

Электрическое сопротивление измеряется в ОМах, что представляет собой силу и скорость тока, проходящего через тело человека. Технология BIA основана на том, что мышечные ткани содержат большое количество воды и электролитов, и, таким образом, является проводником электрического сигнала. Жировая масса наоборот, содержит очень мало воды и потому не проводит электрический сигнал. Больший объём жировой ткани даёт большее электрическое сопротивление.

Вес человека и значение сопротивления (импиданс) являются частью формулы, в которую также включены, возраст, рост, пол и тип телосложения.

С 1992 года когда Танита представила первый анализатор состава тела, после чего произошли 3 серьёзных обновления в продукции (как в программном отношении, так и в самих устройствах), и Танита сейчас является лидером в производстве Анализаторов Состава Тела.

в начало

**Насколько точны приборы Танита?**

Определение веса имеет небольшую допустимую погрешность в пределах дискретности измерения. Процентное содержание жира определяется с погрешностью до 5% от метода DEXA, который является "золотым стандартом" измерения Жира в теле.

в начало

**Я хочу лучший анализатор. Мне нужно покупать самый дорогой?**

О: В этом нет необходимости. Ценовая политика Танита не подразумевает выпуск новых моделей, которые делают прежние модели неактуальными. Мы разработали целый набор различных функций и преимуществ для наших анализаторов, что делает их персональными для пользователя. Наиболее дорогой анализатор не обязательно будет лучшим для Вас.

Также имеет значение, что Вы хотите от Вашего анализатора. Простые модели будут точно определять Ваш вес и процент жировой массы, а более дорогие модели включают в себя большие возможности, такие как масса воды организма или требуемое ежедневное количество калорий. Самые дорогие модели позволяют увидеть графики изменения данных Вашего тела во времени.

в начало

**Безопасно ли использовать Анализатор для беременных?**

О:  Анализаторы абсолютно безопасны для мамы и ребёнка. Из-за гормональных изменений, изменений водного баланса в теле матери, результаты измерений не будут

абсолютно точными.

**Почему нельзя пользоваться Анализатором, если у меня кардиостимулятор или другие медицинские имплантанты?**

О: Анализаторы Состава Тела используют метод Биоэлетрического Импиданса (BIA), который посылает очень слабый электрический сигнал через тело. Этот сигнал может вызвать временную дисфункцию кардиостимулятора или другого имплантированного устройства.

в начало

**Кто тот гений, что придумал эти устройства?**

О: Все исследования работы Анализаторов Танита производились в строгом соответствии с медицинскими стандартами. Мы сотрудничаем с ведущими медицинскими экспертами для апробации и тестирования нашей продукции.

Стремясь быть на острие прогресса в области медицинских технологий и вопросов здоровья, Танита учредила Медицинский Совет Танита (TMAB). Совет состоит из медицинских исследователей и специалистов по ожирению из разных частей света. Цель создания Совета - быть внутренним и внешним помощником в следующих областях:

- рекомендовать и контролировать исследования, связанные с продукцией Танита. Это включает в себя клинические исследования, изучение результатов и проверки. Определять новые области для исследования, связанные с продукцией Танита;

- Обеспечивать медицинской и другой научной информацией, необходимой для улучшения продукции, а также для помощи в развитии и тестировании новой продукции для здоровья.

- быть доступными в качестве экспертов по ожирению, составу тела, технологии BIA и специфики продукции Танита.

- быть активными участниками симпозиумов на темы здоровья, составу и строению организма человека, проводимых корпорацией Танита.

- помогать Танита по мере необходимости и целесообразности в улучшении и развитии продукции для здоровья.

в начало

**Как поменять измерение с фунтов на килограммы в моём анализаторе?**

О: Если Анализатор британской версии и был произведён до 2002 года, большинство этих моделей имеют переключатель с обратной стороны платформы весов.

Большинство британских моделей, произведённых после 2002, используя клавиши 'set' и 'arrow' (стрелки), расположенные ниже дисплея, можно переключать системы измерения. Для большинства моделей Вам необходимо просто нажать одновременно и удерживать обе кнопки, пройтись по измерениям веса и нажать 'set' для подтверждения. Пожалуйста, обратитесь к инструкции пользователя, которая находится в комплекте упаковки Вашего анализатора.

Анализаторы Танита, произведённые для продажи Европы, предусматривают измерения в килограммах только. В этом случае, невозможно переключиться с килограммов на фунты.

в начало

**Процент содержания жира в моём организме выходит за рамки здорового: насколько это плохо?**

О: Идеальная пропорция жировой массы зависит от пола, возраста и типа телосложения. Биологически женщины должны иметь больше жира, чем мужчины. Также с возрастом, процент содержания жира должен слегка повышаться.

Чтобы узнать, какое содержание жира является здоровым, пожалуйста, посмотрите диаграммы распределения. Эта информация была клинически проверена и основана на руководстве Индекса Массы Тела Всемирной Организации Здоровья.

Если процент содержания жира у Вас слишком высокий, постарайтесь внести изменения в вашу жизнь, обратите внимание на питание. Уменьшите потребление жиросодержащих продукто в, ешьте больше фруктов и овощей. Одновременно увеличьте физическую активность. Это поможет достичь стабильных результатов. Уровень жира постепенно уменьшится и будет оставаться "низким". Если Вы заботитесь об уровне жира, Вам следует проконсультироваться у доктора, прежде чем начинать новый режим.

в начало

**Почему % жира отличается, если я меняю вводимые данные о поле, типе телосложения?**

О: Жироанализаторы Танита не измеряют непосредственно жир в организме. Только два показателя измеряются напрямую: вес и электрическое сопротивление (Impedance); % жира в организме вычисляется по формуле, основанной на измеренных и других данных, таких как рост, пол, уровень физической активности и т.д. Электрическое сопротивление определяется через слабый безопасный электрический сигнал, пропускаемый через тело, и фактически измеряются сила и скорость прохождения сигнала. Поскольку мышцы содержат больше воды, то этот сигнал легко проходит через них. А когда сигнал идёт через жировые ткани, ему труднее проходить, так как жировые

ткани содержат мало воды.

Костная структура, распределение жира в организме отличаются у мужчин, женщин и детей. Через долгие исследования, Танита выяснила, что необходимо разработать индивидуальные формулы, чтобы учесть эти различия. Также исследования показали, что для достижения точности измерения состава тела, необходимо учитывать и те отличия, которые есть у спортсменов и атлетов, у которых на протяжении длительного времени идут изнурительные тренировки, что оказывает влияние на соотношение воды в мышечной массе.

Так как формулы разработаны для получения разных результатов в зависимости от типа тела, если Вы используете неправильную формулу, Вы получите неправильный результат. Это похоже на то, если бы Вы держали какие-нибудь тяжести во время взвешивания, или поддерживали себя за что-то, чтобы облегчить давление тела на весы, - интересный эксперимент, но результат измерения неправильный.

в начало

**В: "Независимо от того, сколько я пью, мне кажется, что у меня всегда неправильный уровень жидкости в теле"**

О: Жироанализаторы Танита работают на основе электрической проводимости, которая в свою очередь зависит от жидкости в организме. Жировые ткани содержат мало воды и сопротивляются электрическому сигналу. В то же время, мышечная масса достаточно много содержит воды и хорошо проводит электрический импульс.

В то же время, такие факторы, как температура, количество физических упражнений, выполненных Вами, когда Вы последний раз пили, физическое состояние (включая менструацию), приём лекарств, алкоголя, кофеина и т.д. также оказывает влияние на уровень гидрации мышечной массы человека, что влияет на показатели измеренного содержания жира в теле. Время дня может также оказать влияние на уровень гидрации, так же как и на распределение жидкости в теле. По этим причинам Танита рекомендует делать измерения (пользоваться анализатором) с 5-ти до 7-ми вечера до ужина. Если Ваш % содержания жира выходит за рамки здорового лимита, невозможно

достичь 50-55% уровня гидратации.

в начало

**В: "Мой жироанализатора измеряет мой вес но не показывает % жира - почему?"**

О: Чтобы получить результат измерений % содержания жира, электрический сигнал должен пройти через тело. Если на Вас надеты носки (даже очень тонкие), сигнал буде иметь высокий уровень сопротивления и не сможет дать результат. Также крупные мозоли или жёсткая кожа на подошвах ступней могут повлиять на измерение. Анализатор не может определить % жира в теле менее чем 3%.

в начало

**В: "Я получаю различное значение веса на других весах, мои весы нуждаются в калибровке?"**

О:  У компании Танита очень низкий % возвратов весов - менее 1%. Обычно оказывается, что Весы Танита показывают правильный результат, а не другие весы, когда используют калибровочный вес. Единственный вариант, чтобы быть уверенным - использовать калибровочный вес.

в начало

**В: "Почему в один и тот же день у меня определяется разный % жира?"**

О:  Вес жира в теле не изменяется значительно в течение дня, так же как и вес костей, внутренних органов. Но вес самого человека постоянно меняется, так как пища и вода

принимаются во внутрь и выходят из тела человека.

Помимо этого и характер гидрации постоянно меняется - вода которая находится не в животе, а в мышечных тканях, где она хранится для функционирования организма. Так почему меняется % жира в теле? Важно запомнить, что полученные анализатором показатели % жира- это ПРОЦЕНТ жировой массы от общей массы тела, но не действительный ВЕС жира. Таким образом, если Ваш общий вес повышается, из-за увеличения количества воды в теле, процент вашего веса относящегося к жиру, уменьшится, хотя действительный вес жира не изменится.

И, наоборот, если вы обезвожены, Ваш общий Вес будет ниже, показывая более высокий % жира. Это легко увидеть на весах, которые показывают % содержания воды, потому что, если % воды увеличивается в теле, % жира уменьшается и наоборот.

Вам нужно понять, что жироанализатор определяет в первую очередь воду, мышцы и кости, а потом уже вычитает их из общего веса, и остаток являет жиром. Если Вы "обманете" весы, встав на них со стопкой книг, то они выдадут (неправильный) более высокий % жира. Также и переполненный желудок, или что-то ещё, что повышает вес резко, дадут неправильный результат. Мы можем ответить: не нужно хитрить, если хотите получить точный результат.

в начало

**В: "Что представляет собой Атлетический Режим и следует ли мне им пользоваться? Я подхожу под эту категорию?"**

О:  Ниже мы приводим критерии, по которым Вы можете определить, следует ли Вам выбирать Атлетический Режим, или нет.

У людей, которые делают много аэробных упражнений, тип телосложения отличается от тех, кто не делает. Уровень гидрации у них будет отличаться, и состав мышечных тканей может также отличаться. Если эти люди будут пользоваться стандартным режимом

Жироанализаторов, результаты измерений их показателей могут быть завышенными. Атлетический режим Жироанализаторов принимает во внимание эту разницу, чтобы дать более точные данные % жира тела этой категории людей.

Люди часто спрашивают «Я отношусь к категории атлетов?». Ответ заключается в том, что нет чёткого правила, по которому человек становится атлетом. В качестве руководства, если кто-то занимается усиленными тренировками более 10 часов в неделю, в спокойном состоянии пульс менее 60 ударов в минуту, этим людям нужно использовать Атлетический режим. Под эту же категорию подходят люди, кто не занимается усиленно, но кто на протяжении долгого времени вёл активную спортивную (фитнес) жизнь (например, бывший футболист суперлиги).

Дети, кто также являются атлетами, должны быть осторожными в интерпретации результатов. Калькуляция основывается на расчёте «средней» плотности костей и других факторах состава тела. В детях эти факторы могут сильно отличаться, и результаты могут не давать абсолютно точной картины % содержания жира. Но, в любом случае, результаты для любого пользователя будут оставаться постоянными на протяжении времени, и весам можно доверять в отслеживании изменения результатов % жира..

в начало

**В: "Существуют оптимальные условия для определения процента содержания жира с помощью продукции Танита?"**

О: Да, есть следующие условия:

Выберите постоянное время дня, и следуйте ему.

Мочевой пузырь должен быть пустым.

При нормальном уровне гидрации (обычно - между 5-7 вечера до ужина).

Подошвы ступней должны быть чистыми, чтобы пропускать ток.

Нейлоновые чулки также мешают прохождению тока. Если нет возможности измерять без чулок, добавьте каплю изопропилового спирта на подошвы, что будет содействовать проводимости.

Факторы, оказывающие влияние на гидацию включают:

Напряженные тренировки;

Недавний приём пищи;

Диуретики, такие как кофеин, алкоголь, определённые лекарства.

Не рекомендуется раннее утро, так как тело обычно обезвожено после сна.

С момента, когда Вы определите свой показатель жира, Танита рекомендует проверять свой жир дважды в месяц. Нет необходимости проверять чаще, так как изменения с этим показателем проходят медленно.

в начало

**В: "Какие есть рекомендации по Жиру Тела для детей?"**

О: Несмотря на рост проблемы детского ожирения, на данный момент не определена шкала здоровых диапазонов жира для детей. На самом деле, очень сложно разработать такую шкалу для детей.

В первую очередь, из-за того, что развитие каждого ребёнка происходит по-разному, и развитие происходит быстро резко во время подросткового периода, и практически невозможно разработать единую для всех детей шкалу здорового распределения жира.

Во-вторых, клинические методы определения этих шкал потребуют использования рентгеновского излучения, что крайне нежелательно делать в отношении детей. Это означает, что существует очень мало приемлемых клинических исследований, на которых Танита могла построить свои методы определения этой шкалы.

В-третьих, международные институты, такие как Всемирная Организация Здоровья не даёт чётко определённые данные по здоровому диапазону жира для детей. Не существует международных стандартов даже по такому показателю, как соотношение роста и веса.

Разработка шкалы здорового распределения жира для детей является приоритетом для нас, и как только у нас будет ещё информация по этому вопросу - мы обязательно опубликуем её.

в начало

**В: "Я изменил свой пол - мне выбирать женский или мужской пол перед измерением?"**

О: Не существует чёткого ответа на этот вопрос. Формулы, используемые для женщин и мужчин, сильно отличаются, так как в среднем мужчины и женщины имеют разное содержание жира в теле.

В целом, Вам следует придерживаться того пола, к которому Вы относитесь по рождению, так как это даст более точный и повторяемый результат для Вашего пола.

в начало

**В: "Почему мой жироанализатор не измеряет % воды моего ребёнка?"**

О: В настоящее время, Жироанализаторы Танита, которые показывают % содержания воды, не измеряют этот показатель для детей, потому что пока нет официально определённой шкалы здорового жира для детей. На данный момент исследования идут в области разработки более точных формул для взрослых.

В будущем, по мере исследований, должны будут разработаны формулы, подходящие для детей. Как ответственный производитель, Танита не будет включать в свои анализаторы формулы для детей, пока не будут завершены исследования и получены медицински подтверждённые результаты.

в начало

**В: "Может ли быть слишком маленький % жира тела?"**

О:  Да.

Оба крайних варианта - слишком высокий или слишком низкий уровни содержания жира в теле - означают, что существует риск серьёзных медицинских или психологических состояний. Низкий % жира, особенно для женщин, может привести к проблемам опорно-двигательного характера и остеопорозу. Это может также привести к нарушению гормонального баланса и отсутствию менструации. Стремление к низкому

содержанию жира может привести к проблемам, связанным с питанием, таким как анорексия, булимия, что, в свою очередь, приводит к серьёзным проблемам со здоровьем.

Слишком высокий % жира в теле также опасен диабетом (2 тип), Сердечно-сосудистыми заболеваниями, определенными видами рака.

в начало

**В: "Существуют ли заболевания, напрямую связанные с ожирением?"**

О: Ожирение напрямую связано с диабетом 2-го типа и гипертонией, а также является фактором риска для многих других заболеваний, включая сердечно-сосудистые заболевания, бессонницы, артриты, болезни желчного пузыря, а также некоторых форм рака. Осведомлённость и отслеживание процента жира в теле, могут стать мотивацией для работы над своим весом, занятием фитнесом. Помимо этого, если есть какие-то хронические дегенеративные заболевания, отслеживание жира в теле и содержания мягких тканей являются важными для оценки, лечение и управления этими недугами. Эта информация поможет определить подходящие упражнения, программу питания на индивидуальной основе.

в начало

**В: "Можно ли использовать жироанализатор для моего питомца?"**

О:  Ответ прост: нет.

Формулы, используемые в анализаторах были разработаны для человека, поэтому измерение Вашего питомца не будет правильным. Если Вас беспокоит ситуация с уровнем жира Вашего питомца или общее состояние здоровья, Вам нужно обратиться к

опытному ветеринару.

в начало

**В: "Как метод BIA Танита сопоставим с другими методами с точки зрения точности, повторяемости результатов, удобства и длительности процедуры измерения?"**

Двойная энергетическая рентгеновская абсорбциометрия (DEXA). Этот метод очень точный и результаты измерения стабильные, но требует очень дорогого оборудования, занимает 20-30 минут, при этом всё тело подвергается ретнгеновскому облучению. Этот метод используется по большей части в исследованиях.

Гидростатическое взвешивание. Выполняемый правильно, этот метод также вполне точный, и результаты часто повторяемы. Хотя, этот тест несколько субъективен, так как он основывается на способности индивида выдохнуть весь воздух из лёгких, будучи погружённым в резервуар с водой. Тот воздух, что остался в лёгких, будет делать результат измерения неточным. Этот метод относительно неудобен для пользователя. Резервуар также дорогой, в зависимости от типа используемого оборудования. В клинических условиях, эта процедура повторяется несколько раз, и берётся средний результат. Из-за дороговизны, длительности процесса, и физической сложности для пользователя, этот метод больше подходит для клинических исследований.

Простой Анализ по БиоЭлектрическому Импидансу (BIA). Этот метод точен, но его субъективность зависит от расположения электродов (изменение расположения электрода на 1 см влияет на результат измерения существенно). Поэтому отслеживание результатов во времени не может быть точным. Пользователь должен лежать, пока электроды располагаются на запястье и противоположной лодыжке. Хотя эту процедуру можно проводить в кабинете врача, она не является ни удобной ни объективной, как метод BIA Танита.

в начало

Источник информации: TANITA EUROPE B.V.