

# Монитор состава тела GMON

*"ВЫЯВЛЯЕТ возможные угрозы здоровью – Профессионально ОЦЕНИВАЕТ состояние организма – РЕКОМЕНДУЕТ профилактические меры"*

## Пояснения к регистрам Домашний / Профессиональный АСТ Tanita



Анализ состава тела позволяет более внимательно изучить важные показатели состояния здоровья организма. На основании этих показателей можно установить ранние признаки возникновения заболеваний, отследить влияние на состояние здоровье образа жизни человека и успешность профилактических мер.

Мониторинг жиров, содержащихся в организме, позволяет дифференцировать состав тела (в зависимости от модели используемых весов) с применением анализа биоэлектрического сопротивления (АБС).

В зависимости от модели весов можно отслеживать изменение следующих параметров:

вес тела, процентное содержание жиров и масса жира, общее содержание воды, масса свободных жиров, мышечная масса, масса костей, [физический рейтинг](#), базовый метаболический уровень, ежедневное потребление калорий, уровень содержания висцеральных жиров, метаболический возраст.



Перед использованием весов обязательно изучите инструкцию и уделите особое внимание мерам предосторожности!



Чтобы получить точные и пригодные для анализа результаты измерения состава тела, следуйте этим основным правилам:

- Проводите измерения с обнажёнными ногами. Если на ступнях есть мозоли или если вы будете проводить измерения в нейлоновых колготах, это может негативно повлиять на точность измерений. Для повышения точности также можно капнуть 0.5 мл пресной или подсоленной воды на центр каждого электрода.
- По возможности проводите измерения в одной и той же одежде (лучше всего обнажённым или в нижнем белье).
- Проводите измерения в одних и тех же условиях и в одно и то же время суток.
- Проводите измерения с пустым мочевым пузырём.
- Не проводите измерения сразу после обильного приёма пищи или жидкости.
- Изменение водного баланса влияет на результаты измерения процентного содержания жиров.
- Отдохните некоторое время после занятий спортом и перед проведением измерений.
- Не проводите измерения после похода в сауну, принятия ванны или плавания.
- Во время измерений внутренние поверхности бёдер не должны соприкасаться. Для этого проложите между бёдрами полотенце. Эта же рекомендация относится и к проведению отдельных измерений, проводимых для рук и верхней части тела.
- Регулярно обрабатывайте электроды весов дезинфицирующим средством.



### [Обзор модулей программы GMON](#)

Общее руководство пользователя, целевые значения измерений, другие показатели состояния здоровья

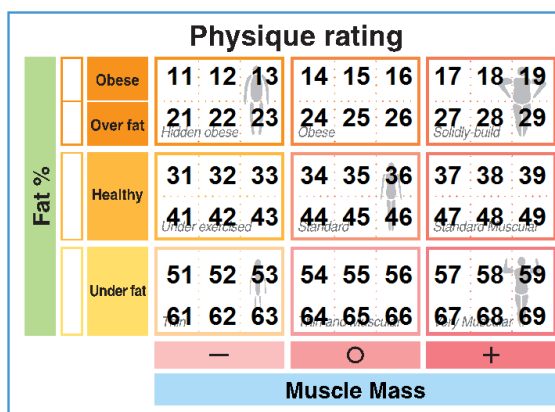
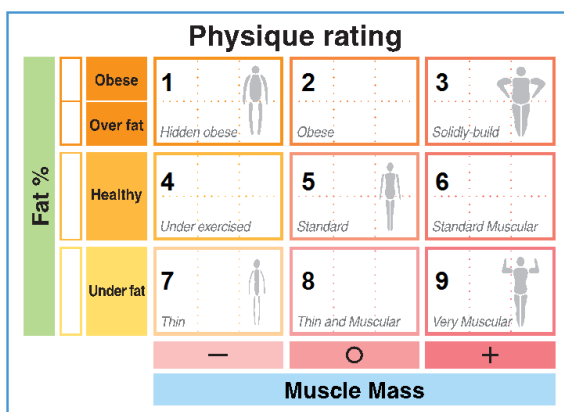
# Монитор состава тела GMON

"ВЫЯВЛЯЕТ возможные угрозы здоровью – Профессионально ОЦЕНИВАЕТ состояние организма – РЕКОМЕНДУЕТ профилактические меры"

## Пояснения к регистрам Домашний / Профессиональный АСТ Tanita

Интерпретация физического рейтинга:

Физический рейтинг		Интерпретация
Рейтинг	Результат	
1	11-13 или 21-23	Скрытое ожирение
2	14-16 или 24-26	Ожирение
3	17-19 или 27-29	Крепкое телосложение
4	31-33 или 41-43	Нехватка физических упражнений
5	34-36 или 44-46	Обычное телосложение
6	37-39 или 47-49	Мускулистое телосложение
7	51-53 или 61-63	Худощавое телосложение
8	54-56 или 64-66	Худощавое и мускулистое телосложение
9	57-59 или 67-69	Очень мускулистое телосложение



[<наверх>](#)