

# Монитор состава тела GMON

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

## Пояснения к регистру Анализ состава тела (висцеральные жиры)



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.

Процентное содержание в теле висцеральных жиров – это самый важный критерий анализа состава тела и определения риска для здоровья.



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 правилам:

- По возможности проводите измерения в одной и той же одежде (лучше всего обнажённым).
- 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.
- Регулярно обрабатывайте электроды весов дезинфицирующим средством.



[\(A\)](#) Классификация по уровню содержания жиров в туловище

[\(B\)](#) Классификация по обхвату талии (на уровне пупка)

[\(C\)](#) Классификация по уровню содержания висцеральных жиров



**Висцеральный жир:** <лат. *visceral*> – относящийся к внутренностям: жир, содержащийся во внутренних органах и вокруг них. Этот тип жиров является метаболически очень активным, и чрезмерное его содержание в теле может привести к возникновению заболеваний (см. также [Жир](#); *Риски, связанные с ожирением*).



[Обзор модулей программы GMON](#)

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

[<наверх>](#)

# Монитор состава тела GMON

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

## Пояснения к регистру Анализ состава тела (висцеральные жиры)

### (А) Классификация по уровню содержания жиров в туловище

Уровень	Индикатор	Мужчины	Женщины
низкий	жёлтый	до 19.7%	до 24.3%
нормальный	зелёный	от 19.7% до 32.1%	от 24.3% до 44.5%
повышенный	жёлтый	от 32.1% до 38.3%	от 44.5% до 54.6%
высокий	красный	свыше 38.3%	свыше 54.6%

[<наверх>](#)

### (В) Классификация по обхвату талии (на уровне пупка)

Обхват талии	Индикатор	Мужчины	Женщины
нормальный	зелёный	меньше 94 см	меньше 80 см
увеличенный	жёлтый	от 94 до 102 см	от 80 до 88 см
большой	красный	больше 102 см	больше 88 см

[<наверх>](#)

### (С) Классификация по уровню содержания висцеральных жиров

Уровень	Индикатор	Уровень
нормальный	зелёный	ниже 13
повышенный	жёлтый	от 13 до 18
высокий	красный	18 и выше

[<наверх>](#)