

Монитор состава тела GMON

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

Пояснения к регистру Активность (AM-180) (модель AM-180 доступна с сентября 2013 на www.tanita.eu)



Физическая активность является причиной расхода энергии и, таким образом, оказывает положительное влияние на состояние здоровья, особенно в качестве профилактики избыточного веса и высокого уровня кровяного давления. Физическая инертность, или гиподинамия, стала бичом современного общества, отравляя личную жизнь и мешая в делах. Монитор активности AM-180 позволяет контролировать индивидуальную физическую активность. Такая информация о состоянии своего здоровья становится прекрасной мотивацией и стимулом к действию.



Результаты исследований подтверждают устойчивый дефицит физической активности у многих людей из самых разных слоёв общества. Недостаток физической активности является одной из основных причин увеличения числа сердечно-сосудистых заболеваний и случаев развития диабета.



Достаточной считается физическая активность от 30 минут в день 5 дней в неделю. Энергия, которая расходуется при физической активности, измеряется в метаболическом эквиваленте (MET).

Физические нагрузки в диапазоне от 3 до 6 MET считаются умеренными, более 6 MET – высокими физическими нагрузками. Важной характеристикой расхода энергии при физических нагрузках (РЭФ) является продолжительность физической активности, измеренной в количестве упражнений: 1 упражнение = 1 MET * 1 час.

Пример: На дистанции 3 км выполняется 4000 шагов при длине шага 75 см. При преодолении этой дистанции со скоростью 6 км/ч (быстрая ходьба по ровному полу, соответствующая 5 MET) отрабатывается 2,5 упражнения.



(A) Критерии оценки целевой физической активности



British Heart Foundation (BHF). Physical activity and your heart. London 2009.

Mensink G. Bundes-Gesundheitssurvey: Körperliche Aktivität. Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Robert Koch-Institut, Berlin 2003.



РЭФ (расход энергии при физических нагрузках) – энергия, которая расходуется при физической активности.

MET (метаболический эквивалент) – единица измерения метаболического расхода, соответствующего скорости метаболизма в состоянии покоя в соотношении с весом тела – измеряется в ккал/(кг*ч).

ОРЭ (общий расход энергии) - полный метаболический расход за 24 часа.



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 регистру Активность (АМ-180) (модель АМ-180 доступна с сентября 2013 на www.tanita.eu)

(А) Критерии оценки целевой физической активности

Целевые значения определяются самостоятельно. Для усреднения используются только активные дни (дни без выполненных шагов не учитываются) за последние 7 или 30 дней.

Оценка	Индикатор	Уровень соответствия
крайне низкая	красный	<50%
низкая	жёлтый	50-100%
благоприятная	зелёный	больше 100%

[<наверх>](#)