

## Sledujte svoji aktivitu!

### Kolik kroků denně bychom měli ujit?

Nejjednodušší formou cvičení a zábavy zároveň je chůze nebo běh. Za účelem začlenit tyto aktivity do vašeho života vyvinul OMRON krokoměr. Stačí jen vložit vaše osobní údaje a začít. S krokoměrem budete okamžitě vědět jakou vzdálenost jste ušli. Monitorování vaší osobní aktivity se jistě odrazí i ve spokojenosti v oblasti vašeho zdraví. Je prokázáno, že denní chůze znatelně přispívá ke snížení krevního tlaku i kardiovaskulárního rizika.

Pro omezení rizika chronických chorob a pro udržení dlouhodobého zdraví bychom měli ujit 10 000 kroků denně.

Pro úspěšné snížení hmotnosti by tento počet měl být mezi 12 000–15 000 kroky. Pokud chceme budovat svalovou hmotu, měli bychom ujit nejméně 3 000 (raději více) aerobních kroků denně.\*

\* As stated by David R. Bassett Jr., a professor in the Department of Health and Exercise Science at the University of Tennessee, Knoxville

### OMRON HJ-304 – krokoměr – osobní motivátor (Walking style X)

Nový koncept krokoměru s 3D akceleračním senzorem využívající metabolický ekvivalent zátěže (MET).



*Novinka*

#### Pracuje i ve vaší kapse nebo batohu !

- ukazatel intenzity pohybu – MET indikátor
- ukazatel velikosti denního výdeje Ex jednotek
- ukazatel zbývajících denních cílových hodnot
- nastavení týdenních cílových hodnot
- 4-týdenní paměť pro Ex jednotky, 7-denní pro ostatní
- další vlastnosti jako HJ113

### OMRON HJ-720 – krokoměr (Walking style PRO)

S USB připojením k PC. Nově vyvinutý software OMRON management software umožňuje data uschovávat, třídit, analyzovat, tisknout a sestavovat do grafu.



#### Pracuje i ve vaší kapse nebo batohu !

- včetně USB kabelu a SW
- paměť pro 41 předcházejících dní
- v elegantním modrostříbrném provedení
- další vlastnosti jako HJ113

### OMRON HJ-113 – krokoměr (Walking style II)

S nejnovějším 3D akceleračním senzorem. Vyhodnotí množství kroků, vzdálenost, spálené kalorie a tuk.



#### Pracuje i ve vaší kapse nebo batohu !

- aerobní režim pro sledování zvýšené fyzické aktivity
- paměť pro 7 předcházejících dní
- poutko s klípek a klípek na opasek
- v bílém, černém a červeném provedení

### OMRON HJ-152 – krokoměr (Walking style ONE)

Stylový krokoměr pro upevnění na opasek s 2D akceleračním senzorem. Vyhodnotí množství kroků, vzdálenost, spálené kalorie a tuk.



- aerobní režim pro sledování zvýšené fyzické aktivity
- paměť pro 7 předcházejících dní
- režim šetřící baterie
- v bílém, černém a červeném provedení
- klip pro připnutí na opasek

### OMRON HJ-005 – krokoměr (Vital step)

V průsvitném provedení pro základní použití.



- počítá ušlé kroky
- nastavení citlivosti
- klip pro připnutí na opasek

### Akcelerační elektronické sensory 2D/3D

Nejnovější technologie OMRON využívající spojitě snímání křivky celého kroku. Měření je vždy přesné a spolehlivé. Tyto sensory dokáží rozlišit např. intenzitu pohybu, nesnímají nejružnější artefakty jako jsou tzv. falešné kroky atd.

- 2D akcelerační sensor – snímá ve dvou rozměrech, krokoměr musí být připevněn na opasek
- 3D akcelerační sensor – snímá ve třech rozměrech, krokoměr nemusí být připevněn na opasek, pracuje v kapse nebo batohu



### V prodeji ve zdravotnických potřebách a lékárnách

Obchodní zastoupení pro ČR:

CELIMED s.r.o.

spotřebitelská infolinka: 411 189 555

www.celimed.cz (e-shop)



0021/2009

Vnímejte své zdraví

OMRON

Monitory skladby  
lidského těla  
Krokoměry  
Tukoměry  
Lékařské váhy

## Odhalte v těle váš skrytý tuk !

Zbavovat se tuku a zbavovat se hmotnosti není totéž. Měřiče tělesného tuku OMRON vám spolehlivě rozliší mezi úbytkem tuku a úbytkem vody před dietou. Přístroje pracují na bioimpedančním principu. Svaly, cévy a kosti jsou tkáně s vysokým obsahem vody a jsou tedy elektricky dobře vodivé. Naopak tělesný tuk má nízkou elektrickou vodivost. Tukoměry umějí rozdílnou elektrickou vodivost vyhodnotit a pomocí speciálního algoritmu zobrazit výslednou hodnotu.



Ilustrativní foto způsobu měření

## Proč je důležité měřit viscerální tuk

Jedním z důležitých ukazatelů je hodnota viscerálního (útrobního) tuku. Tento tuk se nachází kolem vnitřních orgánů a je zodpovědný za výskyt rizikových faktorů souvisejících s metabolickým syndromem jako jsou např. zvýšený krevní tlak, zvýšená hladina glykémie, HDL cholesterolu a triglyceridů (tukových částic).



## OMRON BF-511 – monitor skladby lidského těla s lékařskou váhou

Certifikovaný lékařský přístroj, který díky čtyřbodovému měření přináší maximální přesnost a spolehlivost naměřených hodnot.



- čtyřbodové měření pomocí rukou i nohou
- lékařská váha do 150 kg
- měření tělesného tuku, kosterního svalstva, klidového metabolismu a výpočet BMI již od 6 let!
- 9 úrovní viscerálního tuku
- paměť posledního měření
- klinicky ověřená přesnost na univerzitě v Kielu
- měkké protiskluzové podložky

## OMRON BF-508 – monitor skladby lidského těla s lékařskou váhou

Certifikovaný lékařský přístroj, který díky čtyřbodovému měření přináší maximální přesnost a spolehlivost naměřených hodnot.



- čtyřbodové měření pomocí rukou i nohou
- lékařská váha do 150 kg
- základní model monitoru
- měření tělesného tuku od 20 let a výpočet BMI již od 10 let
- 9 úrovní viscerálního tuku
- klinicky ověřená přesnost na univerzitě v Kielu
- měkké protiskluzové podložky

## OMRON BF-400 – tukoměr s lékařskou váhou

Certifikovaný lékařský přístroj pro každodenní sledování tělesné hmotnosti a procent tělesného tuku.



- dvoubodové měření pomocí nohou
- lékařská váha do 150 kg
- výpočet BMI
- grafická interpretace naměřených hodnot
- paměť posledního měření
- měkké protiskluzové podložky

## OMRON BF-306 – tukoměr

Vyvinutý a schválený odborníky v rámci celoevropského projektu. Díky tomu vzniklo přesné a lékařsky ověřené zařízení pro domácí i klinické použití.



- dvoubodové měření pomocí rukou
- rychlé a pohodové použití
- výpočet BMI
- klinicky ověřeno na 5 evropských univerzitách

## OMRON HN-283

Digitální váha se čtyřmi snímacími sensory pro maximální přesnost



- osobní váha do 150 kg
- exklusivní stříbrné ultratenké provedení
- velký a dobře čitelný displej
- snadné zapnutí našlápnutím
- auto off funkce šetřící baterie
- měkké protiskluzové podložky



OMRON

tonometry • teploměry • inhalátory • tukoměry • TENS – masážní přístroje • krokoměry • EKG

	HN-283	BF-306	BF-400	BF-508	BF-511
Měření tělesného tuku (%) s klasifikací		ano	ano	ano	ano
Výpočet BMI (Body-mass-index) s klasifikací		ano	ano	ano	ano
Měření kosterního svalstva (%)		-	-	-	ano
Klasifikace kosterního svalstva		-	-	-	ano
Měření viscerálního tuku (%)		-	-	ano	9
Klasifikace viscerálního tuku – počet úrovní		-	-	9	ano
Výpočet klidového metabolismu (kcal)		-	-	-	-
Rozsah výšky pro výpočty a měření (cm)		-	-	-	10-199,5
Věkový rozsah (roky) pro výpočet BMI		18-70	18-80	10-80	6-80
Věkový rozsah (roky) pro měření tělesného tuku		18-70	20-79	20-79	6-80
Věkový rozsah (roky) pro měření ostatních hodnot		-	-	18-80	18-80

Porovnání vlastností a funkcí tukoměrů a monitorů skladby lidského těla OMRON