

DIAGNOSTICKÝ PRÍSTROJ IN BODY 770 NA TUZVO

Ústav telesnej výchovy a športu Technickej univerzity vo Zvolene zakúpil diagnostický prístroj InBody 770. V rozhovore s vedúcim ÚTVŠ PaedDr. Stanislavom Azorom, PhD., sme sa pýtali, čo všetko tento prístroj dokáže a aké je jeho využitie v praxi.

Predstavíte nám v krátkosti základné funkcie tohto prístroja?

Základnou vlastnosťou prístrojov InBody je analýza zloženia ľudského tela. To znamená, že neinvazívnou formou dokáže analyzovať percentuálne zloženie tela – svalovinu, tuky, vodu, minerálne látky. Vďaka prístrojom InBody môžete získať napríklad prehľad o tom, kde konkrétne a ako ste zredukovali, či nabrali telesný tuk alebo svalovú hmotu. To je samozrejme veľmi zjednodušený pohľad. Prístroj presne určí, o aký tuk v tele ide – (podkožný, vnútorný), podiel svalov v jednotlivých končatinách, pomer vnútrobunkovej a mimobunkovej vody.

Nestačí sa odvážiť doma, aby som vedel, v akej kondícii som?

Zo samotného merania hmotnosti nevieme veľa o našom zdravotnom stave. Výhodou tohto typu prístroja je to, že tieto údaje vyhodnocuje v závislosti od pohlavia, veku, výšky postavy. Následnou interpretáciou vieme poskytnúť individuálne informácie, čo by mal človek urobiť pre zlepšenie svojho zdravotného stavu.

Čo všetko tento prístroj dokáže?

Tolko údajov vymenovať nestihneme. Prístroj Inbody 770 je najvyššou radou, ktorú využívajú špičkoví lekári a športové kluby. Na celom Slovensku sú v tejto dobe asi len 4 kusy. Na rozdiel od nižších rád, Inbody 770 meria aj bazálny metabolizmus – koľko naše telo spotrebuje na prežitie, bez telesnej aktivity. Ďalej určí retenciu vody, na základe čoho môžeme indikovať opuchy, a tiež WHR index – kde sa nám v tele ukladá tuk. Pre mňa veľmi zaujímavým údajom je fázický uhol. Ten indikuje „kondíciu“ našich buniek.

Využíva sa prístroj len na vedeckovýskumné účely?

Nie, diagnostiku poskytujeme aj verejnosti. Aj pre bežnú populáciu, ale začíname aj spoluprácu s extraligovými klubmi v našom meste, ale aj v iných. Diagnostika je určená tak dospelým, ako aj deťom.

Ako prebieha meranie?

Samotné meranie trvá len niekoľko minút. Na digitálnom výškomeri zmeriame presnú výšku. Výška spolu s váhou, vekom a pohlavím tvoria základné údaje na základe ktorej potom prístroj analyzuje dáta. Proces trvá asi 2 minúty, počas ktorých je len potrebné v pokoji stáť.

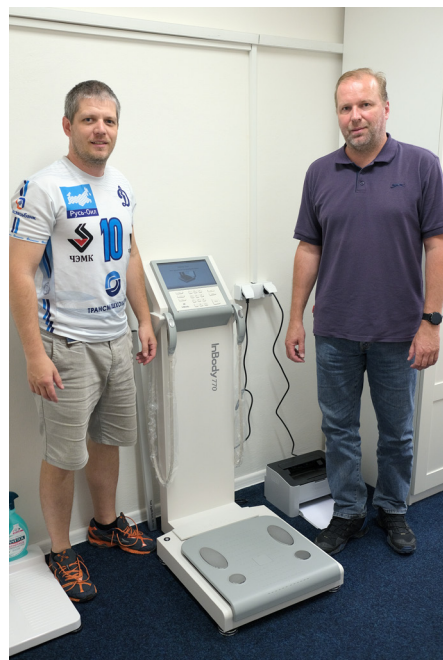
Pri predstavovaní diagnostického prístroja Inbody 770 vedeniu univerzity prístroj vyskúšal prorektor pre pedagogickú prácu RNDr. Andrej Jankech, PhD., ktorého sme sa na to opýtali.

Pán prorektor ako prebiehala a dopadla diagnostika?

Prístroj Inbody 770 som odskúšal na ÚTVŠ TUZVO. Po zadaní základných údajov a odmeraní telesnej výšky a hmotnosti bolo meranie po približne jednej minúte ukončené. Výsledky boli podrobné. Tie dokážu jednak odhaliť skryté rezervy, ale aj potvrdiť známe nedostatky. Veľmi zaujímavé sú výsledky popisujúce jednotlivé časti tela (ruky, nohy, trup) v pomere svalstva, tuku, analýzy vody, proteínov, minerálnych látok v porovnaní s ideálnymi údajmi človeka v závislosti od veku a pohlavia. Dôkladná analýza výsledkov, ktorú mi poskytol vedúci ÚTVŠ PaedDr. Stanislav Azor, PhD., ma nabáda na zamyslenie, ako si zlepšiť fyzický stav, kondíciu či upraviť jedálny lístok a po čase opäť skontrolovať, či došlo k zlepšeniu posledne nameraných údajov.

Prístroj InBody770 sa nachádza v priestoroch ÚTVŠ. Diagnostika pre zamestnancov bude poskytovaná za zvýhodnenú cenu. Za základnú diagnostiku zamestnanci TUZVO zaplatia od 5 Eur v závislosti od rozsahu diagnostiky. Bližšie informácie Vám poskytnú pracovníci ÚTVŠ na telefónnom čísle: kl. 6179, mob. 0908425371 alebo e-mailom na adrese: azor@tuzvo.sk

Stanislav Azor, ÚTVŠ
Ľubica Benková Rektorát



Zľava: S. Azor, A. Jankech



PONÚKAME VÁM MOŽNOSŤ **ZAŠPORTOVAŤ SI** VO VONKAJŠOM ŠPORTOVOM AREÁLI TECHNICKEJ UNIVERZITY VO ZVOLENE



Priestory si môžete rezervovať
za zvýhodnené ceny
pre zamestnancov
(beach volejbal, tenis,
nohejbal – umelá tráva).

Aj vo vnútorných priestoroch
ponúkame možnosť športovania
(bedminton, stolný tenis,
posilňovňa).

Pokladničný doklad je možné
si uplatniť ako benefit
zo Sociálneho fondu
na regeneráciu pracovnej sily.

Kontakt pre predbežné
rezervácie:
+421 908 425 371,
slavomira.majorova@tuzvo.sk

