magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 28. 11. 2012 | JRA

Nebojte se osobní váhy. Poradíme vám, jak na ni!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nebojte-se-osobni-vahy.-Poradime-vam,-jak-na-ni!__s10010x7377.html

Potkáváme ji na chodbě nebo v koupelně. Osobní váha – většinou stojí bez povšimnutí, když se s ní však začneme kamarádit, může nám parádně znepříjemnit život.

Potkáváme ji na chodbě nebo v koupelně. Osobní váha – většinou stojí bez povšimnutí, když se s ní však začneme kamarádit, může nám parádně znepříjemnit život.

Kdy a jak se vážit

I když to není věda, chceme-li co nejpřesnější výsledky, musíme při vážení dodržovat některá pravidla.

- Vážit bychom se měli vždy ráno, po toaletě a před snídaní. Pokud možno nazí a bosi nebo jen ve spodním prádle. Každý kus šatů nám totiž přidá nějaké to deko navíc.
- Na váze bychom měli stát zpříma a celou plochou obou chodidel. Pozor na stoupání na špičky a předklánění ve snaze vidět na displej váhy. Všechny

pohyby mohou ovlivnit výsledky.

- Vhodná frekvence vážení je jednou týdně. Častěji to nemá smysl. Nezapomeňte, že váha přirozeně kolísá v rámci dne i ze dne na den vlivem různých faktorů.
- Váhu umístěte na tvrdý a rovný povrch, koberec není ideální. Váhu není dobré často přenášet a neměl by ji používat velký počet lidí (to se týká zejména vah ve veřejných prostorách jako například fitness centrum).

Typy osobních vah

A jakou váhu si vybrat? Běžný spotřebitel má v současné době na výběr z následujících typů.

Mechanické osobní váhy jsou dnes v podstatě na ústupu. Na vině je jejich nepřesnost. Obdobně na tom jsou i **digitální mechanické váhy**, které sice působí díky displeji moderně, ale pracují opět na mechanické bázi.

Digitální čtyřbodové váhy váží s rozlišením 100 gramů. K vážení používají čtyři čidla na rozích přístroje. Výsledky pak přístroj zprůměruje. Tyto váhy často nabízí i další funkci – měří podíl vody, svalové tkáně a tuku v těle. Tyto údaje však berte s rezervou. Pro přesné informace o složení těla je lepší navštívit doktora či specializované pracoviště.

Digitální jednobodové váhy jsou nejpřesnější. K vážení využívají jediné čidlo uprostřed váhy. Nejlepší přesnost je však vykoupena tím, že tyto váhy nenabízejí další funkce.

Ať už zvolíte kteroukoli váhu, pamatujte i na to, že by váha měla být voděodolná a z protiskluzového materiálu. Určitě si také vyzkoušejte, jak dobře se vám z displeje čte a zdali se nemusíte předklánět. A nakonec by se vám váha měla líbit. Ne vždy bude třeba sdělovat pozitivní čísla, tak ať je alespoň krásná.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz