

InBody970

Mer data ger bättre modeller och högre avkastning.

Oavsett om du är motionär, elitidrottare eller pensionär så är en mätning på InBody970 att rekommendera då du får svart på vitt hur din livsstil påverkar insidan av din kropp. Perfekt inför starten av en hälsoresa, en avstämning eller en sommarträning som elitspelare.

En mätning på InBody970 tar 90 sekunder där den använder sig av avancerad bioimpedansteknik. Bioimpedans bygger på att det skickas en svag ström genom kroppen och mäter motståndet den möter. Olika vävnader (fett, muskler, skelett) leder ström olika fort vilket gör det möjligt för InBody970 att uppskatta vad som är vad och vart det sitter.

InBody970 kan välja på 7 olika resultatpapper. Kroppsvätska, utvärdering, forskning, jämförelse, visceralt fett, barn samt det allmänna resultatpappret. Allt sammankopplat med fingeravtrycks-ID där InBody970 kommer ihåg dig från ditt första besök och jämför direkt dina 8 senaste mätningar för att se förändring över tid.

En stor investering med otrolig teknologi som skapar nya förutsättningar för samhället och sätter både Palmtrees Hälsocenter och Sundsvall på kartan. Människans kroppssammansättning är grundläggande när det gäller att arbeta med hälsa. Den ger både dig som person och Palmtrees som instans tydliga riktlinjer på vad vi ska fokusera på och sedan följa upp. Detta underlättar för att mer optimalt och snabbare nå de resultat du önskar.

Det finns ingen anledning att gissa när tekniken finns och kostar så lite.

Vad du får svar på

- Totalvikt.
- Muskelmassa i kg.
- Fettmassa i kg.
- Fettprocent.
- BMI.
- Basal ämnesomsättning.
- Rekommenderad målvikt.
- Visceralt fett (bukfett).
- Fasvinkelvärde (skicket på cellväggen).
- Vatten.
- Mineraler.
- Protein.

“Att alltid veta vad du ska göra som nästa steg är en vital del i att uppnå resultat.”

Inför din mätning

Träning

Träna inte 2-3 timmar innan din mätning.

(Gör du det kommer dina muskler att vara fyllda med vätska och mätningen kommer visa mer muskelmassa än vad du egentligen har.)

Mat och dryck

Ät och drick inget 2-3 timmar innan din mätning.

(Allt du har i magen räknas som fett.)

Klädsel

Ha tunna och lätta kläder på dig, desto mindre kläder ju mer specifik data. Du behöver dock vara barfota för att mätningen ska vara möjlig att genomföra.

(Vanliga underkläder är att föredra och för tjejer går även sport-bh och shorts/tights bra. Så lite kläder som möjligt gäller för mest rättvis data men det är också viktigt att du är bekväm vid mätningen. Jag har tjejer/kvinnor som endast är bekväma med att ta av sig strumporna vilket är helt okej. Påverkar det ditt resultat? Minimalt mest troligtvis men, jag finns också för dem som inte vill lämna något åt slumpen och då är endast underkläder det bästa.)

Tidpunkt

Likt ett blodprov vill du helst göra din mätning under samma förutsättningar varje gång. Vilket innebär samma tid på dygnet, samma kläder, lika lite mat i magen osv.

(Här rekommenderas det att göra mätningen på morgonen innan frukost då det är den tidpunkten på dygnet vi kan få bäst likvärdiga förutsättningar vid utförandet av mätningen. Gällande din första mätning spelar det mindre roll bara du följer råden för träning, mat och dryck innan)

Stå upp innan

Stå upp i ca 5-10 minuter innan mätning.

(Detta är för att vätskan ska jämnas ut i kroppen. Själva mätningen tar sedan 90 sekunder.)

Temperatur

Har du varit utomhus i kyla, vänta tills du blir lagom varm.

Vätska

Se till att du inte är uttorkad.

(Är du det kommer mätningen visa mer fett och mindre muskelmassa än vad du egentligen har eftersom muskler består mycket av vätska. Se till att drick lite extra dagen innan.)

Menstruation

Det går givetvis att göra en mätning under mensen men med största sannolikhet kommer det att bli en "felmätning" då det är vanligt att samla på sig extra vätska under den här perioden. (Individuellt dock)

Silikon

Allt inplantat i form av silikon i kroppen kommer att räknas som fett.