

CZY TWÓJ TRENING JEST EFEKTYWNY?

Jeszcze nigdy kompleksowa analiza Twojego organizmu nie była tak prosta!
Bez igieł, bezbolesny i szybki pomiar składu ciała!

Dysponujemy profesjonalnym sprzętem do pomiaru składu ciała - Tanita, działającym na zasadzie impedancji bioelektrycznej (BIA). BIA jest metodą nieinwazyjną, bezpieczną dla organizmu, która w prosty i szybki sposób pozwoli zweryfikować efekty treningu. Pomiar składu ciała daje możliwość oceny zawartości tkanki mięśniowej, tkanki tłuszczowej i wody, ich wzajemnych proporcji oraz monitorowania zmian tych parametrów. Badanie pozwala również kontrolować przyrost tkanki aktywnej, dlatego jest ono niezwykle pomocne w precyzyjnym doborze zadań treningowych oraz ustalaniu diety. Dodatkowym atutem urządzenia jest możliwość wykonania pomiaru poszczególnych komponentów ciała w rozkładzie segmentowym (Tułów, Prawa Ręka, Lewa Ręka, Prawa Noga, Lewa Noga). Dla trenerów, zawodników, osób aktywnych analiza składu ciała dostarcza bardzo cennych informacji dotyczących skuteczności prowadzonego procesu treningowego oraz sposobu żywienia. Prawidłowe proporcje komponentów ciała zapewniają optymalne funkcjonowanie organizmu oraz sprzyjają redukcji ryzyka wystąpienia problemów zdrowotnych organizmu oraz sprzyjają redukcji ryzyka wystąpienia problemów zdrowotnych

Pomiary, które można uzyskać dzięki metodzie BIA:

1. Tkanka tłuszczowa w organizmie (%)
2. Masa tkanki tłuszczowej (kg)
3. Masa tkanek beztłuszczowych (kg)
4. Masa mięśni (kg)
5. Masa wody w organizmie (kg)
6. Zawartość wody w organizmie (%)
7. Segmentowa analiza masy ciała
(Tułów, Prawa Ręka, Lewa Ręka, Prawa Noga, Lewa Noga)
8. Podstawowa przemiana materii (BMR)
9. Masa ciała (kg)
10. Wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI)



Korzyści

- Ocena aktualnego stanu zdrowia.
- Ocena skuteczności stosowanej diety.
- Ocena skuteczności prowadzonego programu treningowego. Optymalna masa mięśniowa sprzyja zachowaniu wysokiej wydolności fizycznej i budowaniu formy sportowej.
- Ocena zawartości i rozmieszczenia tkanki tłuszczowej w organizmie, jednego z głównych czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych (nadciśnienie tętnicze, choroby układu sercowo-naczyniowego, cukrzyca, nowotwory, otyłość).
- Określenie tempa metabolizmu. Wysoki poziom przemiany materii sprzyja redukcji ogólnej zawartości tkanki tłuszczowej.
- Ocena zawartości wody metabolicznej w organizmie. Niedobór wody obniża tempo metabolizmu, przyczynia się do spadku wydolności fizycznej organizmu, a podczas wysiłku fizycznego sprzyja jego przegrzaniu (hipertermii).

Zalecamy

- Systematyczną kontrolę składu ciała
- Wykonanie ponownego pomiaru w okresie nie krótszym niż dwa tygodnie.

Zapewniamy

- Wykonanie pomiaru przez wykwalifikowaną kadrę medyczną
- Wydruk karty pomiaru w kolorze
- Możliwość dojazdu do klienta

Miejsce realizacji:

Sanatorium Uzdrawiskowe „Ziemowit” w Iwoniczu Zdroju
38-440 Iwonicz Zdrój, ul. Kulczyńskiego 7,
tel. 13 43 77 349
tel. 13 43 50 211

Cena 15 zł