

# Maskinen som avslører alt

**I GANG MED ANALYSEN:** Eirik Øxnevad, leder for de personlige trenerne ved Elixia St. Olav, følger med mens journalist Siri S. Baastø gjennomfører kroppsanalysen. I løpet av få minutter sitter du med et detaljert ark med presise tall på sammensetningen i kroppen din.

Stadig flere velger å betale for en eksakt analyse av sin egen kropp.

## TRENING, HELSE OG LIVSSTIL

Siri Sveinsdatter Baastø tekst  
Lars Idar Waage foto

**HARD VIRKELIGHET:** Hvor mye muskler og fett består kroppen din av? Hvor mye bukfett har du egentlig? Sannheten kan svi, og det blir muligens ikke verre enn å holde et papir i hånden med en nøyaktig kroppsanalyse av seg selv.

Likevel er stadig flere villige til å bla opp mellom 300 og 500 kroner for å få vite den harde sannheten om sin egen kropp.

– Denne maskinen sender svak strøm gjennom kroppen din, og i løpet av få minutter vil du få en presis analyse av hva den er sammensatt av, forteller Eirik Øxnevad.

## Analyserer kroppen på treningssenter

vad. Han er leder for de personlige trenerne på Elixia St. Olav, ett av treningssentrene som bruker maskinen.

**KOSTBAR:** I Stavanger har både Elixia og SATS kjøpt inn kroppsanalysemaskiner. Det finnes ulike varianter på markedet, og på Elixia har de valgt en maskin til nærmere en kvart million kroner. Den er konstruert for å gi en presis analyse av en kropps sammensetning og måler alt fra væskebalanse, muskelmasse, fettprosent og indre fett. Den gir deg en total helsescore, samt en ernæringsevaluering – og sier blant annet hvilke deler av muskulaturen du helst bør trene. Både Elixia og SATS startet opp med maskinene på sentrene sine for rundt halvannet år siden, og de har merket en jevn og økende interesse for analysen.

**STOR PÅGANG:** – I starten var vi i

tvil om hvor mange som ville være villige til å betale for å få en så grundig analyse av seg selv, men etterspørselen har bare økt den siste tiden. Vi vurderer nå å utvide og få flere maskiner på sentrene våre her i byen, sier Anker Wiinberg, som er regionsansvarlig i SATS. Han forteller at maskinen har blitt en snakkis på sentrene.



**TALLENES KLARE TALE:** På dette arket står resultatene fra kroppsanalysen. Her får du svar på alt fra muskel- og fettanalyse til antall kalorier du forbrenner når du hviler.

Også på Elixia har interessen for kroppsanalysen økt, og Øxnevad kan fortelle at det er spesielt populært blant nye medlemmer.

– Dette er helt klart en begynnende trend blant folk, sier han.

Han tror det stadig økende fokuset på helse og trening gjør dette til et tilbud flere benytter seg av.

– Før tenkte nok mange at det er fullstendig bortkastede penger, men det er mer akseptert nå å bruke penger på sin egen helse. Folk unner seg mer, mener Øxnevad.

**POSITIVT FOKUS:** I det du trer opp på kroppsanalysemaskinen hjelper det svært lite å holde magen inne. Sannheten om din helsetilstand blir printet ut noen få minutter etter at du går av maskinen, og deretter bruker de ansatte på treningssentrene rundt et kvarter på å gå gjennom resultatene med dem som har tatt analy-

sen. Øxnevad forteller at de har et stort fokus på hvordan resultatene skal presenteres for personene.

– Det er alltid noe positivt å fokusere på i disse testene, og jeg har aldri opplevd at noen har blitt veldig skuffet etter å ha tatt analysen, sier han.

Øxnevad forstår dem som kan mene at en kroppsanalyse er bortkastede penger, og at det kun gir svar som man egentlig kunne fått ved å se seg i speilet eller stått på en vekt. Han mener likevel at maskinen har en funksjon utover det rent forfengelige.

– Noen lurer nok på hva som er vitsen med dette her, men det er en veldig bra måte å komme i gang med trening og kostholds- endring. Det er spesielt bra for dem som trener lite og vil komme i gang, eller de som har trent mye og trenger mer motivasjon til å fortsette, mener Øxnevad.

siri.sveinsdatter.baasto@aftenbladet.no