

## Observer trender over tid for ren muskulatur

Hvis analyser med InBody benyttes regelmessig kan man se hvordan mengden av ren muskelmasse forandres over tid.

Gjennom følgende eksempler skal vi se på ulike forandringer.

### a) Overvektig kroppstype

I dette tilfellet er det anbefalt at testpersonen gjør aktive handlinger for å redusere fettmengden samtidig som ren muskulatur beholdes.

Denne testpersonen havner i kategorien overvektig kroppstype som er kategorisert med kroppsvekt over normalt nivå og mye kroppsfett. De øvre stolpegrafene kan vise at det ser ut som han har høy muskulatur, mens de nedre stolpegrafene viser langt under 100%. Denne kroppstypen har mer kroppsfett enn ren muskulatur i hver kroppsdel.

Nå som kroppsvekten er redusert er det mindre kroppsfett. Som et resultat er øvre stolpegrafer litt kortere. Ved å se på de nedre stolpegrafer vises det at de er noe lengre enn ved forrige test på grunn av vektreduksjonen.

Vektreduksjonen har fortsatt og de øvre stolpegrafene er kortere. Samtidig er de nedre stolpegrafene nær 100% eller over. Dette er på grunn av vektreduksjonen, samt opprettholdelse av ren muskulatur på grunn av trening.

Gjennom prosessen som testpersonen her har vært gjennom kan man se at hvis det IKKE er en forandring av de nedre stolpegrafene etter endt vektreduksjon, vil det bevise at behandlingen ikke har vært vellykket eller gitt riktig effekt.

### b) Kroppsvekt er innenfor normalt nivå, men ønsker en strammere kroppstype

Hvis en person ikke er overvektig men ser slapp ut på grunn av høy andel kroppsfett og lite ren muskulatur er det anbefalt å trene for å øke mengden ren muskulatur ideelt for sin kroppsvekt.

Selv om kroppsvekten er innenfor normalt nivå, er den over idealvekt og mengde muskulatur for kroppsdelene er under gjennomsnittet. Derfor ser personen noe slapp ut på grunn av lav mengde ren muskulatur og høyt nivå av kroppsfett.

Stolpegrafene for ren muskulatur balanse viser at de øvre grafene rekker forbi 100% mens de nedre grafene er under normalt nivå, som indikerer at det er mer kroppsfett enn muskulatur i hver kroppsdel.

Hvis du opprettholder mengde ren muskulatur og reduserer mengde kroppsfett og kroppsvekt, vil de øvre stolpegrafene fortsatt være lik eller reduseres noe. Når kroppsvekt kommer lavere enn idealvekt når fettmengde reduseres vil nedre stolpegrafer bli lengre enn de øvre, og nærme seg eller passere 100%. Resultatet er at den fysiske figuren blir fastere da det er en bedre fordeling av ren muskulatur og kroppsfett i hver kroppsdel.

Hvis nedre stolpegrafer ikke viser forandring eller ikke når 100% kan det ikke anses som et vellykket resultat. Hvis nedre stolpegraf passerer 90% kan det kalles akseptabelt. Den ideelle fordeling mellom ren muskulatur og mengde kroppsfett er oppnådd ved 100%.

#### c) Svak kroppstype som vil øke mengde ren muskulatur

Siden total kroppsvekt er mindre enn ideell kroppsvekt med utilstrekkelig ren muskulatur er det nødvendig å introdusere en prosess for å øke mengden ren muskulatur.

Siden aktuell vekt er under idealvekt er den nederste stolpegraf lengre enn den øvre. Siden øvre og nedre stolpegrafer er under gjennomsnittlig nivå indikerer det en svak kroppstype med utilstrekkelig ren muskulatur.

Med en økning av mengde ren muskelmasse vil øvre stolpegraf strekkes, samt nedre grafer vil øke tilsvarende og passere 100% som er et anbefalt resultat.

#### d) Sportslig kroppstype som vil øke mengde ren muskulatur

Hvis en person som har velutviklet ren muskulatur men også er overvektig fortsetter å bygge muskulatur kan en observere en økning i mengde ren muskulatur over tid.

Denne personen har velutviklet muskulatur men er likevel overvektig, noe som ofte kan finnes hos aktive mennesker. Hvis aktuell kroppsvekt er høyere enn ideelvekt, vil de øvre stolpegrafer være lengre enn de nedre. Begge stolpegrafer strekker seg forbi 100% så personen har en ideell kroppssammensetning med tanke på mer ren muskulatur i relasjon til aktuell vekt.

Når ren muskelmasse øker på grunn av regelmessig styrketrening vil de øvre stolpegrafene bli lengre. Siden den aktuelle kroppsvekten kan øke litt på grunn av økning i muskulatur, vil grunnverdien av de nederste stolpegrafene synke. Uansett, ved økning av ren muskelmasse viser det at lengden på nedre stolpegrafer øker tilsvarende.