

# Teknologi

Inbody er et verktøy som måler sammensetningen av en menneskekropp.

Inbody benytter seg av en teknologi som kalles BIA (Bioelektrisk motstand analyse). BIA er en metode som ved hjelp av elektriske signaler kvantifiserer kroppssammensetningen. Menneskekroppen består i hovedsak av total vannmengde i kroppen, proteiner, mineraler og fett. Verdiene på disse er nært relatert med helsen og den fysiske tilstanden på kroppen vår. Det er samtidig viktig å presisere at Inbody ikke sier noe om motoren i kroppen vår, nemlig O2 opptak og kapasitet i utholdenhetsaktiviteter.

Hvorfor benytte Inbody?

Ved å benytte Inbody vil man kunne få en god status på sammensetningen av kroppen. Ved hjelp av målinger med Inbody vil man også kunne detektere endringer i kroppens sammensetning. Parametrene som måles vil gi en god indikasjon på om kroppen er i balanse eller ikke. Inbody kan benyttes i forhold til et helseperspektiv, men også som et verktøy i forbindelse med trening og resultatoppnåelse. Mange er opptatt av vekt, men det er sammensetningen, og den fysiske tilstanden på kroppen som er avgjørende.