

**WYKORZYSTANIE INBODY – FITNESS KLUB I TRENERZY PERSONALNI**

Rekreacyjny trening fitness od lat ukierunkowany jest na działanie prozdrowotne oraz terapeutyczne, szczególnie w przypadkach zmniejszonej sprawności ruchowej, nadwagi, otyłości. Doskonałym sposobem na przedłużenie jakości życia może być uczestnictwo w zajęciach dostępnych w klubach fitness czy studiach treningu personalnego.

Odpowiednio dobrana intensywność treningu powinna być bezwzględnie dostosowana do wieku i możliwości ćwiczących. W zależności od celu i potrzeb klienta fitness klubu, dobiera się odpowiednie zalecenia treningowe często połączone z dietoterapią. Najczęściej zaleca się wysiłki o umiarkowanej intensywności, podczas której zapotrzebowanie energetyczne pokrywane jest w większym stopniu przez tlenowy rozkład lipidów niż podczas krótkich wysiłków o dużym obciążeniu. Tak więc długotrwały marsz jest lepszą formą ruchu dla osób z nadwagą i chorobami układu krążenia niż bieg. Inne programowanie aktywności w postaci treningu oporowego, stosuje się w przypadku niedoborów mięśniowych i asymetrii sylwetki.

Jedną z nieinwazyjnych metod umożliwiających diagnostykę składu ciała jest pomiar bioimpedancji elektrycznej - BIA - przepływu prądu elektrycznego przez organizm. Jest ona wiarygodnym, skutecznym i bezpiecznym sposobem badania składu ciała zarówno u osób zdrowych, jak i ze schorzeniami. Szczególnie ważnym aspektem u osób trenujących rekreacyjnie, dzieci i młodzieży oraz sportowców jest stosowanie urządzeń, które nie wykorzystują do pomiaru empirycznych wartości czyli szacowanych, gdzie wyniki są zbliżone do rzeczywistych wartości dla osób przeciętnych. Inbody korzysta wyłącznie z rzeczywistych pomiarów 5 segmentowej impedancji.

Dzięki takim informacjom, trenerzy, terapeuci i dietetycy w fitness klubie, mogą na bieżąco monitorować zmiany w składzie ciała w czasie. Na bieżąco można dokonywać korekt zarówno w programie treningowym jak i dietetycznym. Monitorowanie postępów daje nam również informacje dotyczące tego czy program treningowy został dobrany odpowiednio i czy skutecznie wpływa na organizm ćwiczącego. Dzięki wiedzy dotyczącej składu ciała możemy spersonalizować plan treningowy i dietoterapię a regularne monitorowanie w dążeniu do realizacji celów, pozwoli na dłużej przytrzymać klienta w fitness klubie i zmotywować Go do zakupu kolejnego karnetu.

**Parametry ważne w badaniach:**

- masa tkanki tłuszczowej
- procentowa zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie
- beztłuszczowa masa ciała
- segmentalna masa mięśniowa i tłuszczowa wraz z występującymi asymetrami
- poziom lub obszar trzewnej tkanki tłuszczowej
- podstawowa przemiana materii
- zalecana kaloryczność
- ilość białka i substancji mineralnych
- kontrola masy ciała
- wskazania redukcji lub zwiększenia masy tkanki tłuszczowej
- kontrola tkanki mięśniowej
- kontrola postępów w historii badań do monitorowania zmian
- obrzęki segmentalne
- wskaźnik obrzęków