



InBody analys

Tar reda på din kroppssammansättning bl.a. vatten, protein, fett, och mineraler samt hjälper dig att få ett underlag för att lägga upp din strategi och målbild. Dessa fakta gör att du lättare kan följa upp din träning och att dina resultat blir tydligare att följa upp. Det är intressant att se hur det ser ut i kroppen och kunna följa upp en förändring av kroppssammansättningen på ett positivt sätt.



InBody är en bio-impedansmätare som har åtta mätpunkter. Mätningen går ut på att du står på en plattform samtidigt som du håller i två handtag.

InBody används idag i forskning och inom elitidrotten och har en jämförbarhet mot DXA-röntgen med 98 %. När du gör en test får du ett protokoll med all data som du behöver för att kunna påverka dina mål.

Testet tar ca 20-30 min och genomförs av våra personliga tränare och kan bokas direkt via mejl.

Rouger rouger@hbg.friskissvettis.se - 070 263 5759

Jessica PT.jessica.tjarnberg@gmail.com – 073 153 5107

Chris chrisnijkamp1@gmail.com – 072 393 2983

Introduktionpris vecka 27-29

200 kr/mätning (ord pris 400 kr)

3 mätningar 500 kr (ord pris 800 kr)

6 mätningar 800 kr (ord pris 1 100 kr)

Mätning, screening (rörlighetsanalys) samt träningsprogram 600 kr