

身体の細かい情報を測定して

# InBody

トレーニング効果を向上させる！



## InBody(インボディ)とは？ ”高精度での体成分分析が可能”

体を構成する基本成分である体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、体がむくんでないか、身体はバランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価できます。

## スタッフによる測定診断結果の説明あり！

※トレーニングメニュー作成やトレーニング指導をご希望の方は、パーソナルトレーニングを受講ください。

## こんなことまでわかるの？ INBODYでわかる測定項目！

# 1回 500円

お気軽にスタッフまでお声かけ下さい

### ①体成分分析

体の4大構成成分(体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪)の現状を表示します。

### ②筋肉・脂肪

筋肉量と体脂肪量が体重に対して適切であるかをグラフで提供します。

### ③肥満指数

BMI値・体脂肪率を表示します。

### ④部位別筋肉量

四肢・体幹の筋肉量を表示し、各筋肉の発達具合を『低・標準・高』から評価します。

### ⑤部位別体脂肪量

部位別の体脂肪量を表示し、標準体重に対する量の多さを『低・標準・高』から評価します。

### ⑥体成分履歴

測定ID毎に直近データを8件まで表示して、体の変化が一目でわかります。

### ⑧体型評価 ⑨体重調整 ⑩栄養評価 ⑪筋肉均衡

体成分状態に対する総合的な評価を行い、体成分を考慮した体重管理ができます。

### ⑫内臓脂肪レベル

内臓脂肪の多さをレベルで表示します。10を超えると注意が必要です。

### ⑬研究項目

栄養評価や生活習慣の指導に役立つ項目を提供します。骨格筋量・基礎代謝量・胸囲などがあります。

