

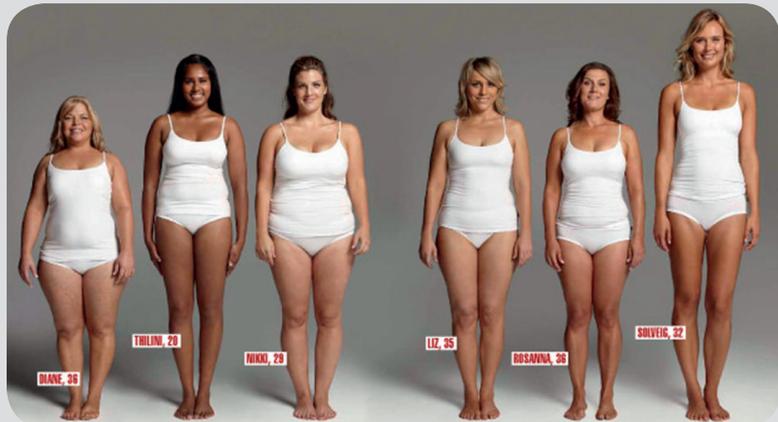
**FIT&JOY**  
TRAINING CLUB

**E TU  
DI CHE  
COSA  
SEI FATTO?**

**FIT&JOY**  
TRAINING CLUB

Via Medaglie d'Oro, 2/A Faenza  
(presso Tennis Club Faenza)  
Tel. 0546 668436  
Email: [info@fitandjoy.com](mailto:info@fitandjoy.com)  
[www.fitandjoy.com](http://www.fitandjoy.com)





**70 Kg. VS 70 Kg.**

**La mia massa grassa si sta riducendo anche se il mio peso non cambia?**

**I miei muscoli stanno crescendo?**

**Posso misurare i miei progressi durante l'anno?**

La bilancia non è sempre un buon indicatore del nostro stato di forma fisica; ad esempio, un aumento o una diminuzione del peso possono essere eventi positivi o negativi a seconda di quale sia il compartimento corporeo oggetto della variazione (muscolo, grasso, osso, fluidi).

La BIA-ACC è un dispositivo in grado di analizzare la composizione corporea misurando:

- **ACQUA CORPOREA** (TBW) e idratazione: è la parte più vasta del corpo umano. Oltre a determinare la quantità di Acqua presente nel nostro corpo, la BIA determina la sua distribuzione all'interno e all'esterno delle cellule (ECW).
- **MASSA MAGRA** (FFM): è la risultante della somma della Massa Cellulare (BCM) - il compartimento che contiene il tessuto interno alle cellule, ricco di potassio, che scambia l'ossigeno, che ossida il glucosio - con la Massa Extracellulare (ECM), la parte che include i tessuti extra cellulari quindi il plasma, i fluidi interstiziali (l'acqua extracellulare), l'acqua transcellulare (fluido cerebrospinale, fluidi articolari), i tendini, il derma, il collagene, l'elastina e lo scheletro.
- **MASSA GRASSA** (FM): esprime tutto il grasso corporeo che va dal grasso essenziale al tessuto adiposo.
- **METABOLISMO BASALE** (BMR): s'intende la quantità minima di energia (calore) indispensabile per lo svolgimento delle funzioni vitali, quali circolazione sanguigna, respirazione, attività metabolica, termoregolazione. Da questo valore si può ricavare, tramite delle equazioni, il metabolismo totale. Di conseguenza si riescono a elaborare programmi di allenamento e nutrizionali molto più precisi e mirati.