

Før du får foretaget en kroppsanalyse

Inden du får foretaget en kroppsanalyse, skal du være opmærksom på, at du opnår det mest retvisende resultat, hvis:

- ✦ du har bare fødder og rene fodsåler
- ✦ du har så lidt tøj på som muligt
- ✦ du ikke har sovet og spist mindst tre timer inden analysen
- ✦ du er udhvilet, du ikke har indtaget alkohol og du ikke har trænet det seneste døgn forud for analysen
- ✦ du tømmer din blære inden analysen
- ✦ du som kvinde ikke har menstruation
- ✦ du står helt stille på vægten under analysen
- ✦ du får foretaget flere målinger, skal de foretages på samme tidspunkt hver gang.

Kroppsanalyse



Snak med din behandler om at få foretaget en kroppsanalyse. Den kan give dig nyttig viden om din træning og motivere dig til en sundere livsstil.

En kroppsanalyse er altså både for den seriøse sportsudøver og for den nysgerrige motionist.

Bemærk, at det kun er på Eskadronsvej i Næstved, der er mulighed for at få foretaget en kroppsanalyse.

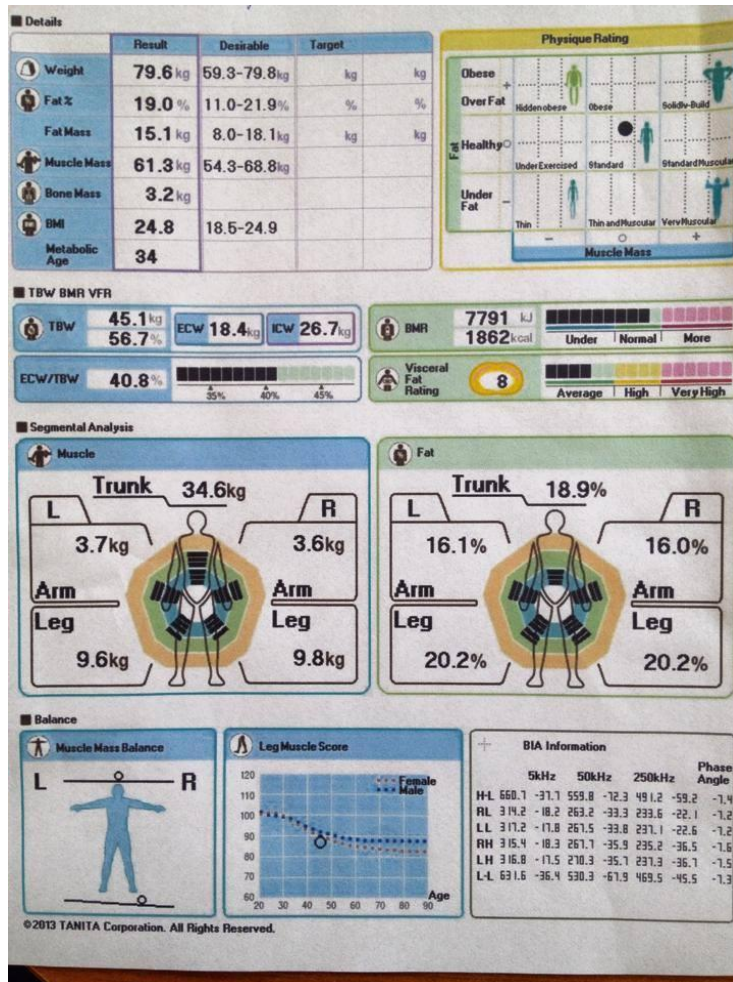


Web: www.nryg.dk

E-mail: mail@nryg.dk

Telefon: 5573 8844





På skemaet herover kan du se en analyse. Hos os bliver den foretaget i et roligt miljø, og vores fysioterapeuter gennemgår den punkt for punkt med dig, så du bliver fortløbig med oplysningerne, og med hvordan du kan bruge den nye viden om din krop. Du får skemaet med hjem.

Kropsanalyse individuelt / Kropsanalyse og foredrag

Hvilken alder har du?

Nå ja, det ved du godt. Eller gør du? Du ved, hvad din alder er på papiret, men kender du også den alder, som din krop har?

Hos fysioterapeuterne i Næstved Rygcenter kan du få udarbejdet en kropsanalyse, som blandt andet viser mængden af vand i din krop, fedtet omkring dine indre organer, din muskelmasse, knoglemasse, og mængden af det fedt, som du har i hele kroppen. Samtidig beregner vi alderen på din krop.

Med en analyse kan vi hjælpe dig med gode råd omkring dine kostvaner og ikke mindst med, hvilken motion (øvelser), der kan hjælpe dig til en balance mellem din levealder og den tilstand, som din krop er i.

Hvis du træner meget, er det en god ide at få foretaget en kropsanalyse, da den fortæller om din træning har den ønskede effekt. Blandt andet kan vi med en kropsanalyse måle dit samlede væskeindhold i kroppen. Væsken i din krop har direkte forbindelse med din præstationsevne.

For dig, som mangler motivationen til at gøre noget godt for dig selv og for din krop, er det ligeledes en god investering, og en måde at komme i gang på. Analysen kan være en stor motivation til et hjælpe dig til en sundere livsstil, og med det resultat, at du får det bedre.

Kropsanalyse og foredrag

Vi kommer også gerne ud på din arbejdsplads, til din forening eller til andre fællesskaber med vægten under armen, og hovedet fyldt med nyeste viden inden for kost og træning. Når du og dine kollegaer er blevet vejet, gennemgår vi jeres resultater, og fortæller hvad resultaterne betyder.

Under foredraget kommer vi også ind på, hvad kost betyder. Det kan være, hvad der er en myte eller hvad der er rigtigt om:

- ✚ omega 6 kontra 3 og 9. Hvorfor er omega 3-6 vigtigere
- ✚ er kaffe/the usundt
- ✚ hvad med kartofler, ris og pasta
- ✚ brug af gode og mindre gode fedtstoffer
- ✚ flere små end få store måltider
- ✚ alkohol