

BALANCE IMPEDANCEMETRE

Une balance à « impédence-mètre » qu'est-ce que c'est , à quoi ça sert ? Outre le fait de pouvoir mesurer votre poids ce type de balance vous permet de mesurer votre masse grasseuse . Elle s'adresse à des personnes qui souhaitent perdre du poids ou prendre de la masse musculaire . Elle permet de vérifier si vous devez suivre un régime alimentaire (à éviter chez la femme enceinte ou les personnes présentant des problèmes cardiaques).

Facile d'utilisation il vous suffit de rentrer votre âge, votre taille, ainsi que votre sexe. Vous vous installer sur la balance et vous vous pesez. L'appareil fait le reste et détermine votre masse grasseuse .

Le pése- personne envoie un petit courant électrique à travers le corps (vous ne sentez rien). Il se trouve que la graisse oppose une résistance au courant plus que les autres tissus.

Quel est le taux de masse grasse idéale ?

HOMMES en moyenne 10 à 25 %

FEMMES en moyenne 20 à 35 %

Vous pouvez l'utiliser à volonté mais ne faites pas une fixation .

