

# Masa musculară



Muscle Mass

Muschi joacă un rol important, întrucât se comportă ca un motor corporal consumator de energie (calorii). Cu cât veți efectua mai multe exerciții, cu atât masa dumneavoastră musculară va spori, aceasta, la rândul său, accelerând rata metabolică sau calorile consumate. Sporirea masei musculare va va ridica rata metabolică, ajutându-vă să reduceți nivelurile de grăsimi în exces și să pierdeți din greutate într-un mod sănătos.

Analizorul/cântarul personal Tanita va determina greutatea masei musculare din corp, astfel încât să puteți constata cu ușurință recompensele activității dumneavoastră sporite sau ale planificării acestor exerciții. Puteți afla, de asemenea, că, pe măsura ce veți face mai multe exerciții, greutatea dumneavoastră se va putea echilibra ori chiar spori o dată cu creșterea masei musculare și diminuarea masei de grăsime.

[www.aparaturamedicalaonline.ro](http://www.aparaturamedicalaonline.ro)