

POROČILO PRIMERJAVE BIOIMPEDAČNIH MERITEV

Namen poročila je prikazati spremembe telesne sestave med obdobjem med začetno meritvijo T0 in kontrolno meritvijo T1. Pri tem je bila prva meritev izvedena pred jemanjem Optimized Creatine (kreatin) in en mesec po jemanju kreatina. Upoštevati moramo, da je bioimpedanca občutljiva na hidracijo, prehrano pred testom, temperaturo, čas dneva in vadbo dan prej, zato posamezne paremetre vedno beremo kot trend v kontekstu celotnega vzorca.

Primerjava bioimpedančne meritve med BIOIMPEDANCA T0 in BIOIMPEDANCA T1 (upoštevanih N = 20 parov, ker sta pri T1 manjkali dve osebi) kaže zelo jasen in pohvalen trend izboljšanja telesne sestave: srčni utrip v mirovanju se je v povprečju znižal 82.10 bpm → 80.15 bpm, kar je -1.95 bpm (-2.38%), BMI se je znižal 26.93 → 26.70 kg/m², torej -0.23 (-0.85%), telesna masa pa je ostala praktično stabilna 88.295 kg → 88.192 kg, kar pomeni -0.103 kg (-0.12%) – to je pomembno, ker kaže, da se napredek zgodil v kakovosti telesne sestave: pusta masa (Fat Free Mass) se je povečala 72.180 kg → 74.755 kg, kar je +2.575 kg (+3.57%), mišična masa (Muscle Mass) je narasla 67.275 kg → 69.755 kg, torej +2.480 kg (+3.69%), skeletna mišična masa (Skeletal Muscle Mass) se je povečala 41.485 kg → 43.125 kg, kar pomeni +1.640 kg (+3.95%), istočasno pa se je delež maščobe znižal 18.255% → 15.980%, torej -2.275 odstotne točke (-12.46%), visceralna maščoba se je zmanjšala 6.5 → 5.8 (grade), kar je -0.7 (-10.77%), in tudi podkožna maščoba (Subcutaneous Fat Mass) je padla 14.300 kg → 11.780 kg, kar pomeni -2.520 kg (-17.62%).

Zelo pomemben del podatkov je tudi hidracija: skupna telesna voda se je povečala 52.925 kg → 54.865 kg, torej +1.940 kg (+3.67%), prav tako znotrajcelična voda 33.230 kg → 34.520 kg, kar je +1.290 kg (+3.88%), zunajcelična voda pa 19.695 kg → 20.345 kg, torej +0.650 kg (+3.30%), to je zelo skladno s pričakovanim učinkom kreatina, saj kreatin praviloma poveča premik zunaj celične vode predvsem znotraj mišične celice, kar se na bioimpedanci pogosto pokaže kot rast puste mase in boljša mišična polnost, obenem pa omogoča boljši trening stimulus (več kakovostnih ponovitev, boljša regeneracija), kar lahko vodi v realen porast mišične komponente – to se vidi kot kombinacija višje puste mase, višje mišične mase in nižjega deleža maščobe ob stabilni telesni masi, kar je idealen scenarij rekompozicije. Dodatno je pohvalno tudi, da se je Physical Score izboljšal 89.35 → 94.60, kar je +5.25 (+5.88%), bazalni metabolizem (BMR) pa se je dvignil 1929.1 kcal → 1984.2 kcal, kar pomeni +55.1 kcal (+2.86%), kar je pogosto povezano z višjo mišično/pusto maso. Segmentalno se skeletna mišična masa izboljšuje po celem telesu: leva roka 3.770 kg → 3.840 kg (+0.070 kg, +1.86%), desna roka 3.915 kg → 3.970 kg (+0.055 kg, +1.41%), leva noga 11.580 kg → 12.080 kg (+0.500 kg, +4.32%), desna noga 11.670 kg → 12.100 kg (+0.430 kg, +3.69%), trup 31.770 kg → 32.815 kg (+1.045 kg, +3.29%), kar še dodatno potrjuje celosten napredek in ne le lokalnega nihanja, hkrati se je segmentalna maščoba zmanjšala prav povsod: leva roka 1.045 kg → 0.920 kg (-0.125 kg, -11.96%), desna roka 1.035 kg → 0.885 kg (-0.150 kg, -14.49%), leva noga 2.135 kg → 1.735 kg (-0.400 kg, -18.74%), desna noga 2.120 kg → 1.740 kg (-0.380 kg, -17.93%), trup 8.250 kg → 6.840 kg (-1.410 kg, -17.09%), kar je izjemno pozitivno, ker pomeni manj maščobe tam, kjer običajno najbolj vpliva na izgled in presnovo.

Skupni zaključek je zato zelo močan in vreden pohvale in kaže na kakovostno rekompozicijo, kljub skoraj nespremenjeni telesni masi se je skupina premaknila v bolj atletske smer z več mišične/puste mase, nižjim deležem in količino maščobe (tudi visceralne), boljšo hidracijo (zlasti znotrajcelično) ter boljšo skupno telesno oceno in indeks telesne mase, kar skupaj kaže na kakovosten odziv telesa na kreatin.

Tabela 1: Primerjava bioimpedančnih meritev (meritev_1_10.01.2026 in meritev_2_07.02.2026)

Parameter	Enota	Povp. T0 N=20	Povp. T1 N=20	Sprememba	Sprememba %
Osnovni kazalniki					
Srčni utrip v mirovanju HR	utrip/min	82.1	80.15	-1.95	-2.375
Indeks telesne mase BMI	kg/m ²	26.93	26.70	-0.23	-0.854
Telesna masa	kg	88.295	88.192	-0.103	-0.117
Pusta masa FFM	kg	72.180	74.755	+2.575	+3.567
Mišična masa	kg	67.275	69.755	+2.480	+3.686
Skeletna mišična masa SMM	kg	41.485	43.125	+1.640	+3.953
Delež maščobe	%	18.255	15.980	-2.275	-12.462
Visceralna maščoba	ocena	6.5	5.8	-0.7	-10.769
Podkožna maščoba	kg	14.300	11.780	-2.520	-17.622
Physical Score (več spremenljivk)		89.35	94.60	+5.25	+5.876
Bazalni metabolizem BMR	kcal	1929.1	1984.2	+55.1	+2.856
Hidracija					
Skupna telesna voda TBW	kg	52.925	54.865	+1.940	+3.666
Znotrajcelična voda ICW	kg	33.230	34.520	+1.290	+3.882
Zunajcelična voda ECW	kg	19.695	20.345	+0.650	+3.300
Segmentalna skeletna mišična masa					
Leva roka	kg	3.770	3.840	+0.070	+1.857
Desna roka	kg	3.915	3.970	+0.055	+1.405
Leva noga	kg	11.580	12.080	+0.500	+4.318
Desna noga	kg	11.670	12.100	+0.430	+3.685
Trup	kg	31.770	32.815	+1.045	+3.289
Segmentalna maščobna masa					
Leva roka	kg	1.045	0.920	-0.125	-11.962
Desna roka	kg	1.035	0.885	-0.150	-14.493
Leva noga	kg	2.135	1.735	-0.400	-18.735
Desna noga	kg	2.120	1.740	-0.380	-17.925
Trup	kg	8.250	6.840	-1.410	-17.091