
Kehonkoostumusmittaus (InBody)

Mittausta ei voi tehdä, jos olet raskaana, sinulla on sydämentahdistin tai jos sinulta on amputoitu raaja (raajaproteesi).

Mittaustulokset:

- Kehon nesteet/nestetasapaino
- Kehon lihasmassa ja sen jakaantuminen kehon eri osille (kädet, jalat, keskivartalo)
- Kehon rasvamassa ja rasvaprosentti
- Viskeraalirasvan taso (arvio sisäelimien ympärillä olevasta rasvasta)
- Painokontrollitavoite (lihas- ja rasvamassa kg)
- Perusaineenvaihdunta (kcal)
- Kehon painoindeksi (BMI)
- InBody-pisteet (pisteytys rasvan sekä lihasten määrän mukaan)

Valmistautuminen mittaukseen:

- Mittaus tehdään kevyellä vaatetuksella, eri mittauskerroilla saman tapainen vaatetus.
- Vältä ruokailua vähintään 2 tuntia ennen mittausta.
- Käy WC:ssä ennen mittausta, virtsarakon tulisi olla mahdollisimman tyhjä.
- Vältä voimakasta kuntoilua, saunomista tai suihkussa käyntiä ennen mittausta.
- Vältä alkoholin käyttöä 2 vrk ennen mittausta.
- Saunominen, krapula, verenluovutus, kuukautiset, metalli-implantit, nesteenpoistolääkkeet vääristävät tuloksia.

Kehonkoostumusmittaus:

- Mittaus aloitetaan pyyhkimällä kämmenet ja jalkapohjat kostutetulla liinalla.
- Mitattava asettuu seisomaan paljain jaloin laitteen elektrodien päälle mittalaitteeseen ja pitää käsillään kiinni elektrodikahvoista.
- Mittauksen aikana asento on luonnollinen ja rento, raajat eivät saa koskettaa toisiaan tai olla kontaktissa vartaloon, käsivarret ovat hieman irti vartalosta.
- Mittauksen aikana ei saa liikkua eikä puhua.
- Mittaus kestää noin minuutin ajan, minkä jälkeen tulostuu mittausraportti.