

Mätning av kroppssammansättning (InBody)

Mätningen kan inte utföras om du är gravid, har pacemaker eller du har fått någon arm eller något ben amputerat (extremitetsprotes).

Mätresultat

- Kroppens vätskor /vätskebalans
- Kroppens muskelmassa och dess fördelning på kroppens olika delar (armar, ben, bå-len)
- Kroppens fettmassa och fettprocent
- Nivå på invärtesfettet (beräkning av fettets runt de inre organen)
- Mål för viktkontroll (muskel- och fettmassa kg)
- Grundläggande ämnesomsättning (kcal)
- Kroppens viktindex (BMI)
- InBody-poäng (poäng ges enligt mängden fett och muskler)

Förberedelser inför mätningen

- Mätningen sker med lätt klädsel, om mätningen görs flera gånger används liknande klädsel.
- Avhåll dig från mat minst 2 timmar före mätningen.
- Gå på WC före mätningen, urinblåsan borde vara så tom som möjligt.
- Undvik kraftig motion, bastubad eller duschande innan mätningen.
- Undvik att inta alkohol 2 dygn före mätningen.
- Bastubad, bakfylla, blodgivning, menstruation, metallimplantat, urindrivande läkemedel förvränger resultaten.



Mätning av kroppssammansättning

- Mätningen inleds med att man torkar av handflator och fotsulor med en våt duk.
- Den som ska mätas ställer sig att stå i mätapparaten med bara fötter på apparatens elektroder och så att man med händerna fattar tag i elektrodhandtagen.
- Under mätningens gång ska man inta en naturlig och avspänd ställning, armarna och benen får inte röra vid varandra eller stå i kontakt med bälten, armarna ska hållas lite ifrån kroppen.
- Under mätningens gång får man inte röra sig eller prata.
- Mätningen pågår ungefär en minut och därefter skrivs mätrapporten ut.

