

Kehon koostumuksen mittaus

Kehon koostumus arvioidaan InBody-kehonkoostumusanalyysilaitteella. Raportti antaa monipuolista tietoa mm. kehon nesteistä, lihaksista ja rasvan osuudesta kehonpainosta.

Testin suoritus:

Mitattava seisoo InBody-laitteen päällä paljain jaloin liikkumatta n. 2 minuutin ajan pitäen kiinni kosketuselektrodeista.

Testiin valmistautuminen:

Luotettavan mittaustuloksen varmistamiseksi on

- oltava ravinnotta ja juomatta n. 2 tuntia ennen mittausta
- vältettävä alkoholin käyttöä 2vrk ennen mittausta
- vältettävä voimakasta fyysistä rasitusta 12 tuntia ennen mittausta
- vältettävä diureettien (nesteenoitoilääkkeiden) käyttöä mittausta edeltävinä päivinä
- tyhjennettävä virtsarakko ennen mittausta



Suosittellemme testiä urheilijoille, kuntoilijoille, laihduttajille ja kaikille painonhallinnasta kiinnostuneille sekä henkilöille, joilla on tarvetta arvioida ravitsemustilaa ja jotka ovat riskissä sairastua diabetekseen ja sydän- ja verisuonisairauksiin. Mittaus ei sovellu henkilöille, joilla on sydämen tahdistin.

Ajanvaraus: ODL Liikuntaklinikka puh. (08) 313 2154