

INBODY-KEHONKOOSTUMUSMITTAUS

InBody-laite mittaa

- lihas- ja rasvakudoksen määrää ja suhteellista osuutta kehonpainosta
- viskeraali- eli vatsaontelorasvan määrää
- rasva- ja lihaskudoksen jakautumista kehossa
- elimistön ravitsemus- ja aineenvaihduntatilaa.

InBody-mittaus määrittää sähkön johtavuutta vartalossa. Taustatietojen, sähkövirran kiertonopeuden ja erilaisten laskentakaavojen perusteella laite arvioi mitattavan kehonkoostumusta antaen tietoa kehon hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä, kuten lihastasapainosta ja viskeraalirasvan määrästä.



Mittauksen suoritus

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

Palaute

Jokainen mitattava saa oman [tulosteensa mittaustuloksista](#) sekä henkilökohtaisen palautteen testaajalta.

Mittaukseen valmistautuminen

Mikäli se on mahdollista, luotettavan mittaustuloksen saamiseksi on

- oltava ravinnotta ja juomatta vähintään 2 tuntia ennen mittausta
- vältettävä alkoholinkäyttöä 2 vrk ennen mittausta
- vältettävä voimakasta fyysistä rasitusta 12 tuntia ennen mittausta
- vältettävä diureettien (nesteenoitollääkkeiden) käyttöä mittausta edeltävinä päivinä
- tyhjennettävä virtsarakko noin puoli tuntia ennen mittausta

Mittauksen vasta-aiheita ovat sydämentahdistin ja raskaus. Mittausta ei suositella kuukautisten aikana, jolloin nesteen määrä kehossa on normaalista poikkeava (mittaus ei anna totuudenmukaista tulosta).