



Seuraa kehosi koostumusta ja harjoittelun tuloksia

InBody-mittaus on monipuolinen ja turvallinen tapa seurata kehossa tapahtuvia muutoksia ja harjoittelun tuloksia. Mittaus kestää noin minuutin ja se tehdään paljain jaloin.

MITTAUKSEEN VALMISTAUTUMINEN

1. Tule mittaukseen kevyellä vaatetuksella. Varaudu riisumaan sukat.
2. Asioi tarvittaessa WC:ssä ennen mittausta
3. Vältä suuria aterioita 2h ennen mittausta
4. Vältä alkoholin runsasta käyttöä 12h ennen mittausta
5. Vältä voimakasta fyysistä rasitusta ennen mittausta
6. Vältä oleilua kuumassa tai kylmässä juuri ennen mittausta
7. Naisten on hyvä huomioida kuukautisten aiheuttama nestekertymä.
Jos huomaat painosi nousevan kuukautisten aikana, pyri ajoittamaan mittaus muuhun ajankohtaan.
8. Seiso vähintään 5 minuuttia ennen mittausta, jotta nesteiden jakautuminen on normaali
9. Vältä rasvaisten ihovoiteiden käyttöä kämmenissä ja jalkapohjissa ennen mittausta

MILLOIN EI MITTAUKSEEN?

- Jos Sinulla on sydämentahdistin tai muu kehoon implantoitu lääkinällinen laite
- Jos Sinulla on tarttuva sairaus
- Jos olet raskaana (tulosten tulkinnan vuoksi)
- Jos Sinulla on proteesi, joka estää ihokontaktin kämmenistä tai jalkapohjista
- Jos et pysty seisomaan mittauksen aikana

KYSY LISÄTIETOJA HENKILÖKUNNALTA!