

InBody-mittaukseen valmistautuminen

Tärkeää ei ole paino, vaan mistä se koostuu. InBody-mittaus tarjoaa tarkan ja monipuolisen kuvan kehon tilasta sekä terveyden että fyysisen suorituskyvyn kannalta.

Mittaus ei sovellu tehtäväksi seuraavissa tilanteissa:

- Mitattavalla on sydämen tahdistin.
- Mitattavalla on raajaproteesi tai mitattava ei pysty seisomaan mittauksen aikana.
- Raskauden aikana.



Huomioi seuraavat asiat ennen mittausta:

- Tule mittaukseen kevyellä vaatetuksella. Mittaus tehdään paljain jaloin.
- Vältä aterioita 2 h ennen mittausta.
- Vältä alkoholia 12 h ennen mittausta.
- Vältä voimakasta fyysistä rasitusta ennen mittausta.
- Vältä oleilua kuumassa tai kylmässä juuri ennen mittausta.
- Vältä rasvaisten ihovoiteiden käyttöä kämmenissä ja jalkapohjissa. Käytä elektrolyyttipyyhettä kämmenien ja jalkapohjien ihon valmisteluun.
- Mitattavan tulee, aina tarvittaessa, asioida WC:ssä ennen mittausta.
- Ei mitata sairauden aikana.