

InBody

Seuraa kehosi koostumusta ja saavuttamiasi 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

- Tule mittaukseen kevyellä vaatetuksella. Varaudu riisumaan sukat.
- Asioi tarvittaessa WC:ssä ennen mittausta
- Vältä suuria aterioita 2h ennen mittausta
- Vältä alkoholin runsasta käyttöä 12h ennen mittausta
- Vältä voimakasta fyysistä rasitusta ennen mittausta
- Vältä oleilua kuumassa tai kylmässä juuri ennen mittausta
- Naisten on hyvä huomioida kuukautisten aiheuttama nestekertymä. Jos huomaat painosi nousevan kuukautisten aikana, pyri ajoittamaan mittaus muuhun ajankohtaan.

MILLOIN EI MITTAUKSEEN?

- Jos Sinulla on sydämentahdistin
- Jos olet sairaana
- Jos olet raskaana (tulosten tulkinnan vuoksi)
- Jos Sinulla on proteesi, joka estää ihokontaktin kämmenistä tai jalkapohjista.

KYSY LISÄTIETOJA HENKILÖKUNNALT!