

Az InBody mérés egy non-invazív, pontos testösszetétel-analízis, amely bioelektromos impedancia elemzést (BIA) használ: méri a zsírtömeget, izomtömeget, víz- és ásványianyag-tartalmat, szegmentálisan (külön karok, lábak, törzs) is elemez, és részletes képet ad az egészségi állapotról, segítve az edzést és étrend tervezését, a mérés 1-2 percet vesz igénybe.

Mi ez?

- Egy orvosi pontosságú, korszerű eszköz, ami nem csak a súlyt, hanem annak alkotóelemeit méri.
- A technológia a szövetek eltérő elektromos vezetőképességét használja ki.

Mit mér?

- Testzsír % (külön a zsigeri zsír)
- Izomtömeg (szegmentálisan is)
- Vízterek (teljes és szegmentális)
- Csont ásványi anyag tartalma
- Alapanyagcsere (BMR)
- BMI, derék-csípő hányados, fittségi index

Hogyan történik?

- Mezítláb, laza öltözékben, éhgyomorral a legpontosabb (ha lehet ne egyen/igyon közvetlenül mérés előtt).
- A készülékre állva, a fogantyúkat megfogva gyenge áram fut végig a testen, miközben a gép méri az ellenállást.
- A vizsgálat gyors (1-2 perc), és az eredmény azonnal látható.

Ki használja?

- Bárki, aki tudatosan szeretne foglalkozni az egészségével, fogyókúrázik, izmot épít, vagy csak nyomon akarja követni a testösszetétel változását.

Ellenjavallat

- Fém implantátumok (protézisek, csavarok) pacemaker, terhesség esetén nem végezhető el.