

Zalecenia przed pomiarem na analizatorze składu ciała:

1. Pomiar należy wykonać za każdym razem w tych samych warunkach, w tej samej temperaturze, o tej samej porze dnia, w tym samym okresie cyklu menstruacyjnego (w przypadku kobiet).
2. Nie należy wykonywać żadnych ćwiczeń fizycznych przed pomiarem (najlepiej 12h). Jeżeli badany właśnie uprawiał jakąś aktywność, zostanie wykazana tymczasowa zmiana w składzie ciała.
3. Nie wolno jeść przed analizą. Jeżeli badany właśnie coś zjadł, należy odczekać 2 godziny, w celu przetrawienia.
4. Nie wolno brać kąpieli ani prysznica na 2 godziny przed pomiarem. Wilgotne (mokre) ciało zmieni tymczasowo wyniki analizy składu ciała.
5. Analizę należy wykonywać w normalnych warunkach termicznych (20-25°C). Jeżeli temperatura otoczenia jest zbyt niska lub zbyt wysoka, ludzkie ciało zareaguje na nią, co spowoduje tymczasowe zmiany w składzie ciała.
6. Analizę należy wykonywać po oddaniu moczu lub kału. Pozostałości (metaboliczne) w ciele będą interpretowane jako masa tłuszczowa bądź mięśniowa - woda. Resztki w ciele spowodują, że wynik analizy będzie mniej dokładny.
7. Pomiary powinny być wykonywane przed południem. Im dłużej stoimy, tym więcej wody w ciele kieruje się ku dołowi i proces ten przyspiesza po południu. Gdy pomiar wykonywany jest po południu lub wieczorem wskazane jest pół godzinne leżenie na płasko przed pomiarem, celem wyrównania rozłożenia płynów w organizmie.
8. Jeśli pomiar wykonywany jest zawsze o podobnej porze i w podobnych warunkach, np. zawsze po pracy czy zawsze po lekkim posiłku – wyniki będą miarodajne jeśli chodzi o porównanie efektów.

Więcej na temat pomiarów, urządzenia InBody J10 jak również metody bioimpedancji BIA:
<http://www.ajwen.pl/oferta/analiza-skladu-ciala/>

