

InBody Kehon koostumusanalyysi City Gymillä 14 ja 15.9.2010

Tule mittauttamaan kehosi koostumus (mm. rasvamassa, rasvaprosentti, lihasmassa, nesteet) uudella tarkalla mittausmenetelmällä.

Mittaus tapahtuu vaatteet päällä, ainoastaan kädet ja jalkapohjat paljaina koneen antureilla. Itse testi kestää n. 2 min., jonka jälkeen käymme tulokset läpi ja annan niiden pohjalta palautteen/ohjeita. Testin kokonaiskesto on n. 10min.

Kone laskee 3 eri sähkövirran avulla kehostasi seuraavat asiat:

Kokonaispaino (kg)

Kehon rasvaton massa (kg)

Kehon nesteet (l)

- solun sisäisen nesteen määrä

- solun ulkoisen nesteen määrä

Proteiini (kg)

Mineraalit (kg)

Lihasmassa (kg)

- Lihasapaino

Rasvakudoksen määrä (kg)

- Viskeraalisen rasvamassan määrä (elinten ympärillä oleva sisäinen rasva)

Rasvaprosentti (%)

Painokontrollitavoite (kg)

Kehon painoindeksin (BMI)

Vyötärö-lantiosuhteen (WHR)

Perusaineenvaihdunnan kalorikulutuksen (kcal)

Kehon kalorikulutuksen eri liikuntalajeissa (kcal)

Inbody hyödyntää teknologiaa, joka saavuttaa yli 0,98 vastaavuussuhteen verrattaessa DEXA:aan, jota pidetään kehonkoostumuksen mittausten `Golden Standard-menetelmä`.

Testi maksaa 20€ ja se maksetaan testin yhteydessä City Gymin vastaanottoon.

Mittaukset tehdään City Gymillä tiistaina ja keskiviikkona 14 ja 15.9.2010.

Ilmoittautumislista löytyy vastaanottotiskiltä.