

### Miért hasznos az **InBody** mérés?

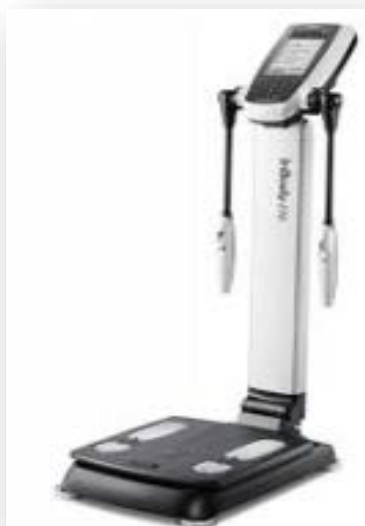
Otthoni körülmények között nehéz objektív képet alkotnunk testünkről, hiszen minden mérleg kicsit mást mutat, így leginkább csak a változások követésére alkalmas. A testsúly önmagában egyébként is csalóka, mert nem mutatja meg a testösszetételt. Vannak ugyan olyan mérlegek, amelyek mutatják a zsír és izom százalékát, de ezek nem pontos mérések, csak származtatott értékek.

### Kinek ajánlott és miért az **InBody** készülék?

- 3 éves kor felett, mindenkinek
- nemtől és edzettségi állapottól függetlenül
- kezdő sportolónak, aktív sportolónak, élsportolónak
- fogyókúrázónak (előtte-utána)
- erőnléti edzés, kardio edzés esetén
- primer csonttritkulás szűrésére
- protein hiány feltérképezésére
- izmosodás esetén

### Mikor ellenjavallt az **InBody** készülék?

- pacemaker
- ízületi implantátum



### **InBody** készülék leírás:

- A 8-ponton érintkező elektróda rendszer, mely növeli a pontosságot, reprodukálhatóságot.
- Szegmentált mérések (A törzs tartalmazza a lágytest tömeg nagy részét, ezért az izomtömeg pontos megállapításához egy független mérés szükséges).
- Az Inbody 270-es 5 szegmensre osztja a testet, és ezek impedanciáját méri meg, külön-külön), a testösszetétel mérése gyenge egyenáram segítségével a test ellenállásának mérésén alapul
- Multifrekvenciás mérések (sejteken belüli és kívüli folyadékot is méri)
- Testösszetétel elemzése (testtömeg, teljes víztömeg, ásványi anyagok és a testzsír tömege)
- Zsír-izom elemzése (vázizom tömege, testzsírtömeg), zsigeri zsír nagysága
- Elhízottság elemzése (testtömeg index: magasság és súly alapján meghatározza az elhízottság mértékét; testzsír százalék: testzsír %-os értéke a test súlyhoz képest)
- Szegmentált lágytest- (megmutatja, a test egyes részein mennyire jól fejlettek az izmok), Szegmentált zsír elemzése (zsírtömeg ellenőrzés a test minden szegmensében)
- Testösszetétel történet (Többszöri mérésakor összehasonlíthatók a mérések)
- Ajánlott testtömeg, zsír- és izommennyiség
- Derék-csípő hányados; Alapanyag-csere mértéke

### Ki végzi az **InBody** mérést?

Gombos Anett, dietetikus