



EERIKKILÄ
ESIMERKIKSI

Kehon koostumuksen analyysi

Tiedätkö mitä kehon koostumuksessa todella tapahtuu painonmuutosten myötä?

Kehon painon vaihdellessa elimistössä tapahtuu monia erilaisia kehon koostumuksen muutoksia, joita esim. vaaka tai rasvaprosentti-arvo eivät riittävästi kuvaa. Siksi on kehitetty bioimpedanssimenetelmä, jossa sähkön johtuvuudella kehon eri kudokset saadaan merkittävästi enemmän tietoa.



Eerikkilän Urheiluopisto, 31370 EERIKKILÄ
puhelin (03) 424 9900 | faksi (03) 424 993 99
etunimi.sukunimi@eerikkila.fi | www.eerikkila.fi



Mitä mittaus kertoo ja kenelle se on tarkoitettu?

Merkittävin ero perinteisiin kehoon kohdistuviin mittauksiin nähden, on laitteen kyky huomioida ihmisen yksilöllinen ruumiinrakenne, mittauksen ollessa näin mahdollisimman henkilökohtainen. Palauteraportti saadaan välittömästi mittauksen jälkeen. Palautekeskustelu käydään joko yksilöllisesti (kesto noin 15 min) tai ryhmille ryhmäpalauteena (kesto noin 30 min).

Analyysin tulosta voidaan hyödyntää esimerkiksi kuntoutuksessa ja painonhallinnassa tai urheiluvalmennuksen tukitoimena.

Palauteraportti sisältää seuraavat tulokset

- kokonaispaino
- kehon rasvaton massa
- lihasmassa
- rasvakudoksen määrä
- rasvaprosentti
- kehon nesteet
- painokontrollitavoite
- lihastasapaino (kädet, jalat, keskivartalo)
- raajojen puolierot
- vyötärö-/lantiosuhde
- segmentaalinen lihasjaukauma (kädet, jalat, keskivartalo)
- perusaineenvaihdunta
- kehon painoindeksi
- kehon solupaino
- visceral fat-arvio (sisäelinten ympärillä olevan rasvan määrä)

Valmistautuminen mittaukseen ja mittaustilanne

Mittaukseen tultaessa on otettava huomioon seuraavat asiat

- vähintään 2 tuntia ennen mittausta on oltava syömättä ja juomatta
- fyysistä harjoittelua on vältettävä vähintään 12 tuntia ennen mittausta
- virtsarakko on tyhjennettävä ennen mittausta

Mittauksessa testattava seisoo analysaattorissa paljain jaloin kevyessä vaatetuksessa (shortsit/verryttelyhousut ja t-paita) ja sähkö johdetaan eri taajuuksilla kehon läpi. Mitattava seisoo liikkumatta noin minuutin tunteutta mitään ja laitteen saatua mittauksen tehdyksi, tulos tulostuu automaattisesti henkilökohtaiseen palaute-raporttiin.

Esteet mittaukseen osallistumiselle

Mittaukseen ei voi osallistua, jos

- mitattavalla on sydämentahdistin
- kehon sisällä on metallia (hammasimplantit ja –paikat eivät haittaa)
- mitattava käyttää diureetteja (nesteenoistolääkitys)
- mitattavalla on kuukautiset

Muuta huomioitavaa

InBody- kehon koostumuksen mittalaitteet olivat mukana kansanterveyslaitoksen toteuttamassa valtakunnallisessa Terveys 2000- tutkimuksessa. Tällä hetkellä laitteita on Suomessa käytössä mm. sairaaloissa, kylpylöissä ja kuntoutuslaitoksissa, urheilupuistoissa, yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa. Laite on hyväksytty mm. seuraaviin laatuluokitusjärjestelmiin – FDA, CE0120, ISO13485 ja ISO9001.