

Poradnik: Jak prawidłowo dokonywać pomiaru składu ciała

1. Dokonuj pomiaru przed kąpielą

Sauny i gorące kąpiele powodują utratę wody z organizmu, co może wpłynąć na wyniki pomiaru.

2. Unikaj pomiaru po spożyciu dużej ilości płynów

Analizator bioimpedancji elektrycznej nie mierzy dokładnie wody znajdującej się w jelitach, dlatego spożyta woda może być zmierzona jako tkanka tłuszczowa.

3. Dokonuj pomiaru na czczo, przed posiłkiem

Analizator bioimpedancji nie uwzględnia precyzyjnie pokarmu w jelitach, dlatego najlepiej wykonać pomiar przed jedzeniem. Jeśli pomiar po posiłku jest nieunikniony, odczekaj 2-3 godziny.

4. Odwiedź toaletę przed pomiarem

Dokonuj pomiaru po opróżnieniu pęcherza i usunięciu zbędnych odpadów z organizmu.

5. Dokonuj pomiaru w lekkim ubraniu

Aby poprawić dokładność wyników, ustaw w urządzeniu masę ubrań lub wykonuj pomiar w lekkiej odzieży.

6. Odczekaj 5 minut po wstaniu

Nagła zmiana pozycji z siedzenia na stanie może spowodować przemieszczenie się wody do dolnych części ciała, co wpłynie na wynik pomiaru.

7. Zachowaj prawidłową postawę

Umieść elektrody w tych samych miejscach na obu stronach ciała i stój na baczność z rękami rozstawionymi pod kątem około 45°, tak aby nie dotykały pach.

8. Nie ruszaj się ani nie mów podczas pomiaru

Każdy ruch może wpłynąć na pomiar, ponieważ urządzenie mierzy skład ciała za pomocą impedancji.

9. Dbaj o czystość elektrod

Obecność zanieczyszczeń na elektrodach może powodować błędy w pomiarach, dlatego zawsze utrzymuj je w czystości.

Przeciwwskazania

Urządzenie nie powinno być używane przez następujące osoby:

- Osoby posiadające wszczepione metalowe elementy, takie jak: rozrusznik serca, defibrylator, stent, metalowe szwy w sercu i dużych naczyniach krwionośnych.
- Osoby korzystające z urządzeń emitujących prąd elektryczny, takich jak sztuczne serce czy płuco-serce.
- Osoby podłączone do cewników wypełnionych płynem oraz innych urządzeń przewodzących prąd elektryczny.
- Osoby stosujące elektroniczne stymulatory do różnych celów.
- Osoby korzystające z urządzeń emitujących prąd elektryczny, takich jak EKG, EMG, EEG.
- Osoby, które według diagnozy lekarza mogą być wrażliwe na nawet minimalne impulsy elektryczne.

Konsultacja z lekarzem jest zalecana w przypadku:

- Kobiet stosujących wkładki antykoncepcyjne.
- Kobiet w ciąży.