

Analiza składu ciała

Analiza składu ciała metodą BIA daje miarodajne i dokładne wyniki pod warunkiem odpowiedniego przygotowania do pomiaru. Każdy kolejny pomiar wykonuj w takich samych warunkach, najlepiej o tej samej porze.

UWAGA! Bezwzględny przeciwwskazaniem do wykonania analizy jest ciąża lub założony rozrusznik serca.

KONTROLA ANALIZATORA:

- istnieją różne firmy analizatorów składu ciała, wybieraj analizatory firmy Tanita lub InBody (cechują się bardziej wiarygodnymi wynikami niż reszta),
- zanim wykonasz pomiar główny na wadze, najpierw sprawdź, czy jest ona skalibrowana (czy pokazuje powtarzalne wyniki), aby to zrobić wykonaj 3 pomiary, z 1-2 minutami przerwy pomiędzy. Porównaj wyniki - jeśli różnica między pomiarami tkanki tłuszczowej jest większa niż 2-3%, waga nie jest dobrze skalibrowana. Szukaj kolejnej wagi, która zda powyższy test.

PRZYGOTOWANIE DO POMIARU:

- **dzień przed pomiarem:**
 - ogranicz wysiłek fizyczny,
 - nie zmieniaj nic w żywieniu, ogranicz spożywanie większych posiłków węglowodanowych (lub fast-food),
 - nie korzystaj z sauny, jacuzzi, basenu,
 - nie pij alkoholu,
 - jeśli to możliwe, wykonaj peeling skóry stóp, tak aby złuszczyć twarde naskórek utrudniający przepływ prądu, tym samym wpływający na wynik pomiaru,
 - jeśli trenujesz siłowo i Twoje dłonie mają grube odciski po kontakcie ze sztangą czy drążkiem, również warto je usunąć za pomocą tarki czy frezarki.
- **w dzień pomiaru:**
 - jeśli masz taką możliwość - najlepiej wykonaj pomiar rano na czczo, jeśli nie to choć 2-3 godziny po ostatnim posiłku,
 - nie wykonuj żadnego treningu lub planowanej aktywności fizycznej (np. rower),
 - do 2h przed pomiarem nie mocz ciała (prysznic, kąpiel),
 - w dzień pomiaru nie balsamuj ciała ani rąk,
 - staraj się nie ograniczać nawodnienia, lecz też w drugą stronę - nie pij za dużo.

WYKONANIE POMIARU:

- zdejmij wszystkie metalowe rzeczy z ciała (zegarek, łańcuszki, bransoletki, pierścionki, pasek) oraz większe ubrania (bluza, sweter, kurtka),
- zdejmij buty i skarpetki, osusz dobrze stopy ręcznikiem papierowym, tak aby były suche i bez żadnych śmietków,
- przed pomiarem opróżnij pęcherz,
- przypilnuj, aby twoje stopy i dłonie stykały się z każdą elektrodą (metalowym elementem),
- w trakcie pomiaru nie ruszaj się ani nie rozmawiaj!