



Kunnonlähde
Kankaanpää

INBODY 720 -KEHONKOOSTUMUSMITTAUS

Haluatko luotettavaa tietoa kehosi koostumuksesta terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta? Kunnonlähteen kehonkoostumusmittauksessa saat itsellesi kattavan raportin, ja osaava ammattilaisemme käy tulokset kanssasi läpi.

Saat seuraavat tiedot

- kokonaispaino
- kehon rasvaton massa ja lihasmassa
- rasvakudoksen määrä, rasvaprosentti
- kehon nesteet
- painokontrollitavoite
- lihastasapaino
- raajojen puolierot
- vyötärö-lantiosuhde
- viskeraalirasva (sisäelimiä ympärillä oleva rasva)
- perusaineenvaihdunta
- kehon painoindeksi
- kehon solupaino

Kenelle mittaus sopii?

Kehonkoostumusmittaus antaa hyödyllistä tietoa esimerkiksi silloin, kun aloittelet elämäntaparemonttia tai haluat seurata sen edistymistä. Se sopii yhtä lailla tavallisille kuntoilijoille kuin huippu-urheilijoille, istumatyöläisille tai ikääntyville. Toisin sanoen kaikille, jotka ovat kiinnostuneita siitä, miten keho voi.

Mittausta ei voida tehdä, jos et pysty seisomaan laitteessa mittauksen ajan, sinulla on raajaproteesi, sydämentahdistin tai muu vastaava laite kehossasi. Mittausta ei myöskään voida tehdä raskaana oleville tai silloin, kun olet sairaana.

Hinta 28e/hlö

Sisältää mittauksen, raportin ja tulosten läpikäynnin.

Ryhmät 17e/hlö

Kun porukassa vähintään neljä henkilöä.

Varaa aika: p. 02 57 333

Miten valmistautua kehonkoostumusmittaukseen?

Vältä syömistä ja runsasta juomista vähintään kaksi tuntia.

Vältä runsasta alkoholin nauttimista vähintään 12 tuntia ennen mittausta.

Käy vessassa ennen kuin tulet mittaukseen. Virtсарakon tulisi olla melkein tyhjä.

Vältä raskasta ja hengästyttävää liikuntaa juuri ennen mittausta. Raskas fyysinen liikunta vaikuttaa verenkiertoon ja lihasten nestemääriin.

Vältä erityisen kylmiä ja kuumia olosuhteita juuri ennen mittausta, koska nämä vaikuttavat nesteiden kiertoon kehossa. Älä siis mene mittaukseen heti saunan jälkeen. Jos tulet hyvin kylmästä ulkoilmasta, varaa hetki lämmittelyyn.

Naisten on hyvä huomioida myös kuukautisten mahdollisesti aiheuttama nestekertymä. Jos painosi nousee kuukautisten aikana, on hyvä pyrkiä ajoittamaan mittaus toiseen ajankohtaan.

Vältä rasvaisten ihovoiteiden käyttöä jalkapohjissa ja kämmenissä ennen mittausta tai pyyhi ihovoide tarvittaessa pois ennen mittausta.



Kysy lisätietoja

Palveluesihenkilö

Kati Vuori-uotila

p. 050 576 1801

kati.vuori-uotila@kunnonlahde.fi

Kunnonlähde Kankaanpää

Kelankaari 4 , 38700 Kankaanpää

www.kunnonlahde.fi



Kunnonlähde
Kankaanpää