



InBody 720

InBody on bioimpedanssimenetelmää käyttävä kehon koostumuksen mittalaite. InBody-laitteilla kehon koostumuksen mittaaminen on helppoa, luotettavaa ja nopeaa. Patentoidun mittausmenetelmän tarkkuus perustuu kehon segmentaaliseen mittaamiseen monitaajuisella (6 eri taajuutta) sähkövirralla. Tulokset tulkitaan käyttäjäystävälliseltä tulosraportilta, jonka asiakas saa mukaansa.

InBody soveltuu erinomaisesti ravintotottumusten, terveysliikunnan, painonhallinnan ja muiden elämäntapamuutosten motivointiin, monitorointiin ja seurantaan.

Laite on helppokäyttöinen ja luotettava. InBody 720 ei käytä oletuksia sukupuoleen, ikään tai muuhun muuttujaan, vaan tulokset perustuvat ainoastaan mittaukseen. Mittausta varten asiakkaan tulee olla paljain jaloin (ei ohuita sukkahousujakaan) ja sisävaatteissa (ei tule turhaa painoa). Mittaaminen on nopeaa, se tapahtuu minuutissa. Mittauksen jälkeen laite tulostaa monipuolisen ja selkeän A4-raportin.

Monipuoliset mittaustulokset viitearvoineen:

- Kokonaispaino (kg)
- Kehon rasvaton massa (kg)
- Lihasmassa (kg)
- Rasvakudoksen määrä (kg)
- Rasvaprosentti (%)
- Kehon nesteet/vedet (solun sisäiset / solun ulkoiset) (l)
- Painokontrollitavoite (kg)
- Lihastasapaino (kädet, jalat ja keskivartalo)
- Raajojen puolierot
- Vyötärö-/lantiosuhde (WHR)
- Segmentaalinen lihasjakauma (kädet, jalat, keskivartalo)
- Perusaineenvaihdunta (kcal)
- Kehon painoindeksi (BMI)
- Kehon solupaino (kg)
- Visceral Fat-arvio (sisäelimiä ympärillä olevan rasvan pinta-ala / cm²)

Mittaukseen liittyvät kysymyksiä ja vastauksia

K: Tuleeko sukat tai sukkahousut riisua ennen mittausta?

V: Ihokontakti laitteen ja mitattavan henkilön välillä on välttämätön bioimpedanssia käytettäessä. Sukat voivat aiheuttaa epätarkkuutta mittaustuloksiin. Tämän vuoksi sukat ja sukkahousut tulee riisua ennen mittausta.

K: Millaisessa tilanteessa mittausta ei tule suorittaa?

V: Henkilöt, joilla on sydämentahdistin tai muu elektroninen lääkintälaitte, eivät saa käyttää InBody-laitetta. Tarkka mittausta ei ole mahdollista henkilöille, jotka ovat alle 95 tai yli 220cm pitkiä tai jotka painavat alle 10 tai yli 250kg. Kehon sisäinen metalli-implantti voi vaikuttaa mittaustulokseen, mutta koska InBody mittaa kehon viidessä eri segmentissä, on virhe yleensä vähäinen.

K: Onko elektrodeista johdettava sähkövirta turvallista?

V: InBody-laitteiden käyttö on turvallista. InBody-laitteet ovat CE-merkittyjä ja sertifioituja lääkintälaitedirektiivin 93/42/ETY mukaisesti ja täyttävät sähkökäyttöisten lääkintälaitteiden turvallisuusvaatimukset. Bioimpedanssi-menetelmässä käytetään 500 mikroampeerin sähkövirtaa, joka on vaaraton.

K: Vaikuttavatko ylläpidettävät esineet (kellot, korut jne.) mittaustulokseen?

V: Mittauksen kannalta ihanteellisessa tilanteessa mitattava seisoo laitteessa ilman vaatteita tai muita esineitä. Tämä ei useinkaan ole mahdollista. Suosittelemme kuitenkin, että koehenkilö riisuu kaikki painoon vaikuttavat vaatekappaleet ja esineet. Kellot ja korut eivät aiheuta ongelmia, kunhan ne eivät ole kontaktissa elektrodin kanssa.

K: Mitkä tekijät vaikuttavat mittaustulokseen?

V: Tarkimman mahdollisen mittaustuloksen saavuttamiseksi suosittelemme seuraavaa:

- mittausta suoritetaan tyhjällä vatsalla.
- mittausta suoritetaan vähintään kaksi tuntia ruokailun jälkeen.
- mikäli tarpeen, koehenkilö käy wc:ssä ennen mittausta, virtsarakon tulisi olla mahdollisimman tyhjä.
- oikean painon mittaamiseksi koehenkilö riisuu painavat vaatteet ja korut yms.
- ei kuntoilua, saunomista tai suihkussa käyntiä ennen mittausta, koska hikoilu muuttaa väliaikaisesti kehon koostumusta.
- koehenkilö on seisaallaan vähintään 5 min. ennen mittausta.
- älä suorita mittausta äkillisen seisaalleen nousun jälkeen.
- älä suorita mittausta, mikäli koehenkilö on virtsaneritystä lisäävällä lääkekuurilla.
- vältä mittauksen suorittamista kuukautisten aikana.
- syötä laitteeseen tarkka pituus.
- pidä huoneen lämpötila 20-25 asteessa.
- talvella koehenkilön tulee olla lämpimässä 20 minuuttia ennen mittausta.
- seurantamittaukset tulisi suorittaa mahdollisimman vakioituissa olosuhteissa (vaatetus, ruokailut ym. edellä mainitut tekijät huomioiden).

InBody 720 Kehon koostumusanalyysi

ID. **1** AGE HEIGHT GENDER DATE / TIME
 240862 45 years 174 cm Female 11.03.2008 19:38:55(25)

Kehon koostumus

Segmentti	Mitattu arvo	Kehon nesteen	Pehmytkudos-	Rasvaton	Kokonais-	Normaalialue
		nesteen	massa	massa	paino	
Solunsisäinen neste ICW (l)	22.9	37.2	47.7	50.8	67.5	20.5~25.1
Solunkoivainen neste ECW (l)	14.2					12.6~15.4
Proteiinimassa (kg)	9.9					8.9~10.9
Mineraalit (kg)	3.73		3.12			3.07~3.75
Rasvamassa (kg)	16.7					13.0~20.8

Lihäs - Rasvadiagnoosi

	Alla	Normaali	Yli	Yksikkö: %	Normaalialue
Paino (kg)	55	65	75	67.5	55.3~74.9
Lihasmassa (kg)	20	30	40	27.9	25.0~30.6
Rasvamassa (kg)	40	50	60	16.7	13.0~20.8

Painodiagnoosi

	Alla	Normaali	Yli	Normaalialue	
Painoindeksi (kg/m ²)	15	20	25	22.3	18.5~25.0
Rasvaprosentti (%)	20	25	30	24.7	18.0~28.0
Vyötärö-Lantio suhde WHR	0.65	0.70	0.75	0.84	0.75~0.85

Lihastasapaino

	Alla	Normaali	Yli	Yksikkö: %	Segmentaalinen nesteindeksi	Nesteindeksi
Oikea käsi (kg)	40	50	60	2.38 113.1	ECF/TFE	0.330
Vasen käsi (kg)	40	50	60	2.42 114.7	ECW/TBW	0.377
Keskivartalo (kg)	70	80	90	21.1 90.7	ECF/TFE	0.336
Oikea jalka (kg)	70	80	90	8.43 106.2	ECW/TBW	0.383
Vasen jalka (kg)	70	80	90	8.23 103.7	ECF/TFE	0.338
					ECW/TBW	0.385
					ECF/TFE	0.335
					ECW/TBW	0.382

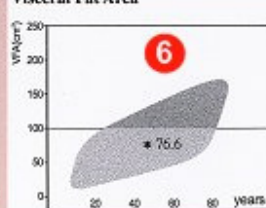
Body Composition History

DATE / TIME	Weight	SMM	Fat	Score	ECW/TBW
05/10/02 16:32	65.7	27.6	15.8	79	0.379
05/11/01 19:01	65.3	27.4	15.4	79	0.384
06/03/00 14:18	65.8	27.7	15.4	80	0.384
06/04/08 15:09	65.2	27.2	15.7	78	0.381
06/10/29 16:02	67.2	28.0	16.6	79	0.378
07/01/04 16:39	68.2	27.5	18.1	76	0.384
07/02/04 17:33	67.2	28.9	15.0	82	0.380
07/03/16 17:56	66.4	28.5	14.5	81	0.387
08/01/14 19:22	66.6	28.6	14.6	82	0.382
08/03/11 19:38	67.5	27.9	16.7	79	0.383

Additional Data

(Normal Range)
 Obesity Degree=103% 90 - 110
 B C M = 32.8 kg 29.4 - 36.0
 B M C = 3.12 kg 2.53 - 3.09
 B M R = 1467kcal 1380 - 1604
 A C = 28.5cm
 A M C = 23.1cm

Visceral Fat Area



Ravitsemustila-arvio

Proteiini	<input checked="" type="checkbox"/> Normaali	<input type="checkbox"/> Vajaa
Mineraalit	<input checked="" type="checkbox"/> Normaali	<input type="checkbox"/> Vajaa
Rasva	<input checked="" type="checkbox"/> Normaali	<input type="checkbox"/> Vajaa

Painonhallinta

Paino	<input checked="" type="checkbox"/> Normaali	<input type="checkbox"/> Alla	<input type="checkbox"/> Yli
Lihakset	<input checked="" type="checkbox"/> Norm	<input type="checkbox"/> Hyvä	<input type="checkbox"/> Alla
Rasva	<input checked="" type="checkbox"/> Normaali	<input type="checkbox"/> Alla	<input type="checkbox"/> Yli

Painodiagnoosi

Paino	<input checked="" type="checkbox"/> Normaali	<input type="checkbox"/> Alla	<input type="checkbox"/> Yli
Lihaksi	<input checked="" type="checkbox"/> Normaali	<input type="checkbox"/> Huomattavasti yll	<input type="checkbox"/> Huomattavasti yll
Rasva	<input checked="" type="checkbox"/> Normaali	<input type="checkbox"/> Yli	<input type="checkbox"/> Huomattavasti yll
Vyötärö-Lantio suhde	<input checked="" type="checkbox"/> Normaali	<input type="checkbox"/> Yli	<input type="checkbox"/> Huomattavasti yll

Kehon tasapaino

Ylävartalo	<input checked="" type="checkbox"/> Tasapainossa	<input type="checkbox"/> Liian epätasapaino	<input type="checkbox"/> Suuri epätasapaino
Alavartalo	<input checked="" type="checkbox"/> Tasapainossa	<input type="checkbox"/> Liian epätasapaino	<input type="checkbox"/> Suuri epätasapaino
Ylävartalo	<input checked="" type="checkbox"/> Tasapainossa	<input type="checkbox"/> Liian epätasapaino	<input type="checkbox"/> Suuri epätasapaino

Kehon rakenne

Yläkeho	<input checked="" type="checkbox"/> Norm	<input type="checkbox"/> Hyvä	<input type="checkbox"/> Heikko
Alakeho	<input checked="" type="checkbox"/> Norm	<input type="checkbox"/> Hyvä	<input type="checkbox"/> Heikko
Lihakset	<input checked="" type="checkbox"/> Norm	<input type="checkbox"/> Hyvä	<input type="checkbox"/> Heikko

Terveysarvio

Kehon nesteen	<input checked="" type="checkbox"/> Normaali	<input type="checkbox"/> Alla
Nesteindeksi	<input checked="" type="checkbox"/> Normaali	<input type="checkbox"/> Lievä
Elintavat	<input checked="" type="checkbox"/> Normaali	<input type="checkbox"/> Huono

Painokontrolli (kg)

Tavoitepaino	66.0 kg
Painokontrolli	-1.5 kg
Rasvakontrolli	-1.5 kg
Lihaskontrolli	0.0 kg
Fitness indeksi	79
Pistettä	

Impedanssi

Z	RA	LA	TR	RL	LL
1kHz:	430.9	418.7	25.8	271.7	287.4
5kHz:	424.5	413.9	24.9	267.8	282.8
50kHz:	381.8	375.3	21.8	238.9	251.3
250kHz:	349.1	343.1	19.0	216.9	224.1
500kHz:	338.0	334.2	17.7	211.2	220.2
1MHz:	326.2	322.3	16.9	207.0	215.3