

# ANALÝZA SLOŽENÍ TĚLA

## Co je nutné mít na paměti pro přesné měření s InBody230

Přesnost testu týkající se analyzátoru složení těla je závislá na vyšetřované osobě a na prostředí ve kterém se test provádí. Pro zajištění přesnosti měření musí být udělány určité bezpečnostní kroky. Před prováděním testu čtete prosím pozorně následující pokyny a ujistěte se, že vyšetřované osoby vzaly do úvahy všechny faktory schopné ovlivnit výsledky testu a přesnost testování.

### Bezpečnostní kroky, které je nutno udělat před prováděním testu InBody

1. Ujistěte se, že se test provádí **před jídlem**

V případech kdy vyšetřovaná osoba již jedla by měl být test odložen po uplynutí dvou hodin od posledního jídla. To proto, že hmota jídla se počítá jako váha a může tak být příčinou chyby měření.

2. Ujistěte se, o **použití toalety.**

I když moč a stolice se nezahrnují jako prvky složení těla, jejich objem je zahrnut do měření váhy. To by mohlo vést k biologické chybě.

3. **Necvičte** těsně před prováděním testu.

Namáhavé cvičení, nebo prudké pohyby mohou způsobit dočasné změny ve složení těla.

4. **Zůstaňte v klidu stát asi pět minut**

Provádění testu okamžitě po ležení na lůžku, nebo po dlouhém sezení může způsobit mírné změny ve výsledcích testu. Je tomu tak proto, že tělesná voda má snahu se stahovat do dolních končetin, jakmile osoba sedí, nebo když vstane.

5. **Neprovádějte test těsně po sprchování, nebo po sauně.**

Pocení způsobuje dočasné změny ve složení těla měřené osoby.

6. **Neprovádějte měření během menstruačního cyklu**

U žen dochází během menstruačního cyklu ke zvýšení tělesné vody

7. Test provádějte **při normální teplotě (20oC – 25oC)**

Zatímco je lidské tělo při normální teplotě stabilní, složení těla je náchylné na změnu horkého, nebo chladného počasí.

8. Jestliže se **provádí opakovaný test**, ujistěte se, že provádíte test při shodných podmínkách.

Aby byla dodržena přesnost výsledku testu, musí být dodrženy identické podmínky (tj. nošení stejných šatu, testování před jídlem, nebo cvičením atd.),



Držení těla při provádění analýzy

**Správné držení těla zvyšuje přesnost výsledku testu.**