



## Pokyny pro měření na InBody230

Měření není vhodné pro osoby s kardiostimulátorem nebo kovovými předměty v těle. Není doporučováno těhotným ženám.

Prosím, přečtěte si následující pokyny a řiďte se jimi, aby byly výsledky co nejpřesnější.

1. Těsně před měřením nejezte (ideálně 2 hodiny, delší doba není potřeba).
2. Před měřením použijte toaletu.
3. Necvičte před tím, než jdete na měření.
4. Nepodstupujte měření těsně po sprchování nebo saunování.
5. Neplánujte si měření během menstruačního cyklu.
6. Dbejte na podobné podmínky (tj. podobný oděv, jídlo / aktivita před testem).
7. Vhodný je lehčí nebo částečně odložitelný oděv. Při měření potřebujete bosá chodila.
8. Zjistěte si co nejpřesněji svoji tělesnou výšku, aby tento údaj mohl být zadán do přístroje.

Zdroje:

*InBody720 THE PRECISION BODY COMPOSITION ANALYZER: Výklad výsledků a jejich aplikace* [online]. 28 s. [cit. 25.6.2014]. Dostupné z: InBody720 THE PRECISION BODY COMPOSITION ANALYZER: Výklad výsledků a jejich aplikace. Dostupné z: <http://www.biospace.cz/odbome-materialy.php>

Inbody-kolecka.gif. In: [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.inbody.cz/soucasnost.php>