

TANITA kehonkoostumusanalysoija **10€/mittaus**



Ottamalla huomioon seuraavat asiat ennen mittauksia, varmistat oikeat tulokset:

- * mittaa aina samaan vuorokauden aikaan
- * mielellään 3 tuntia kävelyä
- * välttää nesteidenpoistolääkkeitä 7 päivää ennen, jos mahdollista
- * alkoholin käytöstä 48 tuntia
- * kovasta harjoittelusta 12 tuntia
- * normaali ruokailu edellisenä päivänä
- * ruokailusta ja nesteiden nauttimisesta 4 tuntia
- * wc:ssä käynti 30 min ennen mittauksia
- * kuukautisten aikana ei mittauksia
- * ei suihkussa käyntiä ennen mittauksia
- * pitkän istumisen tai makaamisen jälkeen seisottava 5 min ennen mittauksia

Tuloksista selviää:

Paino, Painoindeksi (BMI),
Perusaineenvaihdunta (BMR - Basal Metabolic Rate),
Rasvaprosentti,
Rasvan massa, Rasvaton massa,
Kehon kokonaisvesimäärä,
Kehon ihannerasva-arvot,
Kehonosien rasvaprosentit eriteltyinä

Vaaka sisältää tavoitelaskurin (Goal Setter - GS) joka laskee vähennettävän rasvan määrän asetettuun tavoitteeseen nähden. GS tavoitteena on nimenomaan rasvan määrän pienentäminen.

Eri asetukset normaalille ja urheilulliselle henkilölle

HUOMIOITAVAA

Testiä ei voida tehdä henkilölle, joka käyttää sähköisiä apuvälineitä, kuten sydämentahdistin ym.

www.vantaagym.fi

p. (09) 8712177

p. 0400 449201

Halmekuja 2, 01360 Vantaa