

## **Měření složení těla**

Přístroj analyzuje aktuální tělesné složení. Měří celkové množství tělesné vody, množství a procentuální zastoupení tuku a svalové hmoty. Zároveň určuje rozložení svalové a tukové tkáně v jednotlivých segmentech těla (horní a dolní končetiny, trup). Jedná se o bioimpedanční metodu, která je založena na měření odporu (vodivosti) jednotlivých tkání (svalová tkáň obsahuje více vody, a proto výborně vede elektrický proud, zatímco tuková tkáň funguje spíše jako izolant).

### **Pro co nejpřesnější výsledek měření je vhodné splnit dané podmínky:**

- ✓ Před měřením alespoň 3–4 hodiny nejzte
- ✓ Nepijte v den měření kávu ani černý/zelený čaj
- ✓ Den před měřením, ani v den měření, nepijte alkohol
- ✓ 12 hodin před měřením nevykonávejte náročnější pohybovou aktivitu (necvičte)
- ✓ Neměřte se v období menstruace
- ✓ Před měřením si zajděte na toaletu

Ovšem i v případě, že tyto podmínky nejsou zcela splněny, výsledek je poměrně přesný a lze z něj vycházet.

### **Preventivní opatření:**

- ✓ Jedinci s kardiostimulátorem nesmějí být měření na bioimpedančním zařízení
- ✓ Měření se nedoporučuje těhotným ženám