

Warunki przeprowadzania pomiaru, zasady warunkujące wiarygodne, powtarzalne wyniki

INTERPRETACJA WYNIKÓW

OSTRZEŻENIE

Nie należy wykonywać pomiaru u kobiet ciężarnych oraz osób ze stymulatorem serca i chorych na epilepsję

Zasady prawidłowego pomiaru

- › Nie należy wykonywać pomiaru bezpośrednio po intensywnym wysiłku fizycznym, należy być wypoczętym, na czczo, nie należy pić przynajmniej 2 godziny przed pomiarem, wahania bilansu wody oddziałują na procentową zawartość tłuszczu i wody podczas pomiaru.
- › Nie należy pić napojów alkoholowych i kawy na 24 h przed pomiarem.
- › Nie należy wykonywać pomiaru po kąpieli, pływaniu, wizycie w saunie.
- › Kolejne pomiary powinny być wykonywane danego dnia zawsze o tej samej porze, i w podobnych warunkach.
- › Należy skorzystać z toalety przed pomiarem (zmienny bilans wody i temperatura ciała).
- › Jeśli jest to możliwe, pomiary należy wykonywać zawsze w tym samym ubraniu (najlepiej w bieliznie lub bez).
- › Pomiar powinien być wykonany boso, można umieścić 0,5 ml wody lub roztworu soli i wody na środek każdej z elektrod.
- › Podeszwy stóp nie powinny być zabrudzone, gdyż utrudnia to przepływ prądu.
- › Podczas pomiaru należy trzymać ręce wyprostowane i opuszczone w dół. Ręce nie powinny się stykać z ciałem. Również uda nie powinny się stykać ze sobą. W przypadku trudności z uzyskaniem odpowiedniej pozycji (osoby z bardzo dużą nadwagą) należy odizolować poszczególne części ciała od siebie, suchym ręcznikiem.
- › Elektrody powinny być utrzymane w czystości (wskazane jest czyścić je płynem dezynfekującym).
- › Pomiar należy wykonywać w pomieszczeniu w którym nie ma urządzeń mogących wpłynąć na prawidłowy odczyt wyników analizy ciała (np. telefony komórkowe).