



Kehonkoostumusmittaus

Kehonkoostumusmittaus antaa tietoa tämän hetkisestä kehosi koostumuksesta. Mittauksessa mitataan muun muassa paino, viskeraalirasvan, rasvamassan, lihasmassan ja veden määrä. Lisäksi saadaan tietoa lihastasapainosta ylävartalon ja alavartalon välillä, samoin kuin oikean ja vasemman puolen välillä.

Kehonkoostumusmittaustulosta voidaan verrata vastaavalla laitteella aiemmin tehtyihin tuloksiin.

Painonpudotuksen yhteydessä on hyvä seurata lihasmassan säilymistä. Lisämotivaatiota muutokseen voi saada seuraamalla pienenevää rasvamassan määrää.

län karttauessa lihasmassan säilyttäminen on tärkeää, jolloin mittari voi toimia apuna seurannassa. Viskeraalirasva on sisäelinten ympärille kertynyttä rasvaa, joka on monien kansansairauksiemme taustalla kuten 2-tyyppin diabetes, korkea verenpaine, sydän- ja verenkiertoelimestön sairaudet.

Hinta 24 €, sisältäen mittauksen tulkinnan. Liikuntaneuvonnan asiakkaille mittaus on maksuton.

Lisätietoja ja mittausaikoja voit kysyä liikunnanohjaajilta.

Riitta Pellinen

Liikunnanohjaaja,
liikuntaneuvonta (aikuiset)
020 617 7202

Suvi Seppänen

Liikunnanohjaaja,
liikuntaneuvonta (perheet)
020 617 5356

Marjo Hiltunen

Liikunnanohjaaja, soveltava
liikunta
0206177286