

# INBODY –kehonkoostumusmittaus

InBody –laitteella mittaamme mm. kehosi

- nestemäärät
- rasvakudoksen määrän. Myös vatsaontelon rasvamäärän
- lihasten määrän

Saat tietoa itsestäsi, omasta kehostasi ja voit seurata muutoksia pyrkiessäsi kohti parempaa terveyttä.

Ilmoittautumiset Liikuntakeskuksen kassalle, puh. 040 860 8720

Mittauksen hinta on 5 €, maksu Liikuntakeskuksen kassalle

## Mittauspäivät

- **Ma 9.11. klo 13.00-14.30**
- **Ti 10.11. klo 13.00-19.00**
- **Ke 11.11. klo 10.30-13.00 ja 14.00-16.00**
- **To 12.11. klo 16.00-19.00**
- **Pe 13.11. klo 7.15-12.00**

## Mittauspaikka: Liikuntakeskus

### OHJEET

- Tule mittaukseen levänneenä, ei suoraan harjoituksesta.
- Mikäli tarpeen, käy ennen mittausta WC:ssä
- Älä syö tai juo 2 h ennen mittausta
- Mittaus ei sovi henkilöille, joilla on sydämen tahdistin
- Mittaus tapahtuu paljain jaloin, huomioi seikka pukeutumisessasi.
- Odota vuoroasi – muista turvavälit
- Pese/desaa kätesi ennen mittausta