

Kehonkoostumusmittari kertoo..

Kehonkoostumusmittari kertoo painon, sisäelinrasvan määrän, painoindeksin ja paljon muuta!

Kehonkoostumusmittari kertoo yhdellä mittauksella painon lisäksi rasvaprosentin, painoindeksin, luustolihasprosentin ja sisäelinrasvan määrän sekä lepoaineenvaihdunnan. Jalkapohjista ja kämmenistä yhtäaikaan mittaava laite lähettää hennon sähkövirran kiertämään kudoksissa, ja sen johtumisvauhdin (bioimpedanssin) perusteella laite laskee kehon koostumuksen. Neljän pisteen mittaustekniikka antaa erittäin tarkat tulokset.

Ehkä tärkein kehonkoostumusmittarin antama tieto on **viskeraali- eli sisäelinten välissä olevan rasvan määrä**; sen katsotaan olevan suoraan yhteydessä metabolisen oireyhtymän riskiin. Siinä missä tavallinen vaaka ei osaa kertoa muuta kuin painon, kehonkoostumusmittari kertoo paljon muutakin mitä elimistössäsi tapahtuu. Vaikka painosi ei muuttuisikaan, kehonkoostumusmittarisi saattaakin näyttää, että uusi liikunnallisempi elämäntyyli on vähentänyt kokonaisrasvan määrää, viskeraalisen rasvan määrää ja vastaavasti lisännyt lihasta.

Lepoaineenvaihdunta kertoo, paljonko elimistösi kuluttaa energiaa pelkästään elintoimintojen ylläpitoon. Mikäli haluat seurata energiankulutustasi ja -tarvettasi, se on hyvä pohjatieto. Kokonaisenergiankulutus ilman liikuntaa tavallisessa toimistotyössä olevalla ihmisellä on lepoaineenvaihdunta x 1,5. Kokonaiskulutuksesi voit arvioida lisäämällä lukuun vielä liikunnan viemät kalorit. Siinä voit käyttää avuksesi esim. oheista taulukkoa.

kulutus kcal / h	Golf 300-450	Halonhakkuu 300
Aerobic 400-700	Hiihto 300-1000	Juoksu 300-1000
Koripallo 350-750	Jalkapallo 350-800	Kävely 200-500
Lentopallo 200-500	Luistelu 200-800	Melonta 200-600
Pyöräily 250-1000	Pöytätennis 200-400	Rullaluistelu 200-800
Salibändy 350-750	Sauvakävely 250-550	Siivoaminen 250
Soutu 200-600	Sulkapallo 300-800	Suunnistus 300-1000
Tanssi 250-800	Tennis 400-800	Uinti 350-800
Voimistelu 200-350		

Pienin lukema tulee kevyelle liikkujalle, joka liikkuu hyvin rauhallista tahtia ja suurin kovasykkeisesti liikkuvalla. Ylipaino lisää myös kulutusta. Useimmiten miehet kuluttavat hieman enemmän kuin naiset, koska heillä on suurempi lihasmassa.

Luustolihasprosentti kertoo millaisessa kunnossa kehosi on. Luustolihakset ovat ns. poikittaisjuovaisia lihaksia, jotka saavat aikaan liikettä. Ne myös kuluttavat tehokkaasti sokeria. Esimerkiksi iso reisilihas on luustolihas. Niiden kunnossapito edistää siis sokeriaineenvaihduntaa ja omalta osaltaan vähentää 2-tyyppin diabetesriskiä. Luustolihasprosentti pienenee iän myötä, mutta aktiivisella liikkujalla selvästi hitaammin. Keskimääräinen luustolihasosuus aikuisen kokonaispainosta on naisilla noin 28 % ja miehillä noin 37%.

Painoindeksi on nopeasti laskettava pituus/painosuhte, jolla voidaan yleisellä tasolla määrittää, onko mitattava ali-, normaali- vai ylipainoinen.