

POMIAR MASY I SKŁADU CIAŁA

Do przeprowadzenia pomiaru masy i składu ciała należy posłużyć się dostarczoną wagą elektroniczną. W pierwszej kolejności należy sprawdzić ustawienie przełącznika miary na spodniej stronie wagi. Powinien wskazywać kilogramy. Podczas pomiaru należy korzystać z opcji gościa (**GUEST**). Po naciśnięciu tego klawisza kolejno wprowadzany jest:

- wiek badanej osoby w latach (wartości zmieniamy klawiszami z trójkątami, zatwierdzamy klawiszem **SET RECALL – podobnie dla każdej kolejnej wprowadzanej wielkości**),
- płeć (wybieramy chłopiec lub dziewczynka bez sylwetki biegacza, bo ta oznacza osoby trenujące, no chyba, że ktoś zawodowo trenuje) oraz
- wysokość ciała.

Wciśnięcie i przytrzymanie klawisza z trójkątem uruchamia automatyczne zmienianie wartości na wyświetlaczu.

Dopiero po wprowadzeniu tych danych osoba, której dane wprowadzono do urządzenia staje na wadze. Trzeba na niej stanąć boso na owalnych polach (pięta na kole, śródstopie na elipsie) i stać tak długo, aż przestaną się zapalać duże i małe "zera". W zależności od wieku dokonywany jest automatyczny pomiar albo dwóch wartości albo czterech wartości (dla 18-latków i starszych). Waga zakończenie pomiaru sygnalizuje również dźwiękiem („piszczy” ;)).

Po zakończeniu pomiaru waga najpierw wyświetla na zmianę masę ciała i odsetek tkanki tłuszczowej. Po odczytaniu tych wartości (wpisuje się je kolejno do pól 15 i 16) należy nacisnąć przycisk gościa (**GUEST**). Jeśli dokonano czterech pomiarów wyświetli się:

- zawartość wody w organizmie w procentach (w lewym górnym rogu ekranu pojawi się sylwetka z kroplą i % wewnątrz – wartość tą wpisujemy w pole 17); po kolejnym naciśnięciu przycisku gościa (**GUEST**) wyświetli się
- masa ciała szczupłego (LBM) (ikonka zamieni się na sylwetkę z hantelkami – wyświetlana wartość powinna zostać wpisana w pole 18); kolejne naciśnięcie klawisza gościa (**GUEST**)
- wyświetli "tłuszcz na brzuchu" – w niektórych kręgach nazywany „oponką”.

Pojawiające się na dole ekranu symbole: - o + ++ oznaczają odpowiednio niedobór, optimum, nadmiar, lub znaczny nadmiar. Dalsze kolejne naciśnięcia klawisza gościa wyświetlają ponownie, kolejno, wszystkie omówione wartości.

Przypominam, że pełny pomiar składu ciała dokonywany jest tylko od 18 roku życia.

Dla każdego kolejnego badanego należy opisaną kombinację działań powtórzyć.