

Körperzusammensetzung	
Analyse	<ul style="list-style-type: none"> ▪ der Körperzusammensetzung
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> ▪ InBody 720 ▪ Desinfektionstücher ▪ ggf. Laptop, Drucker, Auswertungsbögen 
Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> ▪ immer zuerst das InBody-System vollständig hochfahren (Kalibrierungsphase; Dauer: ca. 10 min), POWER-Knopf auf der Rückseite des Geräts betätigen ▪ Anschließend ggf. Rechner hochfahren und Programm Lookin´Body Basic öffnen. ▪ Vor jeder neuen Messung Handgriffe und Fußelektroden mit Desinfektionstüchern reinigen und Handflächen/Fußsohlen reinigen.
Durchführung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bekanntgabe der unten stehenden Hinweise im Vorfeld der Messung ▪ Die Testperson muss zunächst alle Metallgegenstände (Ketten, Ringe, Uhren, Brillen etc.) ablegen, möglichst leichte Bekleidung tragen und Strümpfe/ Strumpfhosen ausziehen. ▪ Die Testperson stellt sich barfuß mit beiden Füßen genau auf die vorgegebenen Fußspuren des Testsystems (vgl. nebenstehende Abb.). ▪ Anschließend beide Handgriffe nehmen und die Kontaktflächen mit den Fingern umschließen, Arme strecken, außenrotieren und ca. 20° abduzieren. 
Bewegungsanweisung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Verharre ohne zu sprechen in der vorgegebenen Haltung bis der Testleiter das Ende der Messung ansagt!“

Hinweise	<ul style="list-style-type: none">▪ Messung der Körperzusammensetzung vor der Erwärmung für nachfolgende motorische Tests durchführen▪ keine Zufuhr von Nahrung bis 4 Stunden vor der Messung▪ keine Zufuhr von Koffein unmittelbar vor der Messung (d. h. keinen Kaffee, Tee)▪ keine Zufuhr von Alkohol am Tag vor der Messung▪ keine schweren körperlichen Anstrengungen bis 12 Stunden vor der Messung▪ keine schweißtreibenden Aktivitäten (z. B. Sauna oder Baden) vor der Messung▪ ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit am Tag vor der Messung▪ eine Stunde vor Messbeginn mindestens einen viertel Liter Wasser trinken▪ keine Lotion / Creme an Händen oder Füßen unmittelbar vor der Messung auftragen▪ wenn möglich, Stuhlgang vor der Messung absolvieren▪ wenn möglich, Messung am Vormittag durchführen
Abbruchkriterien	<ul style="list-style-type: none">▪ Verlassen der Stand- und Halteposition bevor der Testleiter das Ende der Messung ansagt
Ergebnisaufnahme	<ul style="list-style-type: none">▪ Die Messergebnisse werden automatisch in der InBody-Datenbank gespeichert, sobald die Testperson den InBody verlässt.