

- 7 päivää
 - Ei nesteenoistoa
- 1 – 2 vrk
 - Ei kovaa harjoittelua
 - Ei alkoholia
- 3 h
 - Ei ruokailua, juomista, tupakointia
 - Ei harjoittelua
- Ennen mittausta
 - Käy WC:ssä 30 min ennen mittausta
 - Ei suihkua, istu paikallaan 5 min
- Mittausta ei saa suorittaa
 - Jos käytössä sisäisiä sähköisiä apuvälineitä
- Mittausta ei kannata suorittaa
 - Raskauden aikana
 - Kuukautisten aikana