

cardioscan ✓

Modulinformationen
bodyscan

bodyscan - Körperanalyse to go



Körperanalyse to go

Die Analyse der Körperzusammensetzung erfolgt durch die Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA), eine der präzisesten und anerkanntesten Methoden, um die Körperzusammensetzung zu analysieren. Ein schwacher elektrischer Strom fließt über vier Elektroden vom rechten Fuß bis zur rechten Hand, um Widerstände im Körper zu messen. So wird sichtbar wie hoch der Muskel-, Wasser- und Fettanteil im Körper ist.

Die Bestimmung der Körperzusammensetzung erfolgt mit dem bodyscan über eine Bioimpedanz-Messung. Dazu wird in weniger als 10 Sekunden und für den Probanden völlig empfindungslos über vier Elektroden an Hand und Fuß der elektrische Widerstand des Körpers gemessen.

Daraus wird das Gewicht und der Anteil von Körperfett, fettfreier Masse, Körperwasser und Muskelmasse abgeleitet. Die Ergebnisse werden in einem Ampeldiagramm bewertet und den medizinischen Normwerten gegenübergestellt.

Der Körperfettanteil wird dargestellt und in die essentielle Fettmasse, die Fettreserve und die überschüssige Fettmasse (i.d.R. viszerales Bauchfett) unterteilt – somit können ggf. dadurch bestehende gesundheitliche Risiken aufgezeigt werden. Abschließend erlaubt die Messung einen Blick tief in den Körper bis auf Zellebene – so kann die stoffwechselaktive Körperzellmasse (BCM) und die eher passive extrazelluläre Masse (ECM) ermittelt und bewertet werden. Einen Gesamteindruck über die Leistungsfähigkeit auf Zellebene erlaubt der Zellfitnesswert.



Wasser

Der Gesamtanteil von Flüssigkeit im menschlichen Körper wird als Körperwasser angegeben. Ein guter Körperwasseranteil hat viele Vorteile für die Gesundheit: Die Zellen regenerieren schneller, das Blut ist flüssiger und entlastet somit das Herz.



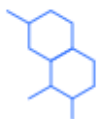
Muskelmasse

Die Muskulatur schützt und stützt den Bewegungsapparat und ist verantwortlich für einen Großteil des Energieverbrauchs. Die Muskelmasse des Körpers setzt sich aus dem Muskelprotein und dem gespeicherten Wasser innerhalb der Muskelzellen zusammen.



Fettmasse

Der Körperfettanteil gibt den Anteil der Fettmasse an der Gesamtmasse des Körpers an. Das Körperfett setzt sich zusammen aus: Essentieller Fettmasse, Fettreserve und überschüssigem Fett.



BCM

Eine wichtige Größe zur Beurteilung des Fitness- und Ernährungszustandes ist die Körperzellmasse (BCM – Body Cell Mass). Sie setzt sich aus allen stoffwechselaktiven Zellen des Körpers zusammen (Muskulatur, Organe, Blut, Nerven, Drüsen) und ist am Energieverbrauch beteiligt.



ECM

Die extrazelluläre Masse (ECM – Extra Cellular Mass) dagegen umfasst die nicht-stoffwechselaktiven Bestandteile des Körpers (Knochen, Sehnen, Bänder, extrazelluläres Wasser).



Zellfitness

Der Zellfitnesswert bemisst sich aus dem Phasenwinkel und spiegelt den allgemeinen Gesundheitszustand des Organismus wider. Er beschreibt die Leistungsfähigkeit der Zellen und gibt an, wie jung, frisch und kräftig die einzelnen Zellen sind.

Auswertung Teil 1



Wasser



47,4
kg

■ Wasser

47,4 kg



Muskelmasse



28,8
kg

■ Muskelprotein
■ Wasser im Muskel

9,5 kg
19,3 kg

Empfohlen: >33% Muskelprotein (>9,5 kg)



Fettmasse



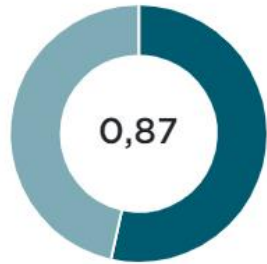
20
kg

■ Essentielles Fett
■ Fettreserve
■ Überschüssiges Fett

5,1 kg
11 kg
3,9 kg

Auswertung Teil 2

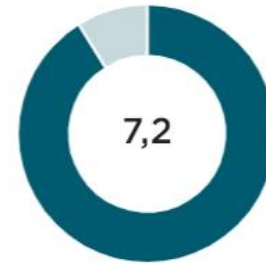
ECM/BCM Verhältnis



■ BCM
■ ECM

34,7 kg
30,2 kg

Zellfitnesswert



■ Phasenwinkel

7,2 °

Gesamtübersicht



BMI	26,8
Fettfreie Masse	76,4 %
■ Wasser	55,8 %
■ Muskelprotein	11,1 %
■ Passives Gewebe	9,5 %
Fettmasse	23,6 %
■ Essentielles Fett	6 %
■ Fettreserve	13 %
■ Überschüssiges Fett	4,6 %

Inklusive Handlungsempfehlung

Empfehlungen

Dein Körperwasser ist niedrig.

Erhöhe dein Körperwasser durch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Deine Muskelmasse ist niedrig.

Erhöhe deine Muskelmasse durch Krafttraining.

Deine Fettmasse ist hoch.

Reduziere deinen Körperfettanteil durch eine negative Kalorienbilanz.



Notizen

Appointment for personal training!

Speichern

SMARTER TIPP!

Mit dem neuen vicoach kann dein Kunde seine Gesundheitsdaten jederzeit ganz bequem vom Smartphone, Tablet oder PC auch zuhause einsehen!

Unterstütze ihn zusätzlich über die viplan-Vorlage zur Stärkung des Immunsystems.

