

InBody270

Höchste Präzision für flexible Lösungen



Modern
Ergonomisches Design für
effiziente Abläufe

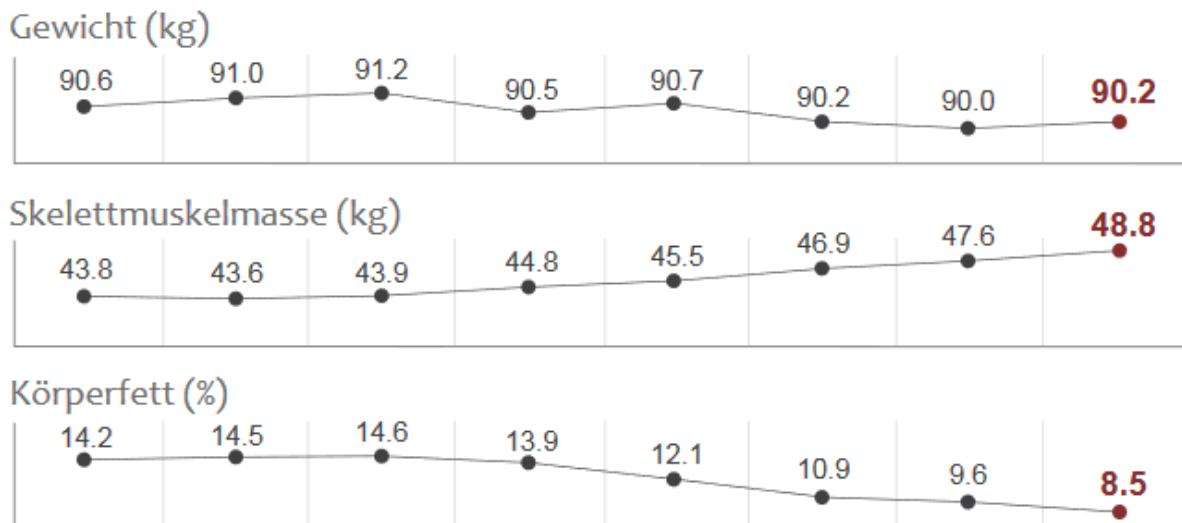
Zuverlässig
Geprüfte und
Zuverlässige Leistung

Standard
Der Archetyp der
Körperzusammensetzungsanalyse



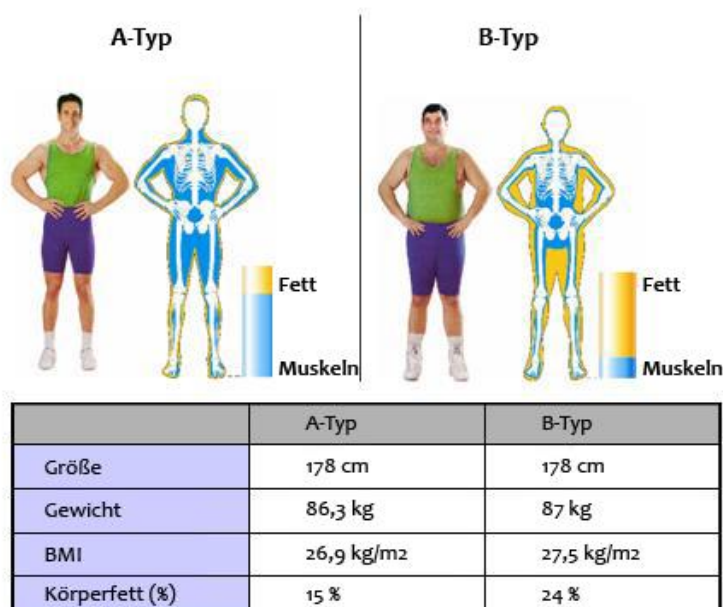
Erfahre woraus sich Dein Körper zusammensetzt

Gewichtskontrolle allein reicht nicht aus, um Gesundheit und Veränderungen des Körpers zu bewerten.



Das Körpergewicht allein kann die positive Auswirkung von Training und verbesserter Ernährung nicht korrekt widerspiegeln. Die obere Grafik zeigt den fast unveränderten Gewichtsverlauf eines Mannes, der kontinuierlich trainiert hat. Er hat jedoch viel Muskelmasse aufgebaut und einen großen Teil an Fett abgenommen. Veränderungen der Muskel- und Fettmasse sind entscheidend, um die tatsächliche Körperzusammensetzung zu verstehen. Aufgrund dessen nutzt der InBody Check-Up seine präzisen Technologien, um die segmentale Körperfett- und Muskelverteilung und die Ausgewogenheit des Körperwassers zu analysieren.

Der InBody Check-Up zeigt die tatsächlichen Körperwerte.





Ungesunde
Lebensführung



Unausgewogene
Ernährung



Zu wenig
Bewegung

Prävention bedeutet durch einen gesunden Lebensstil, ausgewogene Ernährung und Bewegung in den meisten Fällen den Ausbruch von sogenannten Volkskrankheiten wie z.B. Diabetes mellitus Typ II und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verhindern oder verzögern zu können.

InBody, die präzise Körperzusammensetzungsanalyse

AUF BASIS DES INBODY CHECK-UPS KÖNNEN INDIVIDUELLE TRAININGS- UND ERNÄHRUNGSPÄNE ERSTELLT UND DIE VERÄNDERUNGEN DEINES KÖRPERS VERFOLGT WERDEN.

- Der einfache und schnelle InBody Check-Up liefert über 40 Analysewerte.
- Die InBody-Ergebnisse dienen als erste Hinweise für mögliche Erkrankungen und Gesundheitsrisiken.
- Die segmentale Mageranalyse bildet die Basis für Ihren individuell abgestimmten und effektiven Trainingsplan.
- Die Körperwasseranalyse kann auf einen schlechten körperlichen Zustand hinweisen.





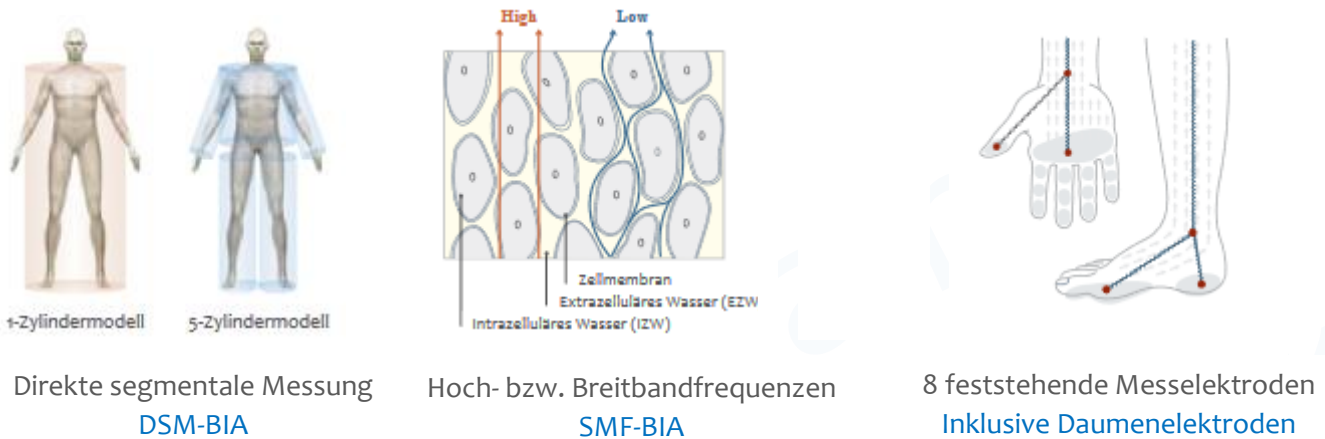
InBody Technologie

Lernen Sie die exklusive InBody-Technologie kennen!

Technische Verbesserungen für höhere Präzision und Reproduzierbarkeit

Zu 98,4% präzise, validiert mit DEXA

99%-ige Reproduzierbarkeit



Keine empirischen Schätzwerte nach Alter und Geschlecht

Konventionelle BIA-Geräte rechnen empirische Schätzwerte, wie Körpertyp, Alter und Geschlecht in ihre Ergebnisse mit ein. InBody nutzt ausschließlich die direkt gemessene Impedanz der Testperson, um dadurch genaue, individuelle Ergebnisse zu ermitteln.

Direkt-segmentale Messung (DSM-BIA)

Der Körper besteht nicht aus einem, sondern eher aus fünf Zylindern. Die InBody-Technologie nutzt daher die direkt-segmentale bioelektrische Impedanzanalyse (DSM-BIA). Der Körper wird hierbei in fünf separate Zylinder unterteilt (Arme, Beine, Rumpf), um die Impedanz in jedem Segment einzeln zu messen. Auf diese Weise können die Messergebnisse sehr genau und präzise ermittelt werden.

Hoch- bzw. Breitbandfrequenzen

InBody nutzt Hoch- bzw. Breitbandfrequenzen, um die Zellmembran zu durchdringen und eine genaue Messung des intra- und extrazellulären Wassers zu gewährleisten. Da auf diese Weise das Gesamtkörperwasser sehr präzise gemessen werden kann, eignet sich InBody besonders gut für die Analyse bei Personen mit unausgeglichener Körperwasserverteilung.

8 feststehende Messelektroden inklusive Daumenelektroden

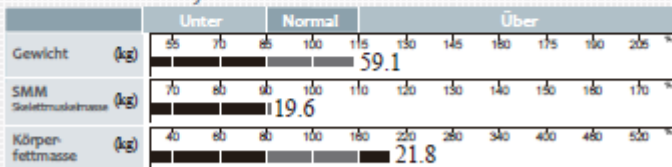
Die exklusive tetrapolare 8-Punkt Elektroden-Technologie ermöglicht eine exakte Wiederholung der Messungen, da der Startpunkt der Analyse nie verändert wird - unabhängig davon, wo die Elektroden platziert sind. Dadurch werden die Genauigkeit und Reproduzierbarkeit der Ergebnisse sehr verbessert.

ID	Größe	Alter	Geschlecht	Test Tag & Zeit
Jane Doe	156.9 cm	51	weiblich	2016.01.04. 09 : 46

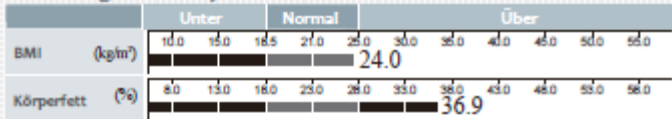
1 Körperzusammensetzungsanalyse

Gesamte Menge des Wassers im Körper	Gesamtkörperwasser (%)	27.5 (26.3 ~ 31.4)
Für den Muskelaufbau	Proteine (kg)	7.2 (7.0 ~ 8.6)
Zur Stärkung der Knochen	Mineralien (kg)	2.63 (2.44 ~ 2.98)
Zum Speichern der Energie	Körperfett (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.5)
Summe	Gewicht (kg)	59.1 (43.9 ~ 59.5)

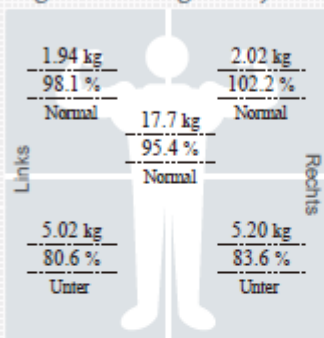
2 Muskel-Fett-Analyse



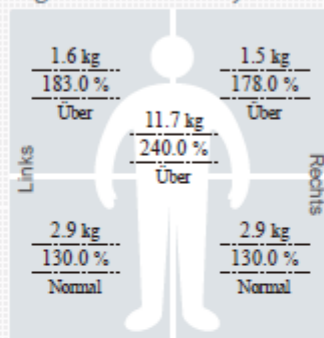
3 Fettleibigkeitsanalyse



4 Segmentale Mageranalyse



5 Segmentale Fettanalyse



6 Veränderung der Körperzusammensetzung

	14.10.10 09:15	14.12.30 09:40	15.02.02 09:35	15.04.15 11:01	15.05.12 08:33	15.08.10 15:50	15.10.15 08:35	16.01.04 09:46
Gewicht	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.1
SMM Skelettmuskelmasse	20.1	20.0	19.7	19.7	19.8	19.7	19.8	19.6
Körperfett (%)	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	36.9

7 InBody Bewertung

68/100 Punkte

Die Punktzahl bewertet die Körperzusammensetzung. Eine muskulöse Person kann über 100 Punkte erhalten.

8 Gewichtsempfehlung

Zielgewicht	51.7 kg
Gesamt +/-	- 7.4 kg
davon Fett	- 9.9 kg
davon Muskeln	+ 2.5 kg

9 Fettleibigkeitsanalyse

BMI	<input type="checkbox"/> Normal	<input checked="" type="checkbox"/> Unten	<input type="checkbox"/> Leicht über	<input type="checkbox"/> Über
PKF	<input type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> leicht über	<input checked="" type="checkbox"/> Über	

Taille-Hüft-Verhältnis

0.92 | niedrig 0.75 0.85 hoch

Viszeraler Fett-Level

12 | niedrig 10 hoch

10 Zusätzliche Daten

Fettfreie Masse	32.5 kg
Grundumsatz	1176 kcal
Fettleibigkeitsgrad	114 % (90 ~ 110)
Empfohlene tägliche Energiezufuhr	2000 kcal

Energieverbrauch jeder Übung

Golf	115	Völkerball	131
Walking	148	Yoga	148
Badminton	150	Tischtennis	150
Tennis	197	Fahrradfahren	197
Boxen	197	Basketball	197
Wandern, ohne Gepäck	229	Seilspringen	235
Aerobics	235	Jogging	235
Fußball	235	Schwimmen	235
Jap. Fechten	250	Racketball	250
Squash	250	Taekwondo	250

* Basiert auf Ihrem derzeitigen Gewicht
* Basiert auf 30 Minuten Dauer

QR-Code zur Ergebnisauswertung

Scannen Sie den QR-Code, um detaillierte Erklärungen zu den Ergebnissen zu sehen.



11 Impedanzen

	RA	LA	RU	RL	LL
Z ₍₁₎ 20 kHz	379.6	392.7	26.8	306.8	316.1
100 MHz	373.1	385.4	25.7	303.0	314.1

InBody Befundbogen

1 Körperzusammensetzungsanalyse

Das Körpergewicht ist die Summe aus Gesamtkörperwasser, Proteinen, Mineralien und der Körperfettmasse. Erhalten Sie eine ausgeglichene Körperzusammensetzung aufrecht, um gesund zu bleiben.

2 Muskel-Fett-Analyse

Vergleichen Sie die Balkenlänge von Skelettmuskel- und Körperfettmasse. Je länger der Skelettmuskelmasse-Balken im Vergleich zum Körperfettmasse-Balken ist, desto stärker ist der Körper.

3 Fettleibigkeitsanalyse

Der BMI ist ein Index, der verwendet wird, um die Fettleibigkeit mit Hilfe der Größe und des Gewichtes festzustellen. Das prozentuale Körperfett gibt den Anteil der Fettmasse am Körpergewicht an.

4 Segmentale Mageranalyse

Beurteilt, ob die Muskeln angemessen in allen Körperteilen verteilt sind. Erkennen Sie konkreten Handlungsbedarf

5 Segmentale Fettanalyse

Stellt dar, wie das Körperfett in den einzelnen Segmenten verteilt ist. Beachten Sie das segmentale Körperfett in % und versuchen Sie, den Wert im Normalbereich zu halten.

6 Veränderung der Körperzusammensetzung

Verfolgen Sie die Veränderung der Körperzusammensetzung. Führen Sie den InBody Check-Up in regelmäßigen Abständen durch, um Ihre Fortschritte zu überwachen.

7 Fitnessbewertung

Die Punktzahl bewertet die Körperzusammensetzung und berücksichtigt Muskel, Fett und Wasser im Körper

8 Gewichtsempfehlung

Sehen Sie Ihre Empfehlungen für eine ausgewogene Körperzusammensetzung anhand des empfohlenen Gewichts, der Muskel- und Körperfettmasse. Das '+' zeigt die empfohlene Zunahme, das '-' die empfohlene Reduktion an.

9 Fettleibigkeitsbeurteilung

Bewertet die Fettleibigkeit basierend auf dem BMI und dem Körperfett in %

10 Zusätzliche Daten

Zeigt verschiedene Ernährungswerte, wie z. B. intrazelluläres und extrazelluläres Wasser, Grundumsatz, Taille-Hüft-Verhältnis, viszerales Fettlevel, Fettleibigkeitsgrad und mehr.

11 Impedanzen

Die Impedanzen sind die gemessenen Widerstandswerte, wenn Strom durch den Körper fließt, und die Basis für alle InBody-Analysewerte. Mit zunehmender Frequenz müssen die Werte pro Spalte von oben nach unten kleiner werden.

Mach jetzt den InBody-Check!

Ich messe mir dir ...

Deine Trainingserfolge:

Mit dem InBody-Check mache ich Deine Trainingserfolge sichtbar. Der ausführliche Ergebnisbogen zeigt u.a. Muskelaufbau und Fettabbau und dient als Grundlage für Deinen Training- und Ernährungsplan.

Deine Körperzusammensetzung:

In einem gesunden Körper stehen Wasser-, Muskel- und Fettmasse in einem ausgeglichenen Verhältnis zueinander. Ich helfe Dir deinen Körper in einen ausgewogenen Zustand zu bringen.

Deine Fitness:

Der Muskel- und Fettanteil und deren Verteilung in Deinem Körper geben zusammen mit der Fitnessbewertung Auskunft darüber, wie fit Du wirklich bist.

Deinen Ernährungszustand:

Der InBody-Check zeigt Dir, ob du Deinen Körper ausreichend mit Proteinen und Mineralien versorgst.

Deine Gesundheitsrisiken:

Der InBody-Check deckt Gesundheitsrisiken frühzeitig auf, die u.a. zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus Typ II führen können. Ich helfe Dir mit einem gezielten Trainings- und Ernährungsplan diesen Gefahren vorzubeugen.

Sprich mich an!

DEIN PERSONALTRAINER DANIEL STARSETZKI