

## Der Gesundheits-check: Analyse der Körperzusammensetzung

Das hochwertige, individuelle Screening gibt Auskunft über die physische Zusammensetzung des Körpers. Hierbei bedienen wir uns einer Weiterentwicklung der klassischen Bioelektrischen-Impedanz-Analyse (BIA) und legen das Hauptaugenmerk auf die muskulären Verhältnisse des Teilnehmers. Dabei erfährt dieser, ob die gemessenen Werten innerhalb empfohlener Referenzbereiche liegen. Ferner geben unsere Experten, mittels sportwissenschaftlicher Beurteilung, individuelle Handlungsempfehlungen.

Der Gesundheits-check motiviert Ihre Mitarbeiter langfristig auf ihre Gesundheit zu achten.

Gerne steht unser Team Ihnen bei Rückfragen zu diesem Thema zur Verfügung!

### Fakten auf einen Blick:

- ✓ Detailanalyse der Körperzusammensetzung
- ✓ Vergleich mit Alters- / Geschlechtsgruppen
- ✓ Individuelle Handlungsempfehlungen
- ✓ Detaillierte Auskunft über Gesundheitsparameter
- ✓ Hochwertige Ergebnisdarstellung
- ✓ Vergleichbarkeit bei Messwiederholung



Abb. 1: Testperson auf dem Diagnosegerät

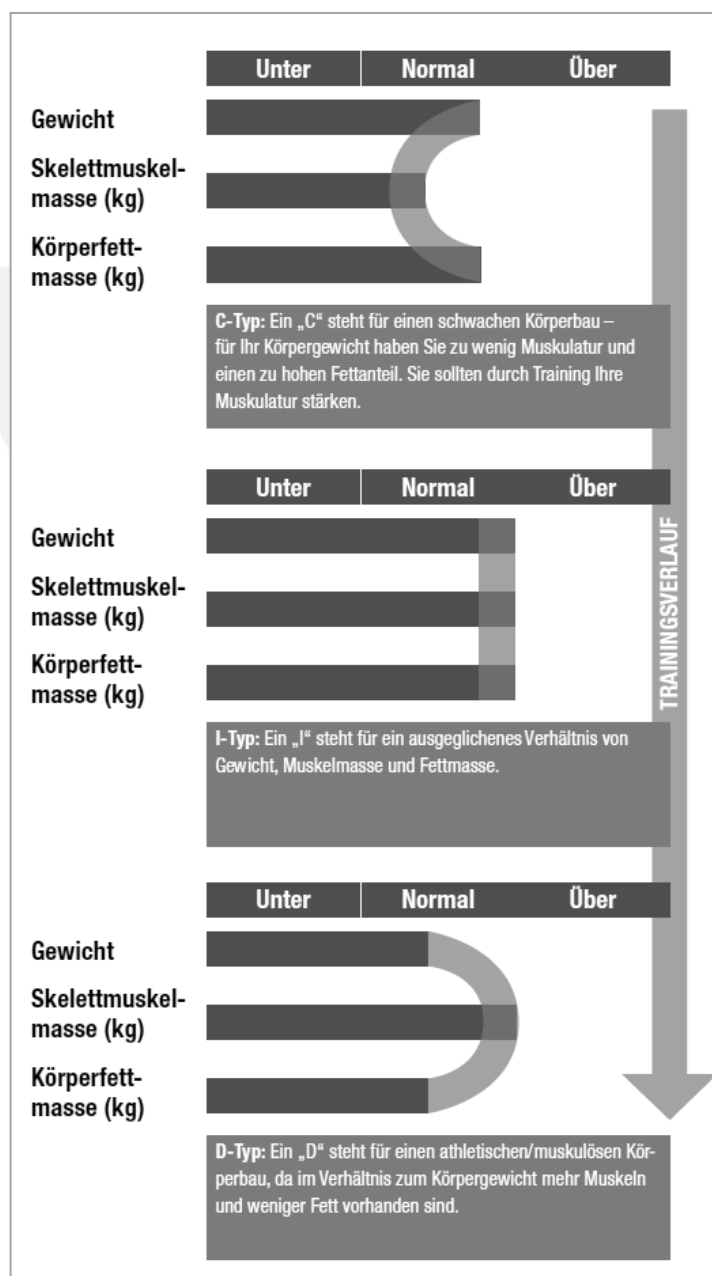


Abb. 2: Verschiedene „Gesundheitsprofile“

## Beispielauswertung:

### Körperszusammensetzung

	Unter	Normal	Über	Einheit	Normalbereich						
Gewicht	55	70	85	100	115	130	145	160	175	67,8 kg	56,0 ~ 75,7
Muskelmasse	70	80	90	100	110	120	130	140	150	34,7 kg	28,1 ~ 34,4
Skelettmuskelmasse	40	60	80	100	160	220	280	340	400	7,0 kg	7,9 ~ 15,8
TBW Gesamtkörperwasser	44,7 kg (37,0 ~ 45,2)		Fettfreie Masse		60,8 kg (59,9 ~ 48,1)						

### Adipositasdiagnose

	Werte	Normalbereich	Formel
BMI Körper-Masse-Index (kg/m <sup>2</sup> )	22,7	18,5 ~ 25,0	$BMI = \frac{\text{Gewicht,kg}}{(\text{Größe,m})^2}$
PKF Prozent Körperfett (%)	10,4	10,0 ~ 20,0	$PKF = \frac{\text{Fettmasse,kg}}{\text{Gewicht,kg}} \times 100$
WHR Taille/Hüften-Verhältnis	0,88	0,80 ~ 0,90	$WHR = \frac{\text{Bauchumfang,cm}}{\text{Hüftumfang,cm}}$
Grundumsatz (kcal)	1682	1490 ~ 1739	

### Segmentelle Mageranalyse

Magermasse Auswertung

### Segmentelle Fettanalyse

Prozent Körperfett Fettmasse Auswertung

\* Segmentelles Fett ist geschätzt

### Impedanz

Z	RA	LA	ST	RL	LL (Ω)
20kHz	276,5	276,6	21,6	259,2	261,6
100kHz	239,5	240,5	17,6	226,9	229,2

\* Benutzen Sie Ihre Ergebnisse als Referenz, wenn Sie Ihren Arzt oder Ihren Fitnesstrainer konsultieren.

---

### Übungsplan

Planen Sie Ihre wöchentlichen Übungen aus den untenstehenden Vorschlägen und schätzen Sie daraus Ihren Gewichtsverlust.

Energiever-brauch jeder Übung (Basisgewicht : 67,8kg / Dauer : 30 min. / Einheit : kcal)						
Gehen 136	Joggen 237	Fahrrad 203	Schwimmen 237	Bergsteigen 221	Aerobic 237	
Tischtennis 153	Tennis 203	Fußball 237	Orientalischer Fecht-sport 339	Kri-cket 129	Badminton 153	
Racketball 339	Tae-kwon-do 339	Squash 339	Basketball 203	Seil-hüpfen 237	Golf 119	
Liege-stützen Entwicklung des Oberkörpers	Bauch-muskel Streckungen Bauch-muskel Training	Gewichts-training Vorbeugung von Rückenschmerzen	Hantel-übungen Muskelstärke	Elastisches Band Muskelstärke	Knie-beugen Erhaltung der Muskeln des Unterkörpers	

Berechnung des erwarteten gesamten Gewichtsverlusts für einen Monat (ein Monat = 4 Wochen)

**Gesamtenergieverbrauch (kcal/Woche) × 4 Wochen ÷ 7700**

**Empfohlene Kalorienaufnahme pro Tag**

**2200 kcal**

Abb. 3: Beispiel eines Auswertungsbogens