

## **Körperfett und Viszerales Fett**

Das Körperfett erfüllt lebenswichtige Funktionen im Körper, wie beispielsweise den Erhalt der Körpertemperatur, polstert Gelenke und schützt innere Organe. Ein zu hoher Körperfettanteil jedoch erhöht das Risiko an Krankheiten, wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Diabetes Typ II und Krebs zu erkranken. Unsere Waage gibt Aufschluss über das viszerale Fett, welches sich in der Bauchgegend befindet und die inneren Organe umgibt. Außerdem wird die Körperfettverteilung bestimmt und das Verhältnis der oberen Körperhälfte zur unteren ermittelt. Ein zu niedriger Körperfettanteil kann bei Frauen zu Unregelmäßigkeiten der Menstruation und zu Unfruchtbarkeit führen. Wir vergleichen Ihre Werte mit dem Idealbereich und beraten Sie gerne!

## **Muskelmasse / Muskelmasse Balance / Muskelmasse Bein Bewertung**

Eine gesteigerte Muskelmasse hilft beim Abnehmen, denn Muskulatur verbrennt Fett. Zudem helfen starke Muskelpartien bei orthopädischen Erkrankungen. Eine starke Bauch- und Rückenmuskulatur beispielsweise stützt Ihre Wirbelsäule und entlastet Ihre Bandscheiben. Unsere Waage bietet Ihnen die Möglichkeit Steigerungen im Rumpfbereich darzustellen. Die Funktion „Muskelmasse Balance“ bietet Ihnen die Möglichkeit die Muskulatur Ihrer linken- mit der rechten Körperhälfte zu vergleichen. So werden muskuläre Dysbalancen im Bereich der Arme und Beine ermittelt. Mit Hilfe dieser Werte ist ein optimal zielgerichtetes Training möglich und die Ungleichgewichte können so schnell ausgeglichen werden. Die „Muskelmasse Bein Bewertung“ gibt Aufschluss über die antrainierte Beinmuskulatur und setzt diese in Zusammenhang mit gesunden Werten.

## **Knochenmasse**

Das Gewicht des Knochenminerals in Ihrem Körper. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass regelmäßige sportliche Aktivität zu einem gesünderen Knochen beiträgt.

## **Gesamtkörperwasser (intrazellulär und extrazellulär)**

Ein optimaler Körperwasseranteil fördert die Konzentrationsfähigkeit, die sportliche Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden. Unsere Waage gibt Ihnen zudem Aufschluss über den Anteil an intrazellulären und extrazellulären Wasser. Das intrazelluläre Wasser ist die Körperflüssigkeit innerhalb der Zellen und das extrazelluläre Wasser ist die Flüssigkeit außerhalb der Zellen. Das richtige Verhältnis dieser Werte ist für Ihre Gesundheit entscheidend.

## **Body-Maß-Index**

Der BMI wird als allgemeiner Indikator zur Bewertung des Gesundheitszustandes herangezogen. Ein Wert zwischen 18,5 bis 25 gilt als Idealbereich.

## **Grundumsatz**

Der Grundumsatz ist die Mindestanzahl von Kalorien, die der Körper im völligen Ruhezustand benötigt. Eine erhöhte Muskelmasse steigert den Grundumsatz und dadurch wird auch in völliger Ruhe mehr Fett verbrannt. Sie können schneller und effizienter Abnehmen.

## **Metabolisches Alter**

Das metabolische Alter vergleicht Ihren Grundumsatz mit dem anderer Altersgruppen. Liegt es über Ihrem tatsächlichen Alter müssen Sie Ihr Training intensivieren um mehr Kalorien zu verbrennen.

## **Körperbauwert**

Die Waage ordnet Ihren Muskel- und Körperfettanteil neun verschiedenen Körpertypen zu. Diese optische Darstellung ermöglicht es uns den Wandel Ihrer körperlichen Erscheinung zu verdeutlichen.

## **Phasenwinkel**

Der Phasenwinkel ist ein generelles Maß und direkter Messparameter für die Membranintegrität bzw. der Membranfähigkeit der Zellen. Somit geben die ermittelten Werte Aufschluss über den Zustand der Zellen und den allgemeinen Gesundheitszustand Ihres Organismus.