

InBody 520 Körperzusammensetzungsanalyse

I.D.	ALTER	GRÖßE	GESCHLECHT	DATUM/ZEIT
369	30	173cm	M	2010/02/02 9:22

FITNESSCLUB XY
Musterstr. 22- Musterstadt

Körperzusammensetzungsanalyse

	Werte	Gesamtkörperwasser	Weiche Magermasse	Fettfreie Masse	Gewicht	Normalbereich
Körperwasser (l)	38.9	38.9	50.1	53.1	65.4	37.0 - 45.2
Proteine (kg)	10.6					9.9 - 12.1
Mineralien (kg)	3.64	In Lösung In Knochen: 3.00	3.43 - 4.19			
Körperfettmasse (kg)	12.3		7.9 - 15.8			

► Mineralien sind geschätzt

Muskel-Fett-Analyse

	Unter	Normal	Über	EINHEIT: %	Normalbereich
Gewicht (kg)	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205	65.4			55.9 - 75.7
Skelettmuskelmasse (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	29.7			28.2 - 34.4
Körperfettmasse (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240 260 280 300 320 340 360 380 400 420 440 460 480 500 520	12.3			7.9 - 15.8

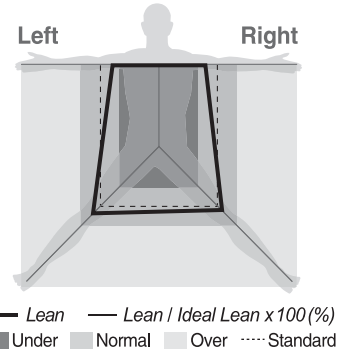
Fettleibigkeitsdiagnose

	Unter	Normal	Über	EINHEIT: %	Normalbereich
BMI Körper-Masse-Index (kg/m²)	10 15 18.5 22 25 30 35 40 45 50 55	21.9			18.5 - 25.0
Körperfett (%)	0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50	18.8			10.0 - 20.0
WHR Taille-Hüfte-Verhältnis	0.65 0.70 0.75 0.80 0.85 0.90 0.95 1.00 1.05 1.10 1.15	0.83			0.75 - 0.85

Segmentale Mageranalyse

	Unter	Normal	Über	EINHEIT: %
Rechter Arm (kg)	0 20 40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240	2.63 89.4		
Linker Arm (kg)	0 20 40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240	2.60 88.3		
Rumpf (kg)	50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	22.4 91.0		
Rechtes Bein (kg)	50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	8.86 98.7		
Linkes Bein (kg)	50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	8.98 100.1		

Body Shape Graph



Ernährungsbewertung

Proteine	<input checked="" type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Mangel
Mineralien	<input checked="" type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Mangel
Fett	<input checked="" type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Mangel <input type="checkbox"/> Überschuss
Ödem	<input checked="" type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Leicht <input type="checkbox"/> Stark

Gewichtsbewertung

Gewicht	<input checked="" type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Unter	<input type="checkbox"/> Über
Skelettmuskelmasse	<input checked="" type="checkbox"/> Normal	<input checked="" type="checkbox"/> Stark	<input type="checkbox"/> Schwach
Fett	<input checked="" type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Unter	<input type="checkbox"/> Überschuss

Fettleibigkeitsdiagnose

BMI Körper-Masse-Index	<input checked="" type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Unter	<input type="checkbox"/> Über	<input type="checkbox"/> Weit über
Körperfett %	<input checked="" type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Über	<input type="checkbox"/> Weit über	
WHR Taille-Hüfte-Verhältnis	<input checked="" type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Über	<input type="checkbox"/> Weit über	

Ausgeglichtheit des Körperbaus

Ober	<input checked="" type="checkbox"/> Balanciert	<input type="checkbox"/> Leicht unbalanciert	<input type="checkbox"/> Sehr unbalanciert
Unter	<input checked="" type="checkbox"/> Balanciert	<input type="checkbox"/> Leicht unbalanciert	<input type="checkbox"/> Sehr unbalanciert
Ober-Unter	<input checked="" type="checkbox"/> Balanciert	<input type="checkbox"/> Leicht unbalanciert	<input type="checkbox"/> Sehr unbalanciert

Körperstärke

Ober	<input checked="" type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Stark	<input type="checkbox"/> Schwach
Unter	<input checked="" type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Stark	<input type="checkbox"/> Schwach
Muskel	<input checked="" type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Muskulös	<input type="checkbox"/> Schwach

Gewichtsempfehlung

Zielgewicht	65.9 kg
Gesamt +/-	+ 0.5 kg
davon Fett	- 2.4 kg
davon Muskeln	+ 2.9 kg
Fitnessbewertung	75 Punkte

Impedanzen

Z	RA	LA	TR	RL	LL
5kHz	370.4	374.5	29.4	265.1	253.4
50kHz	332.1	336.1	25.1	232.7	223.8
500kHz	283.1	289.8	19.4	199.3	192.8

Veränderung der Körperzusammensetzung

DATUM/ZEIT	Gewicht	SMM	KFM	Fitnessbewertung
10/02/02 09:22	65.4	29.7	12.3	75
09/12/15 17:04	66.7	29.8	13.5	86
06/06/14 22:30	66.9	29.8	13.6	85

Zusätzliche Daten

	Normalbereich
Obesity Degree = 99%	90.0 ... 110.0
B C M = 34.9 kg	32.8 ... 40.2
B M C = 3.00 kg	2.82 ... 3.44
B M R = 1517 kcal	1451 ... 1691
A C = 28.6cm	
A M C = 25.6cm	

Erklärung der InBody-Befunde

Körperzusammensetzungsanalyse

Die Körperzusammensetzungsanalyse zeigt die Messwerte für die 4 Komponenten des Körpergewichts: Körperwasser, Proteine (Eiweiße), Mineralien und Fett. Auf der rechten Seite finden Sie die Normalbereiche bezogen auf Ihr Alter, Ihr Geschlecht und Ihre Körpergröße.

Muskel-Fett-Analyse

Ihr Gewicht allein hat keine Aussagekraft, ob Ihre Körperzusammensetzung gesund oder ungesund ist. Die Muskel-Fett-Analyse stellt daher Ihr Körpergewicht, die Skelettmuskelmasse und die Körperfettmasse in ein Verhältnis. Wenn Sie die Endpunkte der drei Linien miteinander verbinden, bilden sich tendenziell Buchstaben heraus.

Ein „C“ steht für einen schwachen Körperbau – für Ihr Körpergewicht haben Sie zu wenig Muskulatur. Ein Aufbau von Muskelmasse ist anzuraten. Ein „I“ steht für ein ausgeglichenes Verhältnis von Gewicht, Muskelmasse und Fettmasse. Ein „D“ steht für einen athletischen/muskulösen Körperbau. Befindet sich der Balken für die Körperfettmasse im Bereich „Über“, ist unabhängig von Ihrem Gewicht eine Reduktion der Fettmasse zu empfehlen!

Fettleibigkeitsdiagnose

BMI: Der Body-Mass-Index wird vielfach zur Bestimmung des Fettleibigkeitsgrades verwendet. Da aber nur das Körpergewicht und die Körpergröße berücksichtigt werden, besitzt der BMI tatsächlich jedoch nur geringe Aussagekraft hinsichtlich eines Gesundheitsrisikos.

Körperfett (%): Das prozentuale Körperfett gibt den Anteil der Fettmasse am Körpergewicht an. Es eignet sich daher in wesentlich höherem Maße zur Bestimmung des Fettleibigkeitsgrades als der BMI oder das Körpergewicht.

WHR: Das Taille-Hüfte-Verhältnis wird vereinfachend als Indikator für das zwischen den Organen angesammelte Fett herangezogen. Ein erhöhter Anteil des sogenannten viszeralen Fetts steigert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes Typ II u.ä.

Segmentale Mageranalyse

Der InBody misst die Körperzusammensetzung in den Armen, Beinen und im Rumpf, so dass eine genaueste Analyse möglich ist. Die Grafik liefert für jeden Bereich drei unterschiedliche Werte. Der oberste Wert zeigt die Muskelmasse (kg) im jeweiligen Segment an, so dass Unterschiede zwischen der jeweiligen linken und rechten Extremität deutlich werden.

Eventuelle Unterschiede können z.B. durch einarmige oder einbeinige Kraftübungen ausgeglichen werden. Der zweite Wert stuft Ihre Muskelmasse prozentual ein. Beispiel: Ein Wert von 105,7 bedeutet, dass Sie über 5,7% mehr Muskulatur verfügen als bei Ihrem Körpergewicht üblich.

Grafik der Körperform

Hier werden die Werte Ihrer „Segmentalen Mageranalyse“ grafisch dargestellt. Befindet sich die dicke schwarze Linie außerhalb der gestrichelten Linie, spricht dies für eine überdurchschnittlich gut entwickelte Muskulatur. Ergibt die schwarze Linie ein „V“ ist der Oberkörper besser entwickelt als die Beine. Ein „A“ ergibt sich, wenn die Beine verhältnismäßig besser entwickelt sind als die Arme.

Gewichtsempfehlung

Das Zielgewicht ist als generelle Empfehlung zu verstehen oder als Ziel bis zum nächsten Messtermin. Zudem finden Sie Empfehlungen wie sich Ihre Körperzusammensetzung verändern sollte, z.B. Muskelaufbau und Fettabbau.

Fitnessbewertung

Dort finden Sie Ihren persönlichen Fitnesswert in Bezug auf Ihre Körperzusammensetzung.

<70 Punkte – schwacher Körpertyp oder übergewichtiger Körpertyp
70-90 Punkte – normaler, gesunder Körpertyp
>90 Punkte – athletischer, starker Körpertyp

Veränderung der Körperzusammensetzung

Hier finden Sie die wichtigsten Daten Ihrer letzten Messungen: Gewicht, Skelettmuskelmasse (SMM), Körperfettmasse (KFM) und Fitnessbewertung.

Zusätzliche Daten

Hier finden Sie unter BMR Ihren Grundumsatz. Der Grundumsatz ist die minimale Energiemenge, die der Körper zum Leben, zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen und des Kreislaufs benötigt. Dabei gilt, je mehr Muskulatur im Körper ist, desto höher ist der Grundumsatz. Um den Gesamtkalorienbedarf pro Tag zu ermitteln, wird bei Personen mit geringer körperlicher Aktivität (z.B. sitzende Tätigkeiten) der Grundumsatz mit 1,3 multipliziert. Bsp.: Grundumsatz 1400 kcal x 1,3 = 1820 kcal empfohlene Kalorienaufnahme pro Tag.