



## KÖRPERFETTANALYSE

Andreas Triebacher  
Personaltrainer Karlsruhe  
Gymnasiumstrasse 6  
76227 Karlsruhe  
TEL 0721 / 490 38 13

WEB [www.personaltrainer-karlsruhe.de](http://www.personaltrainer-karlsruhe.de)  
E-MAIL [andreas@health-fitness-store.de](mailto:andreas@health-fitness-store.de)

**InBody**  
Erfolge werden sichtbar.



### INFOS ZUR INBODY 520 KÖRPERFETTANALYSE

Basierend auf dieser umfassenden Gesundheitsdiagnose im Bereich Körpermassenzusammensetzung (Muskelmasse/Fettmasse/Wassermasse) ecta. können nach dem Eingangskcheck zu Beginn der Beratungszeit individuelle Trainingspläne und Ernährungspläne erstellt werden. Regelmäßige Messungen dienen der Trainingssteuerung und Ernährungssteuerung und Motivation, da die Erfolge und deren Verlauf übersichtlich und leicht verständlich auf dem Befundbogen dargestellt werden. Zusätzlich ermöglicht die Software „Lookin´ Body“ ein effektives Management, unbegrenzte Speicherung der Ergebnisse und eine übersichtliche Darstellung derEntwicklungsverläufe..

### BIOELEKTRISCHE-IMPEDANZ-ANALYSE (BIA)

Die Bioelektrischen-Impedanz-Analyse (BIA) ist eine nicht-invasive Messmethode um die Körperzusammensetzung zu ermitteln. Bei der BIA wird schwacher elektrischer Strom von den Fußsohlen bis zu den Händen geschickt, um den Widerstand (Impedanz) im Körper zu messen. Der Strom fließt nur durch Flüssigkeiten im Körper, so dass anhand des ermittelten Widerstandes mithilfe von Algorithmen die Menge des Körperwassers berechnet werden kann. Da Körperwasser normalerweise im Muskelgewebe enthalten ist, kann darauf basierend die fettfreie Masse errechnet werden. Das Gesamtgewicht abzüglich der fettfreien Masse ergibt dann den Körperfettanteil. Die traditionelle BIA verwendet in der Berechnung empirische Schätzungen (Alter, Geschlecht etc.), was bei Personen, die außerhalb des „Durchschnitts“ liegen, zu ungenauen Ergebnissen führen kann.

### INBODY-TECHNOLOGIE

Die InBody-Technologie beruht auf einer Weiterentwicklung der traditionellen BIA. Für eine präzisere Analyse der Körperzusammensetzung - anders als bei herkömmlichen Messgeräten – verwenden die InBody-Geräten unter anderem die weltweit patentierte direkte segmentale Messung und unterteilen den menschlichen Körper dabei in fünf Zylinder (Arme, Rumpf und Beine). Durch die Tetrapolare 8-Elektroden-Technologie mit fest angebrachten Elektroden werden Fehlmessungen nahezu ausgeschlossen und die Wiederholbarkeit der Messungen optimiert. Die Mehrfrequenzen-Messung ermöglicht noch genauere Ergebnisse über die Verteilung des Körperwassers, so dass beim InBody 520 auch das intra- und extrazelluläre Wasser separat gemessen werden kann. In die InBody-Ergebnisse fließen darüber hinaus keine empirischen Schätzwerte (Alter, Geschlecht etc.) ein, so dass eine unübertroffene Messgenauigkeit und Reproduzierbarkeit erreicht werden kann (Übereinstimmung mit dem DEXA Goldstandard  $r=0,984$ ).