

Die neuen Inner Scan-Waagen messen alle wichtigen Bestandteile der Körperzusammensetzung



Die Knochenmasse

Was ist das?

Zeigt das Gewicht des Knochenmineralteils in Ihrem Körper an.

Weshalb ist die Überwachung der Körpermasse wichtig?

Der Aufbau von Muskelgewebe durch Sport unterstützt nachgewissermaßen kräftigere, gesündere Knochen. Daher sollten Benutzer auf den Aufbau und die Beibehaltung gesunder Knochen durch ausreichenden Sport und eine Kalziumreiche Ernährung abzielen.



Die Muskelmasse

Was ist das?

Zeigt den Muskelanteil im Körper an.

Weshalb ist die Überwachung der Muskelmasse wichtig?

Pro Pfund zusätzlicher Muskelmasse benötigt der Körper in etwa zusätzliche 50 Kalorien pro Tag. Jeder Benutzer, der eine Änderung der Muskelmasse bemerkt, sollte dementsprechend den Kalorienbedarf überwachen und anpassen. Da Muskeln viel dichter sind als Fett, ermöglicht die Überwachung der Muskelmasse ein genaueres Verstehen der Gesamtkörperzusammensetzung und der Änderung des Gesamtgewichtes.



Der Grundumsatz

Was ist das?

Der Grundumsatz (BMR) ist die Anzahl der Kalorien, die der Körper im Ruhezustand verbrennt.

Weshalb ist die Überwachung des Grundumsatzes wichtig?

Das Verstehen des Grundumsatzes ermöglicht es dem Benutzer, die je nach Körperbau und Lebensstil benötigten Kalorien zu überwachen. Je mehr Muskelmasse ein Mensch besitzt bzw. je aktiver er ist, desto mehr Kalorien benötigt er - entsprechend diesen Informationen kann ein Ernährungs- und Fitnessprogramm erstellt werden.

Der Grundumsatz nimmt mit der Körperalterung ab. Allerdings kann der Grundumsatz durch regelmäßigen kardiovaskulären Sport und erhöhte Aktivität angekurbelt werden.



Das Stoffwechselalter

Was ist das?

Der Gesamtumsatz nimmt ab dem Alter von 16/17 Jahren ab. Die Grundumsatzwerte geben an, welchem Altersniveau der Körper des Benutzers derzeit entspricht.

Weshalb ist das Stoffwechselalter wichtig?

Ist das angezeigte Alter höher als das tatsächliche Alter des Benutzers, dann muss er seinen Grundumsatz erhöhen. Durch Zunahme der sportlichen Betätigung wird gesünderes Muskelgewebe aufgebaut, das mehr Kalorien verbrennt und somit das Stoffwechselalter des Benutzers senkt.



Das Organfett

Was ist das?

Fett, das die lebenswichtigen Organe im Rumpf-/Magenbereich des Körpers umschließt.

Weshalb ist die Überwachung des Organfetts wichtig?

Ein hoher Organfettanteil erhöht das Risiko von Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Diabetes Typ 2. Die Senkung des Organfettanteils kann die Insulinwirkung grundlegend stabilisieren und somit das Risiko von Diabetes und damit verbundenen Erkrankungen reduzieren.



Der Körperbauwert

Was ist das?

Bietet dem Benutzer die Möglichkeit, seinen Körperbauwert zu erkennen, mit dessen Hilfe er sein Gesundheits-/Fitnessprogramm entsprechend zuschneiden kann.

Weshalb ist die Überwachung des Körperbauwerts wichtig?

Es kann sein, dass sich bei zunehmender Aktivität das Gewicht eines Menschen nicht ändert, sehr wohl aber das Verhältnis zwischen Körperfett- und Muskelanteil. Dementsprechend ändern sich Gesamtkörperbau bzw. Körperform des Benutzers. Der Körperbauwert bietet dem Benutzer eine genaue Anleitung für sein Ernährungs- und Fitnessprogramm.