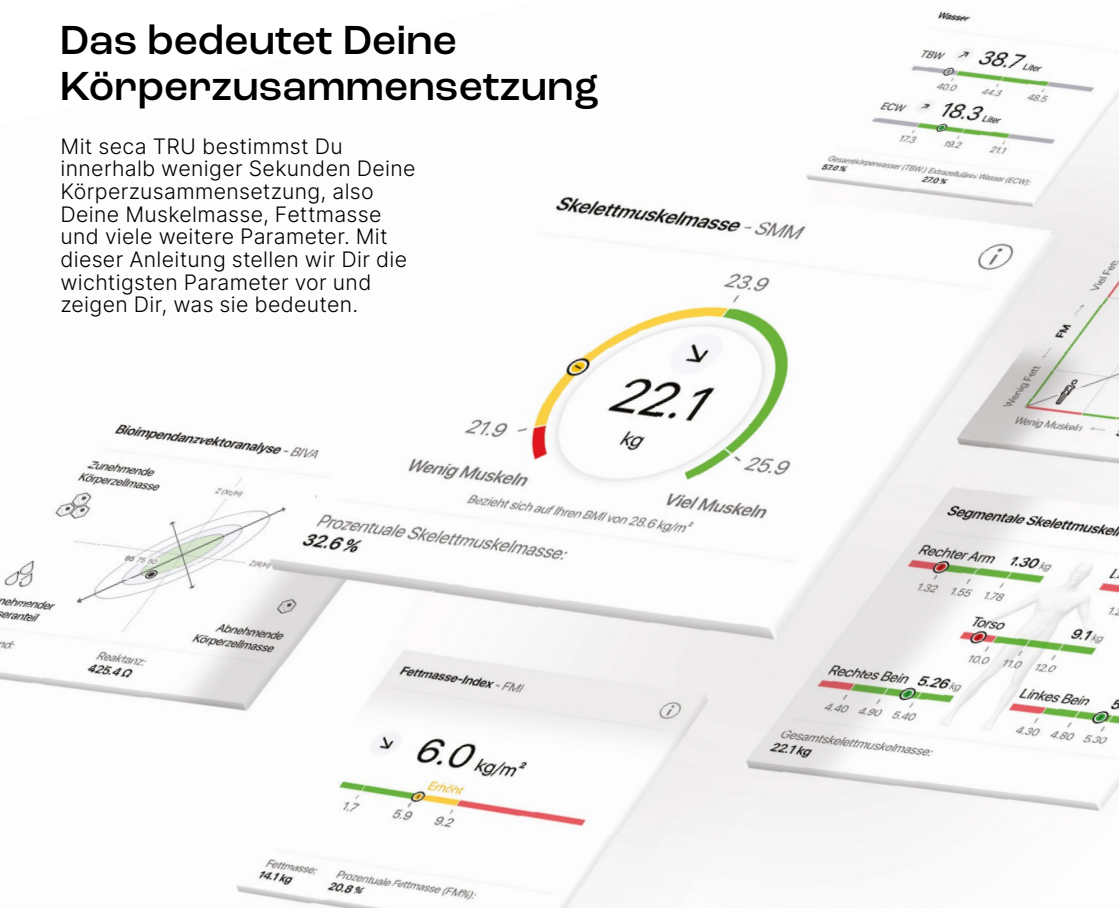


MEDICAL RESULTS SPEAK LOUDER

Das bedeutet Deine Körperzusammensetzung

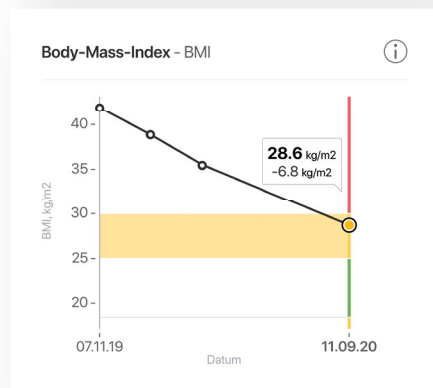
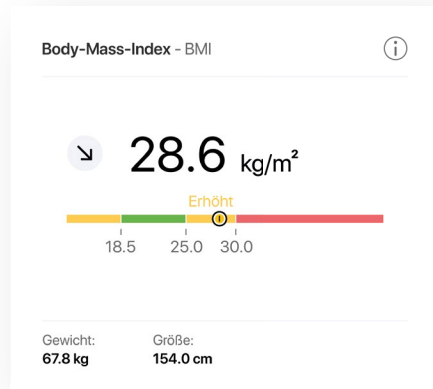
Mit seca TRU bestimmst Du innerhalb weniger Sekunden Deine Körperzusammensetzung, also Deine Muskelmasse, Fettmasse und viele weitere Parameter. Mit dieser Anleitung stellen wir Dir die wichtigsten Parameter vor und zeigen Dir, was sie bedeuten.



Body Mass Index

Der BMI ist ein Index, der das Gewicht auf die Körpergröße bezieht. Damit hilft er bei der Beurteilung des Gewichts. Jemand, der 100kg wiegt und 2m groß ist, ist eher im grünen Bereich, als jemand der 100kg wiegt, aber nur 1,65m groß ist.

Der BMI ist ein erster Hinweisgeber, wenn es darum geht, unser gewichtsbedingtes Gesundheitsrisiko einzuschätzen oder unseren Ernährungszustand zu beurteilen. Er sagt jedoch nichts darüber aus, woher das überschüssige Gewicht stammt oder woraus sich unser Gewicht zusammensetzt. Ist es nun Fettmasse oder Muskelmasse? Dafür schauen wir uns die weiteren Parameter genauer an.



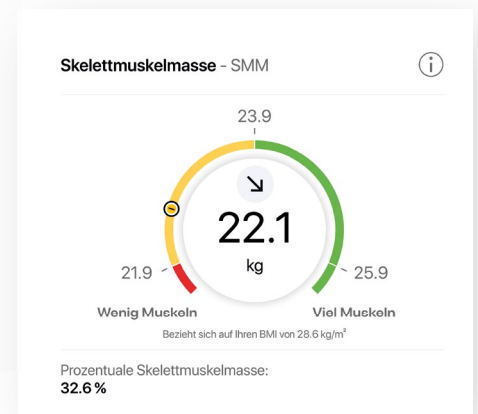
Skelettmuskelmasse

Die Vorteile einer ausreichenden Muskelmasse für Deine Gesundheit lassen sich kaum überschätzen. Sie macht Dich nicht nur leistungsfähiger und fitter, sondern unterstützt auch Dein Immunsystem. Damit kann man die Muskelmasse als ein Maßstab für das allgemeine Wohlbefinden sehen. Für viele Trainierende ist sie der wichtigste Parameter.

Schätze Dich richtig ein

Du hast Deine Muskelmasse gemessen und fragst Dich, ob es viel oder wenig oder sogar viel zu wenig ist? Die farbigen Bereiche machen die Einschätzung ganz einfach. Die Bereiche basieren auf Körperzusammensetzungsdaten von über 3.000 Probanden. Für Dich werden nur Werte herangezogen, die zu Deinem Alter, Deinem Geschlecht, Deiner Ethnie und Deinem BMI passen. Du wirst also an Menschen gemessen, die Dir ähnlich sind. Das erlaubt eine individuelle Beurteilung. Eine 60-jährige Frau vergleicht sich beispielsweise mit den für sie passenden Referenzwerten und nicht mit den Werten eines 20-jährigen Mannes. Du kannst Dich also auf eine faire und individuelle Einschätzung verlassen.

Bist Du im roten Bereich, bist Du weit unter dem Durchschnitt (untere 5 %) und solltest dringend an Deinem Muskelaufbau arbeiten. An der Grenze zwischen gelbem und grünem Bereich bist Du genau im Durchschnitt und auf der sicheren Seite, was die Menge der Muskelmasse angeht. Im grünen Bereich bist Du überdurchschnittlich.



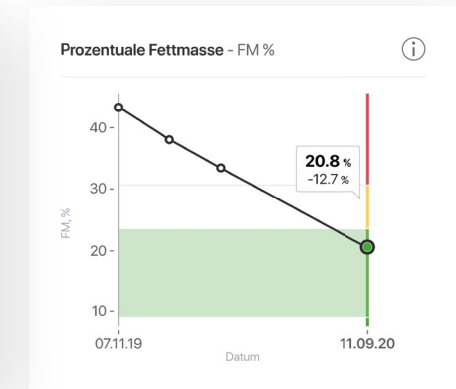


Prozentuale Fettmasse

Viele Menschen möchten die Fettmasse reduzieren, um Gesundheitsrisiken zu senken, fit zu werden oder wieder in die Lieblingshose zu passen. Die Reduktion des Körperfetts zeigt, wie effektiv Dein Training oder Deine Ernährungsumstellung funktioniert. Wichtig ist, dass dabei möglichst viel Muskelmasse erhalten bleibt. Schau also möglichst nie isoliert auf den Fettmasseparameter, sondern behalte auch die Muskelmasse im Auge.

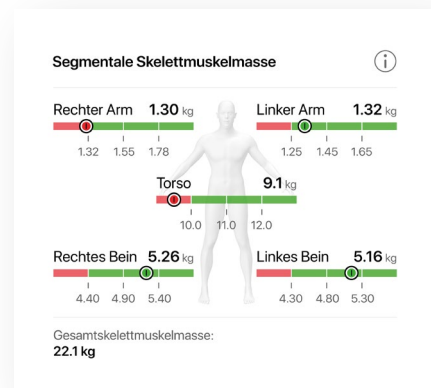
Schätze Dich richtig ein

Bei der Fettmasse sind die farbigen Bereiche an die BMI-Grenzen gekoppelt. Eine erhöhte Fettmasse (gelber Bereich) korrespondiert beispielsweise mit dem BMI-Bereich zwischen 25kg/m² und 30kg/m². Eine stark erhöhte Fettmasse (roter Bereich) bezieht sich auf den BMI-Bereich ab 30kg/m². Dieses erhöhte Gesundheitsrisiko rührt vor allem vom viszeralen Fett her.



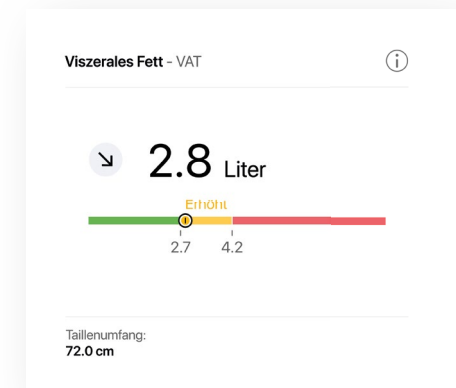
Segmentale Skelettmuskelmasse

seca TRU bestimmt die Muskelmasse pro Arm, Bein und für den Torso. Mit diesem Parameter kannst Du leicht Dysbalancen erkennen und beurteilen, ob Du den „Leg-Day“ einmal zu oft ausgelassen hast. Aber nicht nur zwischen Unter- und Oberkörper, auch zwischen linker und rechter Körperseite lassen sich häufig Unterschiede feststellen. Auch nach Verletzungspausen ist dieser Parameter besonders interessant, beispielsweise wenn es darum geht, zu beurteilen, wie sehr die Knieverletzung zu einem Muskelabbau geführt hat, und wie schnell die Rehabilitation vorangeht.



Viszerales Fett

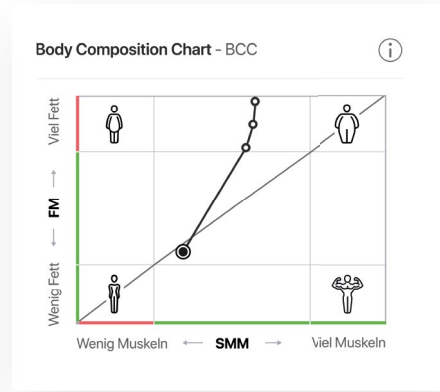
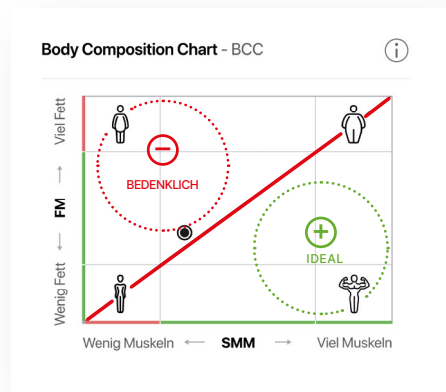
Das viszerale Fett befindet sich anders als das Unterhautfett (subkutanes Fett) in der Bauchhöhle zwischen den Organen. Dieses Fett solltest Du besonders im Auge behalten, da es stoffwechselaktiv ist und im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2 Diabetes und verschiedenen Krebserkrankungen steht. Es ist also nicht nur ein Ballast, sondern ein echter Risikofaktor. Das viszerale Fett wird zusammen mit dem Taillenumfang ermittelt. Der richtige Messpunkt liegt genau in der Mitte zwischen Deiner untersten Rippe und der Oberkante Deines Hüftknochens (Beckenkamm). Du kannst den Taillenumfang auch nachträglich in der Software eingeben.



Body Composition Chart

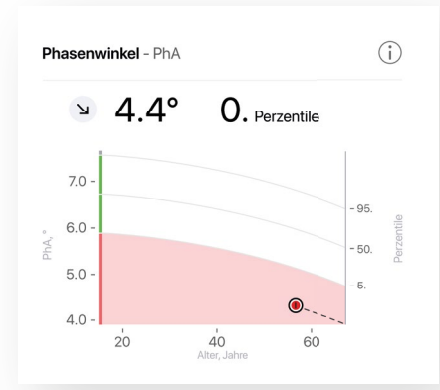
Das Body Composition Chart setzt Fett- und Muskelmasse in ein Verhältnis zueinander. Damit werden beide Parameter nicht isoliert betrachtet, sondern in Abhängigkeit voneinander. Denn wer viel Fett und viel Muskeln hat, steht tendenziell gesünder dar als jemand, der viel Fett und wenig Muskeln hat. Die Diagonale in der Mitte trennt klar das günstige vom ungünstigen Fett-Muskel-Verhältnis. Das Trainingsziel liegt damit auf der Hand: Bringe Deinen Messpunkt möglichst weit in die untere rechte Ecke. Startest Du auf der

ungünstigen Seite, versuche die Grenze zu überschreiten. Mit dem BCC kannst Du leicht einen „ungesunden“ Gewichtsverlust erkennen. Z.B. wenn durch eine Ernährungsumstellung hauptsächlich Wasser und Muskelmasse verloren geht, aber die Fettmasse erhalten bleibt. Dieses Beispiel zeigt einen realistischen Verlauf, es ist sehr viel Fettmasse abgebaut worden, aber auch etwas Muskelmasse. Der Zielpunkt ist jedoch auf der rechten, günstigen Seite. Damit ist der erzielte Gewichtsverlust als gut einzuschätzen.



Phasenwinkel

Der Phasenwinkel zeigt Dir, wie es um Deine stoffwechselaktiven Zellen steht, vor allem sind das Deine Muskelzellen. Wer viel Muskelmasse besitzt, hat in der Regel auch einen hohen Phasenwinkel. Der Phasenwinkel bietet aber nicht nur einen Hinweis auf die Quantität, sondern auch auf die Qualität Deiner Muskelzellen. Sinkt der Phasenwinkel ab, kann es sein, dass die Qualität der Zellen sich verschlechtert hat, beispielsweise durch eine Erkältung, Schlafmangel, unzureichende Ernährung oder Übertraining. Auch beim Phasenwinkel vergleicht man sich mit Daten aus seiner eigenen Referenzgruppe. Der rot eingefärbte Bereich entspricht den unteren 5 Prozent der Referenzgruppe.



TRU Body Score

Der TRU Body Score bewertet die Muskelmasse und den Körperfettanteil und zeigt mit einem Blick, ob Fortschritte erzielt wurden. Der TRU Body Score bezieht sich dabei auf die eigene Referenzgruppe, also Menschen gleichen Alters, Geschlechts und gleicher Körpergröße. Der Durchschnittswert liegt bei 100 Punkten und steht für eine gesunde und ausgewogene Körperzusammensetzung. Um den Wert zu verbessern, muss Muskelmasse auf- und Fettmasse abgebaut werden.

Wirkt sich das Sportprogramm positiv auf Deine Fettreduktion aus? Hilft die proteinreiche Ernährung beim Muskelaufbau? Die Antwort erhältst Du in Folgemessungen mit seca TRU. Es ist wichtig zu verstehen, dass die Körperzusammensetzungsanalyse Dein volles Potential erst in Folgemessungen entfalten kann. Erst dann siehst Du Deine Verbesserungen bzw. ob Deine Erfolge nachhaltig sind.

So nutzt Du die Messung

Die Parameter zeigen Deinen Ist-Zustand. Stelle Dir die Frage, was Du verändern möchtest und spreche ggf. mit Deinem Trainer oder Deiner Trainerin, wie Du diese Ziele erreichen kannst. Auch Ernährungsumstellungen können mit der Körperzusammensetzung beurteilt werden. Starte Dein Training, Deine Ernährungsanpassung und vermesse Dich in sechs Wochen noch einmal. Du wirst Deine Erfolge sehen!

Setze Dir langfristige Trainingsziele

Setze Dir langfristige Ziele und kontrolliere Dich mit regelmäßigen Folgemessungen. Auch das Halten eines optimalen Ist-Zustands, etwa einer hohen Muskelmasse im grünen Bereich, kann ein Ziel sein.

Verlaufsmessungen

Folgemessungen zeigen die Veränderung Deiner Körperzusammensetzung über Zeit. Sie sind das wichtigste Tool, um Deinen Erfolg zu kontrollieren. Du kannst in der Software einfach zwischen Einzelmessungen und Folgemessungen hin und her schalten.



Bitte beachten

Die Messung reagiert hoch sensibel auf Deinen Körper. Daher sollten immer die gleichen Messbedingungen hergestellt werden. Damit Deine Ergebnisse möglichst präzise und vergleichbar sind, beachte bitte folgende Punkte:

- Wenn möglich, miss Dich zum gleichen Tageszeitpunkt.
- Mache die Messung unbedingt vor dem Training im ausgeruhten Zustand, nicht danach.
- Auch wenn am Vortag eine besonders intensive Trainingseinheit stattgefunden hat, kann das die Messung beeinflussen. In diesem Fall lieber noch ein bis zwei Tage warten.
- Trinke keine großen Mengen vor der Messung.
- Gehe vor der Messung auf Toilette.
- Achte auf ähnliche Kleidung. Trägst Du bei der Folgemessung schwerere Kleidung, wird diese als zusätzliches Gewicht interpretiert.
- Auch Erkrankungen und Medikamente können sich auf die Messung auswirken.
- Der Menstruationszyklus sollte bei der Wahl des Messzeitpunkts berücksichtigt werden. Während oder kurz vor der Menstruation kann es zu Wassereinlagerungen kommen, die sich auf die Messergebnisse auswirken.

