

Körperanalyse

Wie ist mein Körper zusammengesetzt? Steht meine Muskelmasse im Verhältnis zum Körpergewicht?

Grösse und Gewicht sind Werte, welche die meisten Personen von sich selber kennen, aber noch nicht viel über Ihre Gesundheit aussagen. Viel wichtiger als das Gewicht ist das Verhältnis von Muskulatur und Fett zum eigenen Körpergewicht. Die Bioimpedanzmessung mit InBody zeigt die Körperzusammensetzung präzise an.



InBody nutzt dabei Technologien, um die segmentale Körperfett- und Muskelverteilung und die Ausgewogenheit des extrazellulären Wasserverhältnisses zu analysieren. Letzteres zeigt auf, ob das Wasser zellgebunden ist oder sich frei im Körper bewegt, was für die Gesundheit und Mobilität sehr wichtig ist. Zudem wird die Fläche des viszeralfetten gemessen und die Höhe des persönlichen Grundumsatzes berechnet und

damit aufgezeigt, wo versteckte Gesundheitsgefahren im Körper lauern.

Bioimpedanz ist nicht zu verwechseln mit Bioresonanz. Bei der Bioimpedanzmessung misst man den elektrischen Widerstand der verschiedenen Gewebe, während mit der Bioresonanz-Methode Schwingungen elektromagnetischer Wellen im Körper gemessen werden.

Machen Sie jetzt eine **Körperanalyse** mittels **InBody Messung** vom 27.10 bis 6.11.2021. **Spezialpreis: CHF 30.-**

Wichtige Auswertungstools:

» **Muskel-Fett-Analyse:** Sind Sie ein C-, I- oder D-Typ? Vergleichen Sie die Balkenlänge von Skelettmuskel- und Körperfettmasse. Je länger der Skelettmuskelmasse-Balken im Vergleich zum Körperfettmasse-Balken ist, desto stärker ist der Körper. Der Weg führt somit nicht von A nach B, sondern von C nach D.

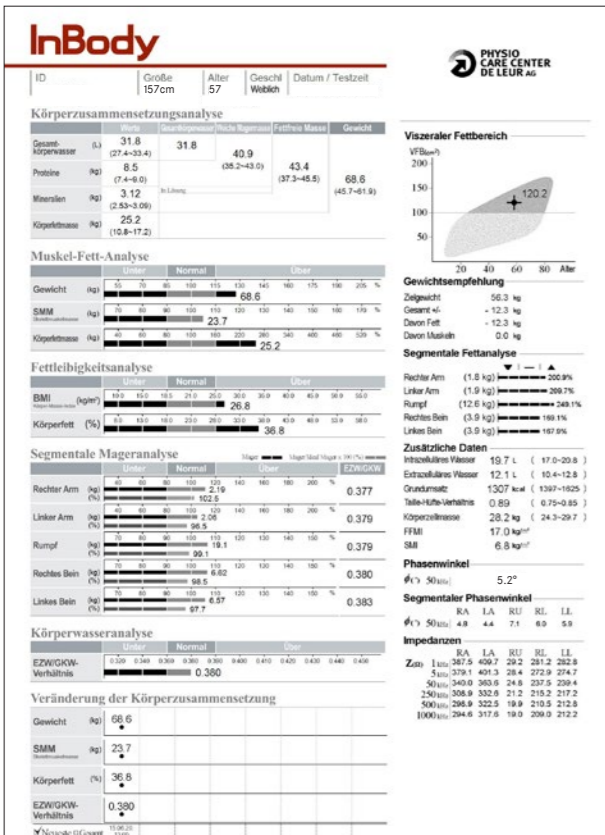
» **Segmentale Mageranalyse:** Beurteilt, ob die Muskeln angemessen in allen Körperteilen verteilt sind. Dabei wird die Muskelmasse mit dem Idealgewicht verglichen und die Muskelmasse im Verhältnis zum aktuellen Körpergewicht prozentual eingestuft.

» **Körperwasseranalyse:** Das EZW-Verhältnis ist das Verhältnis des extrazellulären Wassers zum Gesamtkörperwasser und ein wichtiger Indikator für einen ausgeglichenen Wasserhaushalt.

» **Viszeraler Fettbereich:** Der viszerale Fettbereich ist der Fettbereich, der die inneren Organe im Unterleib umschliesst. Halten Sie den viszeralen Fettbereich unter 100cm², um gesund zu bleiben und Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Herzinfarkt vorzubeugen.

» **Segmentale Fettanalyse:** Beurteilt, ob die Fettmenge angemessen in allen Körperteilen verteilt ist. Jeder Balken zeigt die Fettmenge im Vergleich zum Idealwert.

» **Phasenwinkel:** Der Gesamtkörperphasenwinkel ist der Widerstandswert gemessen in der Zellmembran, wenn elektrische Ströme durch den Körper fließen und macht eine Aussage über die Gesundheit der Zellen.



Rückenanalyse

Machen Sie jetzt eine **Rückenanalyse** mittels **Wirbelsäulenscan** vom 27.10 bis 6.11.2021. **Spezialpreis: CHF 30.-**



Wie gut stabilisiert Ihre Muskulatur Ihren Rücken? Wie beweglich ist Ihr Becken und Ihre Wirbelsäule?

80% der Bevölkerung leidet mindestens einmal in ihrem Leben an Rückenschmerzen. Diese werden durch Fehlhaltungen, Fehlstellungen oder Haltungsschwächen verursacht und sind in den meisten Fällen die Folge von fehlender Beweglichkeit oder Kraft.

Die Bewegungs- und Haltungskompetenz im Rumpf- und Beckenbereich sind entscheidende Grössen für den Rücken als Fundament des Körpers. Bei gutem Zustand ermöglichen sie effiziente Bewegungsabläufe – eine Voraussetzung für den beschwerdefreien Alltag. Was ist aber, wenn nun plötzlich Rückenschmerzen auftreten? Wie wird der Zustand untersucht, dokumentiert und Veränderungen visualisiert? Jeder Rücken ist individuell. Eine möglichst effektive und

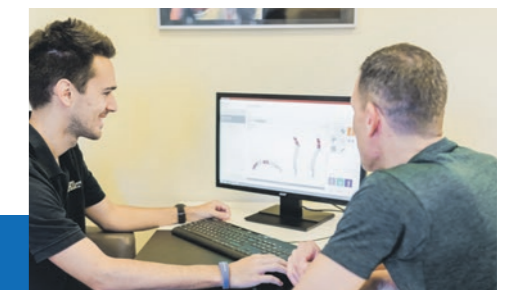
zielgerichtete Trainingsplanung sowie eine sorgfältige, vorgängige Analyse der Wirbelsäule sind deshalb unerlässlich.

Die Messung mit der Idiag M360 erfasst strahlenfrei die Haltung, Beweglichkeit und Stabilität des Rückens. Die Analyse liefert die Grundlage, um gezielte präventive oder therapeutische Massnahmen zu ergreifen. So zum Beispiel die Kräftigung der Rückenmuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit oder die Mobilisierung blockierter Wirbelsäulensegmente. Verständliche Grafiken veranschaulichen den aktuellen Zustand des Rückens. So können Rückenbeschwerden nachhaltig vorgebeugt oder gelindert werden.

→ Die Messungen mit sowohl der Idiag M360 wie der InBody dauern je knapp zwei Minuten. Für die Auswertung der Tests und der Abgabe von hilfreichen Alltagstipps reservieren wir für Sie einen **30–45 minütigen Termin**. Lassen Sie sich während der Testwochen vom **27. Oktober bis 6. November 2021** zu einem **Spezialtarif von nur CHF 30** Ihre Wirbelsäule scannen oder Ihre Körperzusammensetzung messen!

IDIAG

Das erwartet Sie bei der Rückenanalyse:



1. Wirbelsäulenscan

Das Rückenanalyse-System Idiag M360 wird von Hand über die Wirbelsäule geführt. Das Gerät sendet die geometrischen Daten an einen PC.

2. Auswertung

Die Software stellt die untersuchte Wirbelsäule in **einfach verständlichen Bildern und Grafiken** dar und vergleicht sie mit einem Datenpool von beschwerdefreien Probanden.

3. Resultat

Im Handumdrehen entsteht eine **fundierte Analyse der Haltung, Beweglichkeit und der muskulären Stabilität**. So können funktionelle und strukturelle Veränderungen der Wirbelsäule und deren muskuloskeletalen Systeme erfasst werden.

→ Jetzt anmelden unter **055 418 30 40** oder **info@physio-care-center.ch**