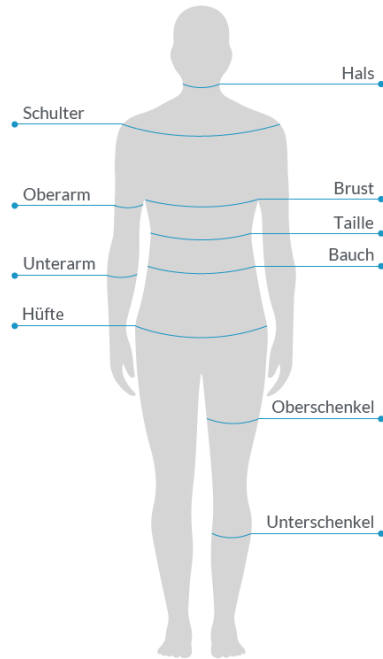
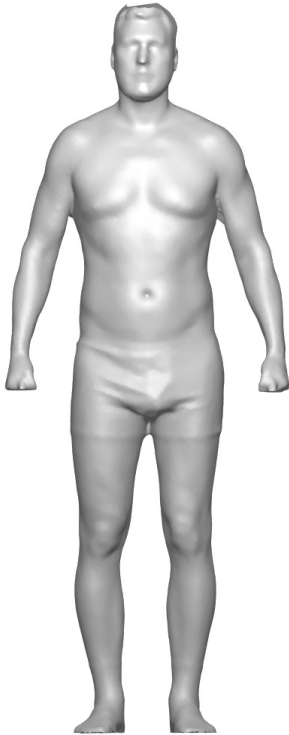


- QUALITY
- MADE
- IN GERMANY



UMFÄNGE DES KÖRPERS

Messstelle	Wert (cm)
Hals	41.3
Schulter	121.1
Brust	114.7
Taille	93.6
Bauch	99.3
Hüfte	110.9
Oberarm (L)	34.3
Oberarm (R)	34.8
Unterarm (L)	31.9
Unterarm (R)	31.6
Oberschenkel (L)	53.4
Oberschenkel (R)	55.9
Unterschenkel (L)	41.6
Unterschenkel (R)	41.1

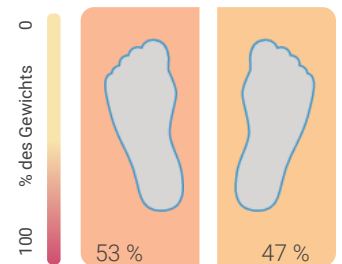
Vorname	Name	Alter	Größe	Scan-Datum	Uhrzeit
Max	Mustermann	35	196.0 cm	25.02.2025	06:59

ANALYSE DER KÖRPERWERTE

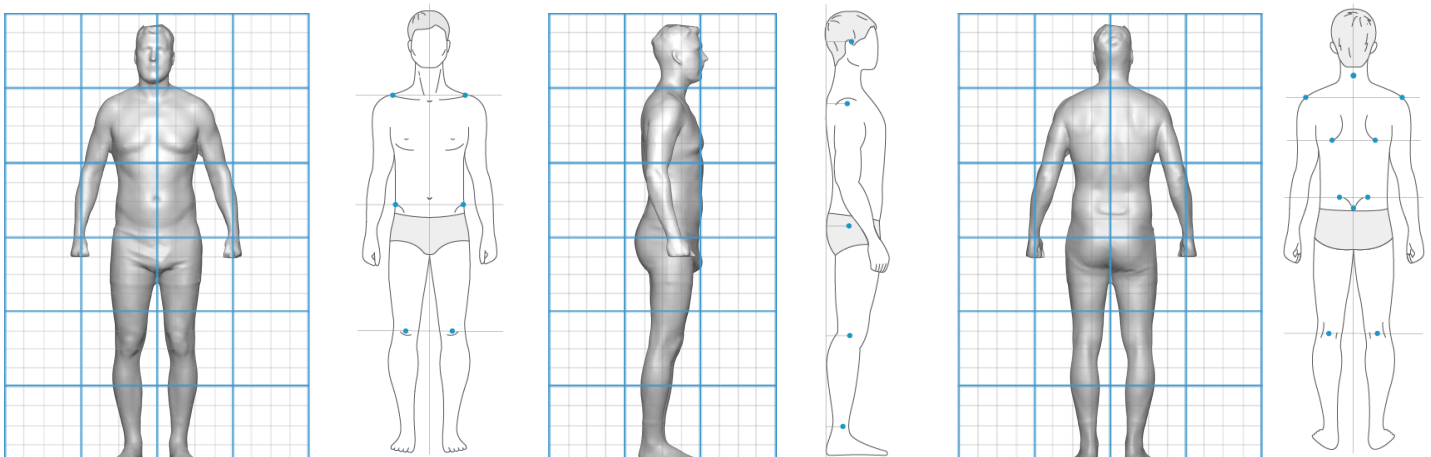
Parameter	Wert	Einordnung	Normalbereich
Gewicht	101.9 kg		72 - 96 kg
Magermasse	82.4 kg		60 - 90 kg
FFMI	20.4		19 - 24
BMI	26.5		18.5 - 25.0
Körperfett	19.1 %		unter 24 %
Taille zu Hüfte	0.84		unter 0.86
Taille zu Größe	0.48		0.40 - 0.50
Grundumsatz	2204 Kcal		-

BALANCE

Verteilung	Prozent
Linkes Bein	53 %
Rechtes Bein	47 %

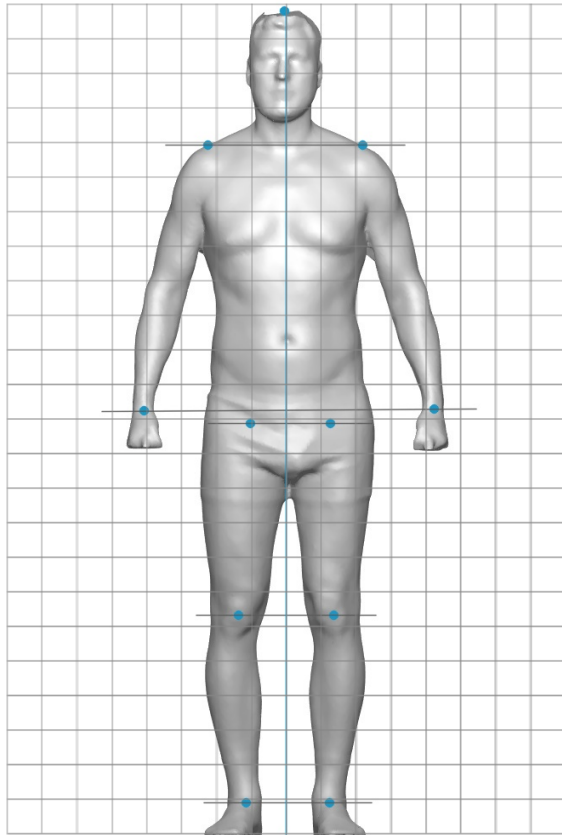


ANALYSE DER KÖRPERHALTUNG



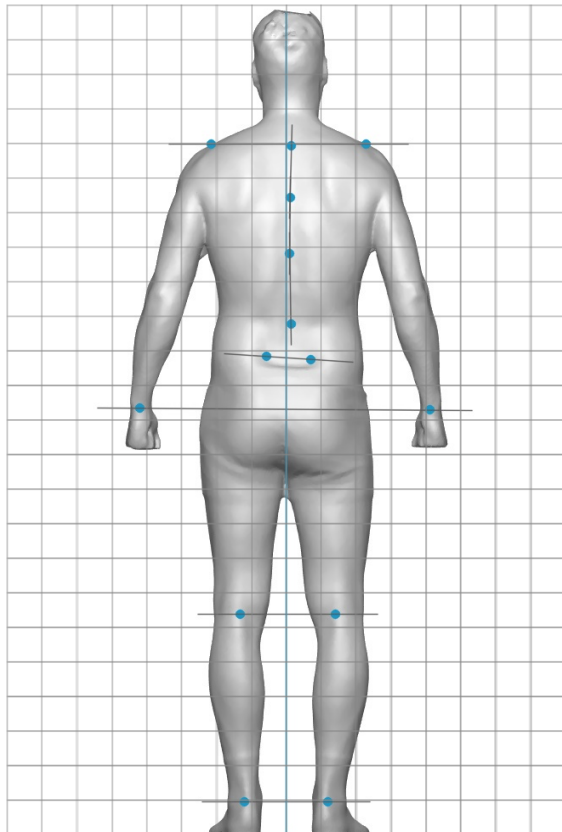
■ QUALITY
■ MADE
■ IN GERMANY

Vorname	Name	Alter	Größe	Scan-Datum	Uhrzeit
Max	Mustermann	35	196.0 cm	25.02.2025	06:59



Körperlängsachse	Die Körperlängsachse ist: • • • •
Schultern	<ul style="list-style-type: none"> Die Abstände zum Körperlot betragen: [R: 18,6 cm] [L: 18,7 cm] Die Schultern sind auf einer Höhe.
Beckenbereich	• •
Hüftbereich	<ul style="list-style-type: none"> Die Abstände zum Körperlot betragen: [R: 8,4 cm] [L: 10,9 cm] Beide Seiten sind auf einer Höhe.
Hände	<ul style="list-style-type: none"> Die Abstände zum Körperlot betragen: [R: 33,7 cm] [L: 35,7 cm] Die linke Hand ist 0,5 cm höher als die rechte Hand.
Kniebereich	<ul style="list-style-type: none"> Die Abstände zum Körperlot betragen: [R: 11,2 cm] [L: 11,7 cm] Die Knie sind auf einer Höhe.
Knöchel	<ul style="list-style-type: none"> Die Abstände zum Körperlot betragen: [R: 9,4 cm] [L: 10,7 cm] Die Knöchel sind auf einer Höhe.
Belastungsverteilung	• Der Körperschwerpunkt ist nach links verschoben.

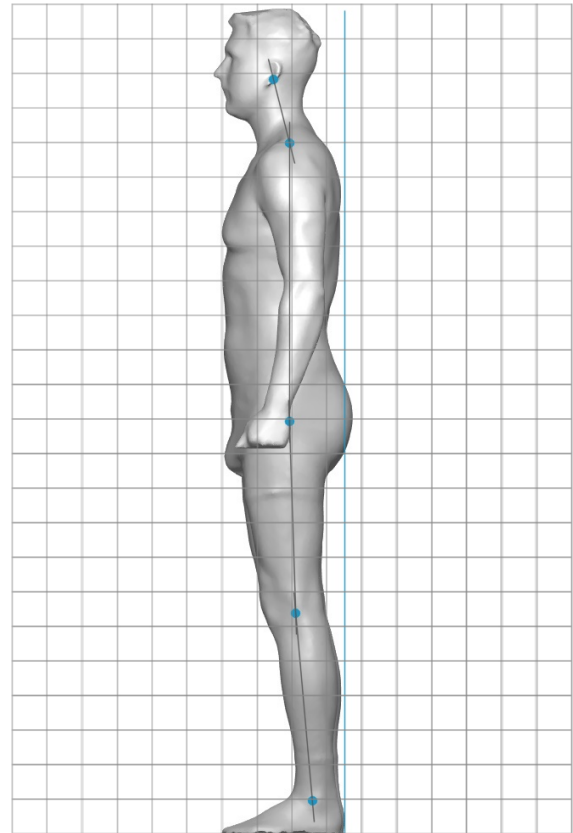
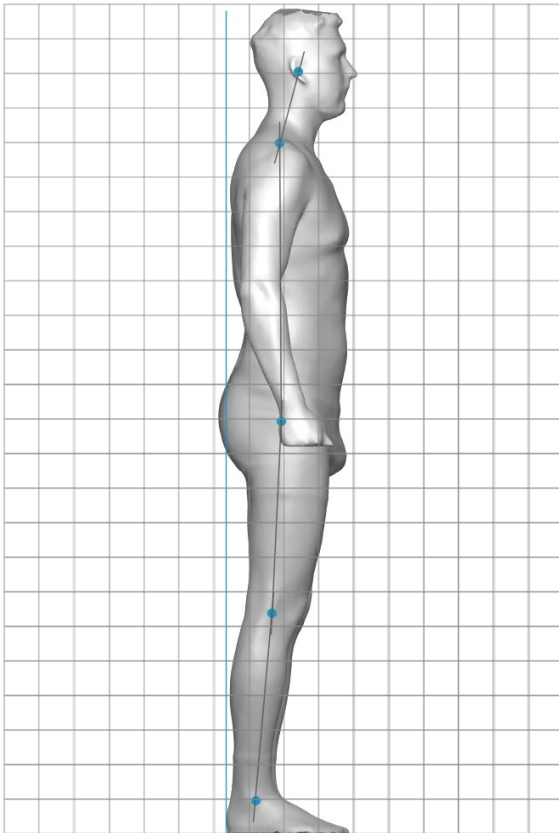
Notizen



Wirbelsäulenverlauf	Die Wirbelsäule ist: • • im Nackenbereich um 1,5 cm nach rechts verschoben. • im Bereich der Schulterblätter um 1,1 cm nach rechts verschoben. •
Schultern	<ul style="list-style-type: none"> Die Abstände zum Körperlot betragen: [R: 19,5 cm] [L: 17,8 cm] Die Schultern sind auf einer Höhe.
Schulterblätter	• •
Lendenbereich	<ul style="list-style-type: none"> Die Abstände zum Körperlot betragen: [R: 6,1 cm] [L: 4,4 cm] Die linke Seite ist 0,7 cm höher als die rechte Seite.
Hände	<ul style="list-style-type: none"> Die Abstände zum Körperlot betragen: [R: 34,6 cm] [L: 34,8 cm] Die linke Hand ist 0,5 cm höher als die rechte Hand.
Kniebereich	<ul style="list-style-type: none"> Die Abstände zum Körperlot betragen: [R: 12,1 cm] [L: 10,8 cm] Die Knie sind auf einer Höhe.
Knöchel	<ul style="list-style-type: none"> Die Abstände zum Körperlot betragen: [R: 10,3 cm] [L: 9,8 cm] Die Knöchel sind auf einer Höhe.
Belastungsverteilung	• Der Körperschwerpunkt ist nach links verschoben.

Notizen

- QUALITY
- MADE
- IN GERMANY



Abstände	<ul style="list-style-type: none"> • Am Kopf beträgt der Abstand zum Lot 17,4 cm. • An der Schulter beträgt der Abstand zum Lot 12,9 cm. • Am Becken beträgt der Abstand zum Lot 13,1 cm. • Am Knie beträgt der Abstand zum Lot 11,0 cm. • Am Knöchel beträgt der Abstand zum Lot 7,0 cm.
Neigung	<ul style="list-style-type: none"> • Zwischen Kopf und Schulter beträgt die Neigung 14,7 Grad. • Zwischen Schultern und Becken beträgt die Neigung -0,2 Grad. • Zwischen Becken und Knie beträgt die Neigung 2,7 Grad. • Zwischen Knie und Knöchel beträgt die Neigung 5,0 Grad.
Winkel	<ul style="list-style-type: none"> • An der Schulter ist der Winkel 14,9 Grad. • Am Becken ist der Winkel -2,9 Grad. • Am Knie ist der Winkel -2,3 Grad.

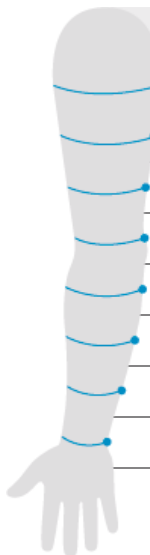
Abstände	<ul style="list-style-type: none"> • Am Kopf beträgt der Abstand zum Lot 17,1 cm. • An der Schulter beträgt der Abstand zum Lot 13,3 cm. • Am Becken beträgt der Abstand zum Lot 13,3 cm. • Am Knie beträgt der Abstand zum Lot 11,9 cm. • Am Knöchel beträgt der Abstand zum Lot 7,8 cm.
Neigung	<ul style="list-style-type: none"> • Zwischen Kopf und Schulter beträgt die Neigung 14,3 Grad. • Zwischen Schultern und Becken beträgt die Neigung -0,1 Grad. • Zwischen Becken und Knie beträgt die Neigung 1,8 Grad. • Zwischen Knie und Knöchel beträgt die Neigung 5,2 Grad.
Winkel	<ul style="list-style-type: none"> • An der Schulter ist der Winkel 14,4 Grad. • Am Becken ist der Winkel -1,9 Grad. • Am Knie ist der Winkel -3,3 Grad.

Notizen

Vorname	Name	Alter	Größe	Scan-Datum	Uhrzeit
Max	Mustermann	35	196.0 cm	25.02.2025	06:59

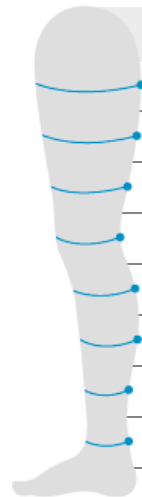
UMFÄNGE

ARME



Messstelle	Rechts	Links	Differenz
Ellenbogen + 15 cm	36.0	36.4	L: +0.4
Ellenbogen + 10 cm	34.2	33.7	R: +0.5
Ellenbogen + 5 cm	31.0	31.5	L: +0.5
Ellenbogen	31.1	31.3	L: +0.2
Handgelenk + 15 cm	28.1	28.8	L: +0.7
Handgelenk + 10 cm	23.4	23.8	L: +0.4
Handgelenk + 5 cm	20.0	20.1	L: +0.1
Handgelenk	19.2	18.9	R: +0.3

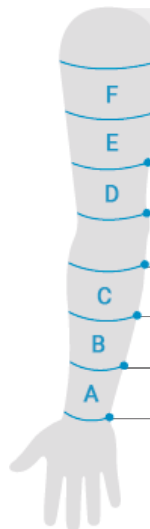
BEINE



Messstelle	Rechts	Links	Differenz
Patella + 30 cm	62.1	60.6	R: +1.5
Patella + 20 cm	55.2	52.6	R: +2.6
Patella + 10 cm	47.8	45.4	R: +2.4
Patella	41.7	42.6	L: +0.9
Malleolus + 30 cm	41.0	41.5	L: +0.5
Malleolus + 20 cm	36.3	36.1	R: +0.2
Malleolus + 10 cm	28.5	28.6	L: +0.1
Malleolus	32.6	32.6	0.0

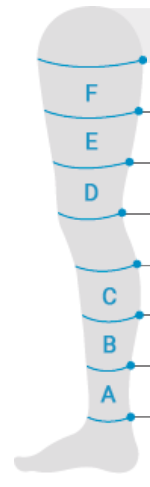
VOLUMEN

ARME



Messstelle	Rechts	Links	Differenz
F Volumen D+E+F	1.30	1.30	0.0
E Volumen D+E	0.81	0.81	0.0
D Volumen D	0.38	0.38	0.0
C Volumen A+B+C	0.61	0.62	L: +0.01
B Volumen A+B	0.34	0.34	0.0
A Volumen A	0.15	0.15	0.0
Gesamt bis 53.0 cm	3.53	3.56	L: +0.03

BEINE



Messstelle	Rechts	Links	Differenz
F Volumen D+E+F	6.35	5.86	R: +0.49
E Volumen D+E	3.65	3.36	R: +0.29
D Volumen D	1.55	1.49	R: +0.06
C Volumen A+B+C	2.62	2.60	R: +0.02
B Volumen A+B	1.39	1.36	R: +0.03
A Volumen A	0.62	0.61	R: +0.01
Von 1.0 bis 83.5 cm	11.88	11.46	R: +0.42

HÖHEN UND LÄNGEN

HÖHEN

Wert	Rechts	Links	Differenz
Höhe Schulter	166.3	166.4	L: +0.1
Höhe Handgelenk	102.5	103.0	L: +0.5
Höhe Hüfte	99.5	99.5	0.0
Höhe Knie	53.5	53.5	0.0
Höhe Knöchel	8.5	8.5	0.0

LÄNGEN

Wert	Rechts	Links	Differenz
Länge Unterschenkel	45.2	45.1	R: +0.1
Länge Oberschenkel	46.1	46.0	R: +0.1
Länge Bein	91.3	91.1	R: +0.2
Länge Arm	66.5	66.5	0.0

WEITERE WERTE

Gemessene Körpergröße	198.5
Gemessene Schrittlänge	---

GEWICHT

Das Körpergewicht als reine Angabe gibt keine Aussage über den Fitness- oder Gesundheitszustand. Erst in Verbindung mit anderen Faktoren wie dem BMI oder dem FFMI und Risikofaktoren die aus den Umfängen berechnet werden, ergibt sich ein umfangreiches Gesamtbild.

MAGERMASSE

Die Magermasse (Lean Body Mass) ist die fettfreie Körpermasse. Sie korreliert hoch mit der gegenüber der Fettmasse wasserreichen Muskelmasse.

FFMI

Der Fettfreie Masse Index (FFMI) berechnet sich aus der Fettfreien Masse (Magermasse), indem die Körpergröße in Beziehung zur Fettfreien Masse gesetzt wird. Er liefert Informationen über die Körperzusammensetzung. Insbesondere beschreibt er die Zunahme oder Abnahme der Muskelmasse und dient als Zulassungskriterium beispielsweise für die Meisterschaften der German Natural Bodybuilding & Fitness Federation (GNBF).

BMI

Der Body Mass Index (BMI) ist heute die gebräuchlichste Formel, um überschlägig einzuschätzen, ob man normalgewichtig oder unter- bzw. übergewichtig ist. Normalgewicht ist dabei der Bereich, bei dem die höchste Lebenserwartung und das geringste Krankheitsrisiko besteht. Genauere Aussagen zur Körperzusammensetzung erlaubt der BMI nicht: Sportler beispielsweise haben häufig einen hohen BMI, der jedoch nicht auf zu viel Fettgewebe, sondern vielmehr auf einer großen Muskelmasse basiert. Zudem ist der BMI für Jugendliche unter 18 Jahren und für Schwangere nicht geeignet. Um eine gesundheitliche Einstufung vorzunehmen, sollten unbedingt weitere Faktoren betrachtet werden.

KÖRPERFETT

Der optimale Körperfettanteil hängt von individuellen Faktoren wie Alter, Geschlecht und Körperbau ab. Ist der Wert zu hoch, steigen damit in der Regel auch die schlechten Blutwerte und der Blutdruck, was oft eine Verkalkung der Blutgefäße zur Folge hat. Dadurch erhöht sich das Risiko für Krankheiten wie Schlaganfall, Herz- Kreislauferkrankungen und Diabetes. Insbesondere das Bauchfett (viszerales Fettgewebe) stellt ein Gesundheitsrisiko dar.

TH-VERHÄLTNIS

Das sogenannte viszerale Fett (Bauchfett) ist besonders negativ für Ihre Gesundheit, da es in der Regel mit einer Verfettung der inneren Organe einhergeht und äußerst stoffwechselaktiv ist. Dadurch ist es ein großer Risikofaktor für die Entstehung von Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall und hat eine bedeutende Aussagekraft bezüglich der gesundheitlichen Relevanz von Übergewicht. Das Taille-Hüft-Verhältnis (THV) wird als Verhältnis aus Taillen- und Hüftumfang berechnet. Je größer der THV, desto ungünstiger ist die Fettverteilung und desto höher das Risiko. Für Frauen sind Werte kleiner als 0.72 optimal, ab einem Wert von 0.88 besteht ein stark erhöhtes Gesundheitsrisiko. Für Männer sind Werte kleiner als 0.86 optimal, ab einem Wert von 1.04 besteht ein stark erhöhtes Gesundheitsrisiko.

TG-VERHÄLTNIS

Das Taille-Größe-Verhältnis (TGV) ergibt sich aus dem Taillenumfang im Verhältnis zur Körpergröße. Nach neusten Forschungen der Münchener Ludwig-Maximilian-Universität korreliert das TGV stark mit dem viszeralen Bauchfett und ist damit ein gesundheitlich aufschlussreicher Faktor.

GRUNDUMSATZ

Der tägliche Energiebedarf besteht aus drei Komponenten: Grundumsatz, Leistungsumsatz und Thermogenese. Der Grundumsatz ist der Kalorienverbrauch der lebenswichtigen Körperfunktionen, etwa Aufrechterhaltung der Körpertemperatur oder Atmung. Er ist abhängig von Größe, Gewicht, Geschlecht und Alter.

UNSERE EMPFEHLUNG

Um möglichst präzise Vergleichswerte zu schaffen, empfehlen wir Ihnen Scans je nach Anwendungsbereich etwa alle 6 bis 8 Wochen zu wiederholen. Dabei sollte auf gleiche Voraussetzungen geachtet werden. Tragen Sie möglichst die gleiche Bekleidung, im Idealfall Unterwäsche. Scannen Sie sich zur selben Tageszeit und achten Sie dabei auf eine ausgewogene Ernährung, um keine Verzerrungen Ihrer normalen Tagesform zu generieren.