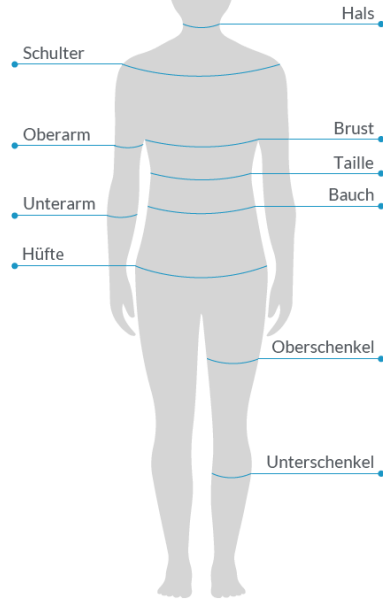


- QUALITY
- MADE
- IN GERMANY



UMFÄNGE DES KÖRPERS

Messstelle	Wert (cm)
Hals	37.2
Schulter	102.1
Brust	98.7
Taille	78.2
Bauch	83.0
Hüfte	97.5
Oberarm (L)	29.1
Oberarm (R)	28.4
Unterarm (L)	27.9
Unterarm (R)	27.1
Oberschenkel (L)	48.5
Oberschenkel (R)	50.6
Unterschenkel (L)	37.6
Unterschenkel (R)	38.2

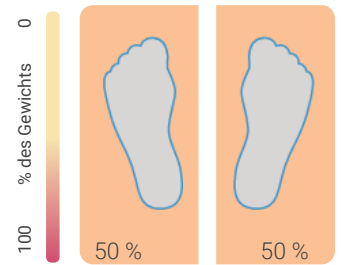
Vorname	Name	Alter	Größe	Scan-Datum	Uhrzeit
Maximilian	Mustermann	22	186.0 cm	15.01.2023	14:51

ANALYSE DER KÖRPERWERTE

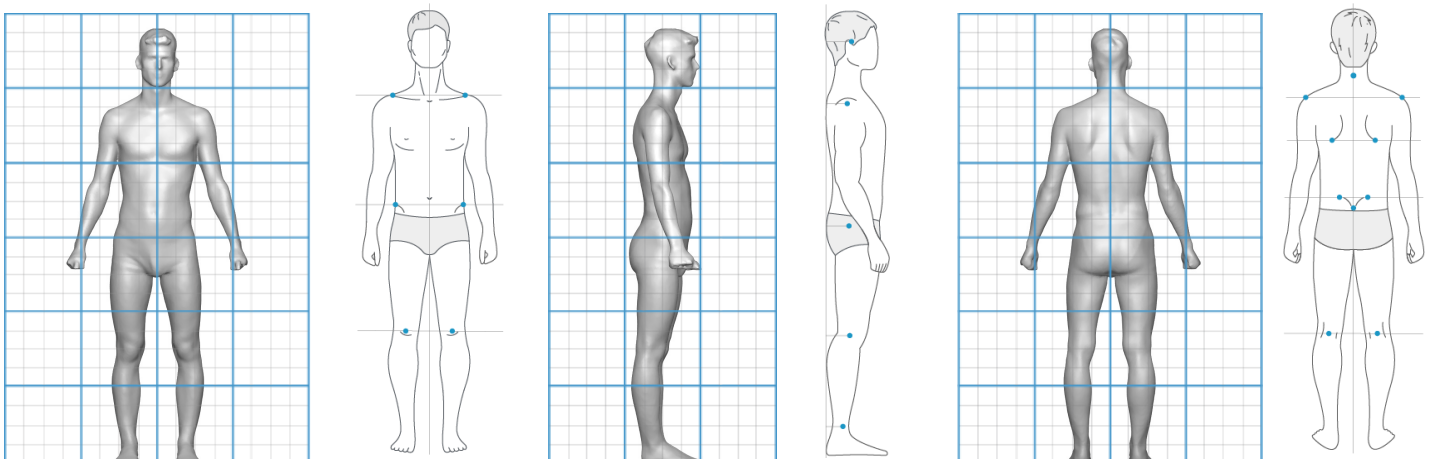
Parameter	Wert	Einordnung	Normalbereich
Gewicht	70.6 kg		65 - 86 kg
Magermasse	62.2 kg		56 - 81 kg
FFMI	17.6		19 - 24
BMI	20.4		18.5 - 25.0
Körperfett	11.9 %		unter 22 %
Taille zu Hüfte	0.80		unter 0.86
Taille zu Größe	0.42		0.40 - 0.50
Grundumsatz	1800 Kcal		-

BALANCE

Verteilung	Prozent
Linkes Bein	50 %
Rechtes Bein	50 %

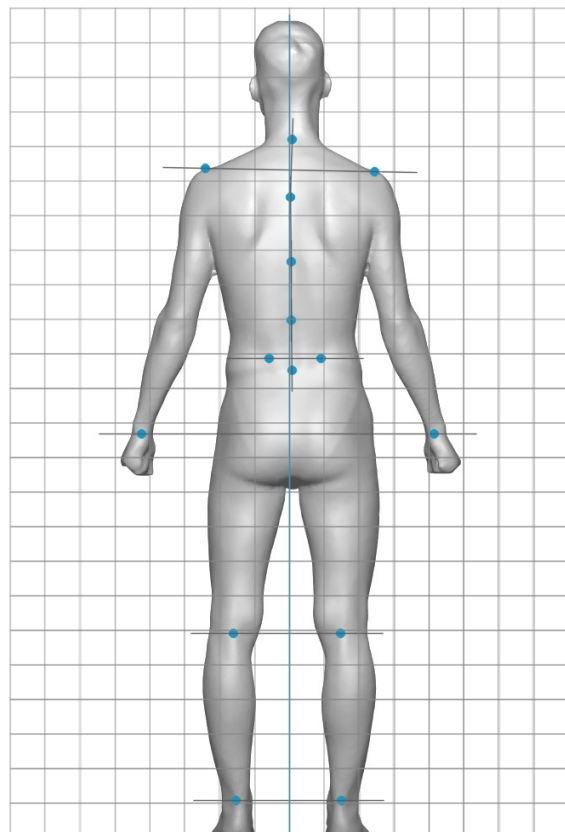
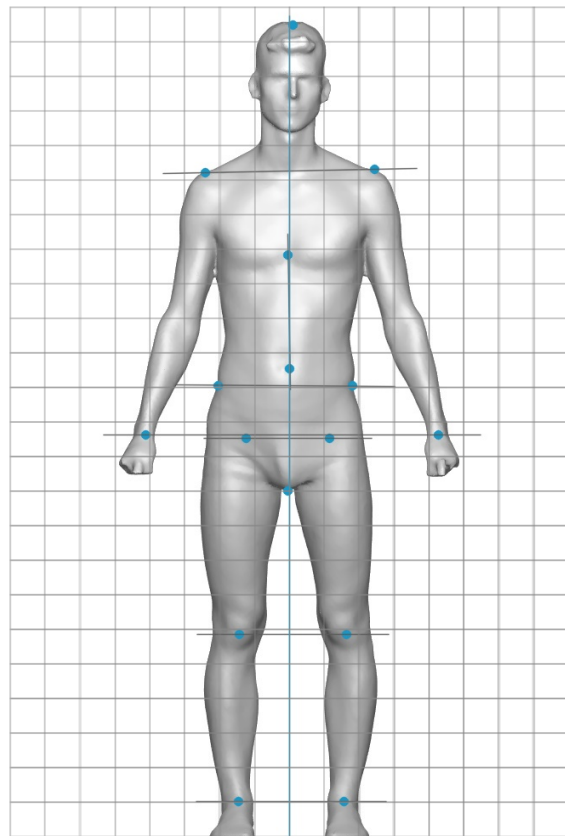


ANALYSE DER KÖRPERHALTUNG



■ QUALITY
■ MADE
■ IN GERMANY

Vorname	Name	Alter	Größe	Scan-Datum	Uhrzeit
Maximilian	Mustermann	22	186.0 cm	15.01.2023	14:51



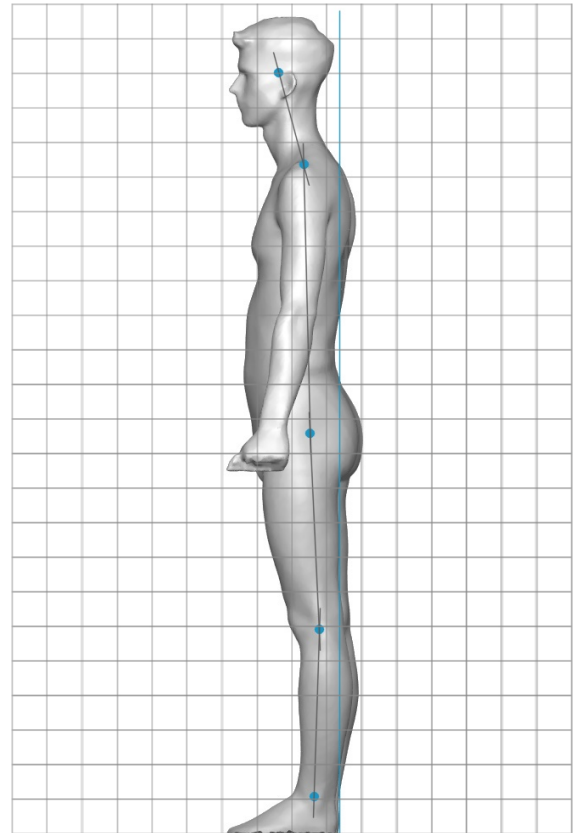
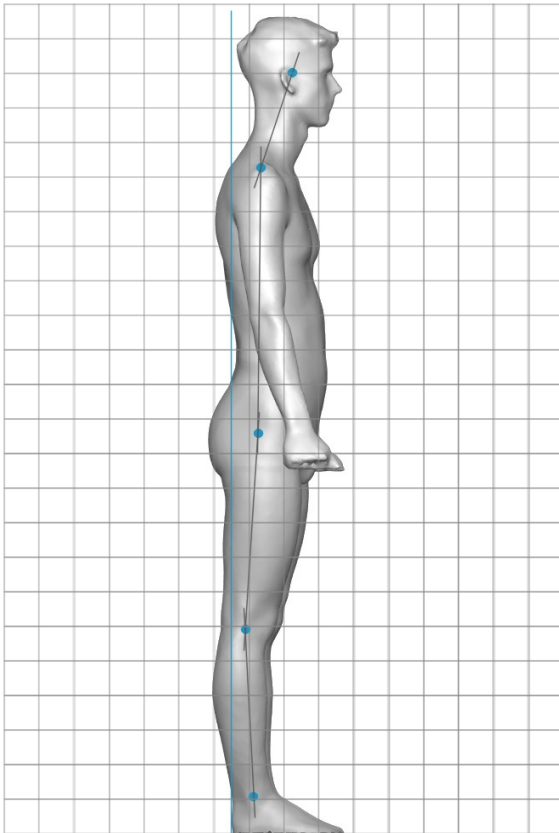
Körperlängsachse	Die Körperlängsachse ist: <ul style="list-style-type: none"> • • • im Brustbereich um 0,1 cm nach rechts verschoben. • im Bauchbereich um 0,3 cm nach links verschoben.
Schultern	<ul style="list-style-type: none"> • Die Abstände zum Körperlot betragen: [R: 18,8 cm] [L: 19,5 cm] • Die linke Schulter ist 0,7 cm höher als die rechte Schulter.
Beckenbereich	<ul style="list-style-type: none"> • Die Abstände zum Körperlot betragen: [R: 16,1 cm] [L: 14,5 cm] • Die rechte Seite ist 0,1 cm höher als die linke Seite.
Hüftbereich	<ul style="list-style-type: none"> • Die Abstände zum Körperlot betragen: [R: 9,7 cm] [L: 9,3 cm] • Beide Seiten sind auf einer Höhe.
Hände	<ul style="list-style-type: none"> • Die Abstände zum Körperlot betragen: [R: 32,5 cm] [L: 34,2 cm] • Die Hände sind auf einer Höhe.
Kniebereich	<ul style="list-style-type: none"> • Die Abstände zum Körperlot betragen: [R: 11,3 cm] [L: 13,3 cm] • Die Knie sind auf einer Höhe.
Knöchel	<ul style="list-style-type: none"> • Die Abstände zum Körperlot betragen: [R: 11,3 cm] [L: 12,6 cm] • Die Knöchel sind auf einer Höhe.
Belastungsverteilung	<ul style="list-style-type: none"> • Die Belastung ist ausgeglichen.

Notizen

Wirbelsäulenverlauf	Die Wirbelsäule ist: <ul style="list-style-type: none"> • • im Nackenbereich um 0,8 cm nach rechts verschoben. • im Bereich der Schulterblätter um 0,6 cm nach rechts verschoben. • im Bereich der Lendenwirbelsäule um 0,8 cm nach rechts verschoben.
Schultern	<ul style="list-style-type: none"> • Die Abstände zum Körperlot betragen: [R: 19,5 cm] [L: 18,8 cm] • Die linke Schulter ist 0,7 cm höher als die rechte Schulter.
Schulterblätter	<ul style="list-style-type: none"> • •
Lendenbereich	<ul style="list-style-type: none"> • Die Abstände zum Körperlot betragen: [R: 7,4 cm] [L: 4,5 cm] • Beide Seiten sind auf einer Höhe.
Hände	<ul style="list-style-type: none"> • Die Abstände zum Körperlot betragen: [R: 33,2 cm] [L: 33,5 cm] • Die Hände sind auf einer Höhe.
Kniebereich	<ul style="list-style-type: none"> • Die Abstände zum Körperlot betragen: [R: 11,9 cm] [L: 12,6 cm] • Die Knie sind auf einer Höhe.
Knöchel	<ul style="list-style-type: none"> • Die Abstände zum Körperlot betragen: [R: 12,0 cm] [L: 11,9 cm] • Die Knöchel sind auf einer Höhe.
Belastungsverteilung	<ul style="list-style-type: none"> • Die Belastung ist ausgeglichen.

Notizen

- QUALITY
- MADE
- IN GERMANY



Abstände	<ul style="list-style-type: none"> • Am Kopf beträgt der Abstand zum Lot 13,8 cm. • An der Schulter beträgt der Abstand zum Lot 6,7 cm. • Am Becken beträgt der Abstand zum Lot 6,1 cm. • Am Knie beträgt der Abstand zum Lot 3,2 cm. • Am Knöchel beträgt der Abstand zum Lot 5,1 cm.
Neigung	<ul style="list-style-type: none"> • Zwischen Kopf und Schulter beträgt die Neigung 18,2 Grad. • Zwischen Schultern und Becken beträgt die Neigung 0,6 Grad. • Zwischen Becken und Knie beträgt die Neigung 3,7 Grad. • Zwischen Knie und Knöchel beträgt die Neigung -2,8 Grad.
Winkel	<ul style="list-style-type: none"> • An der Schulter ist der Winkel 17,6 Grad. • Am Becken ist der Winkel -3,1 Grad. • Am Knie ist der Winkel 6,6 Grad.

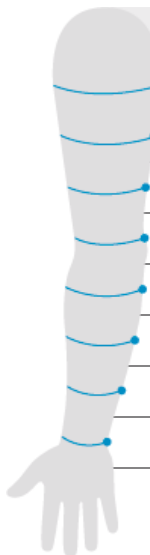
Abstände	<ul style="list-style-type: none"> • Am Kopf beträgt der Abstand zum Lot 13,9 cm. • An der Schulter beträgt der Abstand zum Lot 8,2 cm. • Am Becken beträgt der Abstand zum Lot 6,8 cm. • Am Knie beträgt der Abstand zum Lot 4,6 cm. • Am Knöchel beträgt der Abstand zum Lot 5,9 cm.
Neigung	<ul style="list-style-type: none"> • Zwischen Kopf und Schulter beträgt die Neigung 15,2 Grad. • Zwischen Schultern und Becken beträgt die Neigung 1,4 Grad. • Zwischen Becken und Knie beträgt die Neigung 2,8 Grad. • Zwischen Knie und Knöchel beträgt die Neigung -1,9 Grad.
Winkel	<ul style="list-style-type: none"> • An der Schulter ist der Winkel 13,8 Grad. • Am Becken ist der Winkel -1,4 Grad. • Am Knie ist der Winkel 4,7 Grad.

Notizen

Vorname	Name	Alter	Größe	Scan-Datum	Uhrzeit
Maximilian	Mustermann	22	186.0 cm	15.01.2023	14:51

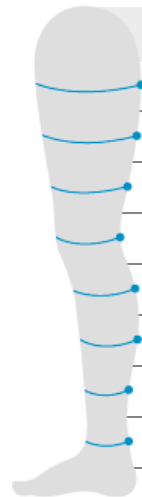
UMFÄNGE

ARME



Messstelle	Rechts	Links	Differenz
Ellenbogen + 15 cm	29.0	29.7	L: +0.7
Ellenbogen + 10 cm	27.8	28.5	L: +0.7
Ellenbogen + 5 cm	25.9	26.4	L: +0.5
Ellenbogen	26.5	26.9	L: +0.4
Handgelenk + 15 cm	25.6	25.8	L: +0.2
Handgelenk + 10 cm	21.3	21.5	L: +0.2
Handgelenk + 5 cm	17.7	18.1	L: +0.4
Handgelenk	17.5	18.4	L: +0.9

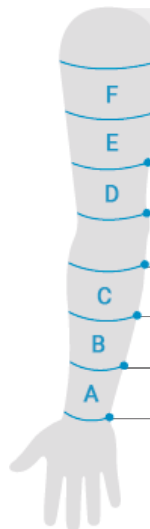
BEINE



Messstelle	Rechts	Links	Differenz
Patella + 30 cm	55.8	53.9	R: +1.9
Patella + 20 cm	50.6	48.5	R: +2.1
Patella + 10 cm	42.4	39.9	R: +2.5
Patella	36.5	35.7	R: +0.8
Malleolus + 30 cm	35.3	34.9	R: +0.4
Malleolus + 20 cm	37.2	36.5	R: +0.7
Malleolus + 10 cm	29.1	28.9	R: +0.2
Malleolus	26.3	26.7	L: +0.4

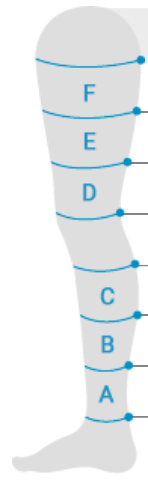
VOLUMEN

ARME



Messstelle	Rechts	Links	Differenz
F Volumen D+E+F	0.88	0.92	L: +0.04
E Volumen D+E	0.55	0.57	L: +0.02
D Volumen D	0.26	0.27	L: +0.01
C Volumen A+B+C	0.51	0.51	0.0
B Volumen A+B	0.28	0.28	0.0
A Volumen A	0.12	0.12	0.0
Gesamt bis 51.0 cm	2.56	2.65	L: +0.09

BEINE



Messstelle	Rechts	Links	Differenz
F Volumen D+E+F	5.17	4.74	R: +0.43
E Volumen D+E	2.92	2.66	R: +0.26
D Volumen D	1.22	1.13	R: +0.09
C Volumen A+B+C	2.50	2.44	R: +0.06
B Volumen A+B	1.41	1.38	R: +0.03
A Volumen A	0.55	0.54	R: +0.01
Von 1.5 bis 87.0 cm	12.12	11.29	R: +0.83

HÖHEN UND LÄNGEN

HÖHEN

Wert	Rechts	Links	Differenz
Höhe Schulter	152.2	153.0	L: +0.8
Höhe Handgelenk	92.5	92.5	0.0
Höhe Hüfte	91.7	91.7	0.0
Höhe Knie	47.0	47.0	0.0
Höhe Knöchel	9.0	9.0	0.0

LÄNGEN

Wert	Rechts	Links	Differenz
Länge Unterschenkel	38.0	38.0	0.0
Länge Oberschenkel	44.8	44.9	L: +0.1
Länge Bein	82.8	82.9	L: +0.1
Länge Arm	62.1	62.8	L: +0.7

WEITERE WERTE

Gemessene Körpergröße	186.0
Gemessene Schrittlänge	79.8

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.