



Tanita BC-601CG Inner Scan Körperanalysewaage



Segmentkörperanalysewaage mit 3-jähriger Verlaufsanzeige und Segmentmessungen für Fett- und Muskelmasse für jeden Arm-, Bein- und Rumpfbereich separat. Die Werte werden auf SD-karte gespeichert und können auf den PC übertragen werden.

CHF 309.00

Bei der BC-601 werden folgende Werte angezeigt, auf **SD Karte** gespeichert und können auf den PC übertragen werden:

1. Gewicht 100 Gramm Teilung, 150 kg Kapazität
2. Körperfettanteil mit Beurteilung 0,1% Schritte

- Gesamter Körper
- Rechter Arm
- Linker Arm
- Rechtes Bein
- Linkes Bein
- Rumpf

3. Muskelmasse mit Beurteilung 100 Gramm Schritte

- Gesamter Körper
- Rechter Arm
- Linker Arm
- Rechtes Bein
- Linkes Bein
- Rumpf

4. Knochenmasse 100 Gramm Schritte
5. Body Mass Index
6. Täglicher Kalorienbedarf kcal und kjoule
7. Metabolisches Alter
8. Körperwasseranteil 0,1 % Schritte



9. Viszeralfettlevel mit Beurteilung und Trendanzeige

Zweifrequenzmessung:

Garantiert im Vergleich zur bisherigen Einfrequenzmessung eine noch höhere Genauigkeit und Reproduzierbarkeit. Schwankungen werden so gezielt minimiert. Nacheinander wird zweimal ein schwacher Strom durch den Körper geleitet und der Widerstand ermittelt. Bei der ersten Frequenz sucht sich der Stromfluss den Weg um die Zellen herum, bei der Zweiten geht der Stromfluss durch die Zellen durch.

SEGMENTAL

Segmentielle Messung:

Zusätzliche 4 Elektroden, 2 für jede Hand befinden sich an dem ausziehbaren Handgriff. Der elektrische Widerstand wird insgesamt fünf mal auf unterschiedlichen Strecken gemessen (von Fuss zu Fuss, von Hand zu Hand, linke Hand zu rechtem Fuss, rechte Hand zu linkem Fuss und linke Hand zu linkem Fuss). Dadurch erreichen wir eine 100 prozentige Körperabdeckung im Gegensatz zu ca. 75% bei den anderen Modellen. Das bedeutet, höhere Genauigkeit vor allem bei Sportlern und Personen, deren Körperbau vom Standard abweicht. Mit den gemessenen Widerständen kann die Waage dann die Segmente aufschlüsseln. Sie sehen also den Fettanteil in % und die Muskelmasse in kg einzeln für den rechten und linken Arm, das rechte und linke Bein sowie den Rumpf. Dysbalancen zwischen rechts und links oder Arm zu Bein können damit erkannt und verfolgt werden

Anzeige und Beurteilung des Körperfettes

Körperfett ist lebenswichtig für die täglichen Körperfunktionen. Es schützt die Organe, polstert Gelenke, regelt die Körpertemperatur, speichert Vitamine und dient dem Körper als Energiespeicher. Selbst unser Aussehen hängt davon ab. Haut, Haare und Nägel wären ohne Körperfett stumpf, spröde oder gar nicht vorhanden.

Aber auch hier gilt: Zu viel Körperfett kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes führen. Die meisten Menschen glauben, dass Gewicht und nicht der Körperfettanteil ein Beweiss für Gesundheit und körperliche Fitness ist. Ein Trugschluss! Während einer Diät- oder einem Trainingsprogramm beispielsweise, kann das Gewicht stärker, der Körperfettanteil aber langsam nach unten gehen. Was auf den Erfolg des Programms gemessen bedeutet: Gewicht unten, aber Körperfettanteil immer noch eindeutig zu hoch. Hier müssen Rückschlüsse auf die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten gezogen werden. Mit den TANITA Körperfettanalyse-Waagen können Sie Ihren Körperfettanteil regelmässig zuhause überwachen. Der Fit/Fat Bodyindex vergleicht die gemessenen Werte mit den für Ihr Geschlecht und Altersgruppe empfohlenen und gibt eine Beurteilung ab.

Fit/Fat Bodyindex auch für Kinder ab 7 Jahren. Im Rahmen eines zweijährigen Forschungsprojekts wurde mithilfe von TANITA Körperanalyse-Waagen das Körperfett von 2000 Kindern untersucht (NAASO 2004, www.mrc-hnr.com.ac.uk) Die dabei gewonnenen Ergebnisse dienen nun, exklusiv bei Tanita, als Referenzwerte für die besonderen Anforderungen in der Wachstumsphase bei Kindern im Alter von 7 - 17 Jahren.

Anzeige und Beurteilung der Gesamtmuskelmasse

Die Grösse der Gesamtmuskelmasse wird absolut in kg angezeigt. Die Grösse der jeweils gemessenen Gesamtmuskelmasse ist der gesundheitlich entscheidende Gradmesser für aktuell gegebene Stoffwechselaktivität, Herz-Kreislauf-Belastbarkeit, Immunaktivität und



Gelenkschutz. Durch die Anzeige in KG, können Sie eine Veränderung der Muskelmasse leicht kontrollieren. Bei der Muskel und Knochenmasse handelt es sich um einen indirekt ermittelten Wert mit hoher Aussagequalität. Ein bestimmter Prozentsatz der Magermasse wird als Knochenmasse angenommen, der Rest ist Muskelmasse. Hier sind die Skelettmuskulatur (beim Mann durchschnittlich 40% bei der Frau 30% vom Gesamtgewicht) und die Eingeweidemuskulatur (alle Organe) zusammengefasst.

Angabe des täglichen Kalorienbedarfs

Rechnerischer Wert aus der Magermasse = lean body mass (Gewicht minus Fettmasse) und der Eingabe des Aktivitätslevels in 3 Stufen. Zeigt Ihnen an, wie viele Kalorien Sie am Tag verbrauchen. Unsere Muskulatur ist unser stoffwechselaktivstes Organ, entsprechend können Sie, gesundheitlich erwünscht, den Kaloriengrundumsatz durch Muskelaufbau erhöhen. Der GU deckt den Energiebedarf aller inneren Organe, wie z.B. der stoffwechselaktiven Leber, der Nieren, des Gehirns und Nervensystems, des Herzmuskels usw. Sogar Fettgewebe verbraucht etwas Energie und vor allem die Skelettmuskulatur, selbst wenn sie nicht arbeitet (Fettverbrennung). Die Muskelmasse bestimmt im wesentlichen die Höhe des Grundumsatzes und somit des täglichen Kalorienbedarfs, der somit auch von Geschlecht und Alter abhängt. Diese Methode der Grundumsatzberechnung ist wesentlich exakter als die bisher bekannte Methode der Grundumsatzberechnung aus dem Gesamtkörpergewicht. Die entsprechenden Formeln wurden mithilfe von Ergebnissen der indirekten Kalorimetrie (Messung des Nährstoffumsatzes über die Atemgasanalyse - O₂-aufnahme und CO₂-abgabe + Messung von Stickstoffausscheidungen im Urin) entwickelt.

Für eine Gewichtsreduktion im Sinne eines Fettabbaus ist nur ein höherer Kalorienverbrauch mit negativer Energiebilanz pro Tag (bzw. Woche) entscheidend. Bei negativer Energiebilanz holt sich der Organismus die noch benötigte, aber fehlende Energie aus dem Fettgewebe. In Ruhe verbrennt der Körper (v.a. unsere Muskeln) in erster Linie Fett. Je höher der sog. Grundumsatz, desto mehr Fett wird verbrannt.

Um ein Kilogramm Fettgewebe abzubauen, muss man rund 7000 kcal einsparen (nicht 9000 kcal, da Fettgewebe nicht aus 100% Fett besteht). Bei einem täglichen Energie-Minus von nicht einmal 250 kcal bedeutet das ca. 1 Kilo Fettverlust im Monat.

Beurteilung der Körperzusammensetzung(Körperbauwert)

Beurteilt Ihr Gewicht und den Fettanteil im Verhältnis zu Körpergrösse, Geschlecht, Alter und Gewicht relativ zu Durchschnittswerten. Die Anzeige erfolgt als dimensionslose Zahl (von 1 bis 9 siehe Anlage). Optimal ist eine möglichst grosse Muskulatur und möglichst wenig Körperfett.

Kaloriengrundumsatzrate mit Altersbezug

Vergleichswert unter Zugrundelegung von Alter, Körpergrösse, Geschlecht und des aktuellen Kaloriengrundumsatzes, in Relation zu Durchschnittspersonen.

Ab einem Alter von ca 16/17 Jahren baut der Körper langsam Muskulatur ab und Fettmasse auf. Entsprechend sinkt der Kaloriengrundumsatz. Dem kann man durch sportliche Betätigung also Muskulaturaufbau entgegenwirken.

Hier wird angezeigt, welchem statistischen Alter Ihr Grundumsatz zugeordnet werden kann. Liegt Ihr Grundumsatzalter höher als Ihr tatsächliches Alter, ist dies als Indiz für überschüssenden Muskelschwund zu werten. Muskelaufbau wird Ihren Grundumsatz wieder verbessern. Liegt Ihr Grundumsatzalter niedriger oder auch viel niedriger als Ihr tatsächliches Alter, ist dies ein Indiz für eine gute körperliche Verfassung - Sie haben dann in der Regel keine oder wenig Probleme, Ihr Gewicht zu halten auch wenn Sie viele Kalorien zu sich nehmen.

**Bestimmung des Viszeral-Fetts (Fettdepot in der freien Bauchhöhle)**

Unser Körper legt generell Fettdepots unter der Haut (Subkutan-Fett) und vor allem in der freien Bauchhöhle (Viszeral-Fett) an. Krankhaft erhöhtes Viszeral-Fett (v.a. durch Bewegungsmangel und Fehlernährung) gilt als schwerwiegendes gesundheitliches Risiko, gerade bezüglich Herz-Kreislauf-Erkrankungen (wie Herzinfarkt und Schlaganfall) und Diabetes Typ II, und ist daher möglichst zu vermeiden. Vermehrtes Subkutan-Fett ist eher ein rein ästhetisches Problem. Die Angabe des Viszeral-Fetts erfolgt als dimensionslose Zahl in zwei Abstufungen mit Unterskalierung. (bis Zahl 12 gut = Anzeige : " O " / grösser 12 Anzeige " + ")

Bestimmung der Gesamtknochenmasse

Hierzu erfolgt die Angabe des Knochengewichts in kg. Die medizinische Bewertung kann aus der Bedienungsanleitung entnommen werden. Gesundheitlich anzustreben ist eine grosse Knochenmasse durch regelmässiges Muskelaufbau-Training (Sport), möglichst im Freien (UV-Licht) und kalziumreiches Essen.

Körperliche Betätigung stärkt die Gesundheit von Muskeln und Knochen. Regelmässige sportliche Übungen führen zu kräftigeren Muskeln, Sehnen und Bändern sowie dichteren Knochen.

Gewichtsbelastungsübungen wie Joggen, Inline-Skaten und Tanzen haben in Studien bei Jugendlichen zur Verdichtung der Knochen geführt. Bei Erwachsenen erhalten sie die Dichte der Knochen und verlangsamen den Abbau der Knochenmasse (Osteoporose), der mit zunehmendem Alter einsetzt.

40% aller Frauen über 50 Jahren haben eine erhöhte Knochenbruchanfälligkeit aufgrund von Osteoporose. Bei Frauen das Risiko an Osteoporose zu erkranken 5x höher als beim Brustkrebs.

Bei der Muskel und Knochenmasse handelt es sich um einen Schätzwert mit hoher Aussagequalität. Ein bestimmter Prozentsatz der Magermasse wird als Knochenmasse angenommen, der Rest ist Muskelmasse. Das Knochengewicht beträgt nur 1 bis 2% unseres Körpergewichtes.

Die im Einzelfall verfügbare Tanita Messgrösse, bei der es sich ja nun einmal um einen indirekt ermittelten Schätzwert handelt, ist in gar keinem Fall für Diagnostikzwecke, z.B. bei Verdacht auf Osteoporose oder Knochenbruch verwertbar. Hier ist immer ärztliche Fachkompetenz mit hochauflösendem medizinischem Spezialgerät gefordert.

Anzeige des Körperwassers

Jeder Mensch sollte 2-3 l Wasser täglich zu sich nehmen. Weniger beeinflusst den Vitalwert für Gesundheit und Anti-Aging.

Das generell durch alle Altersstufen zu wenig getrunken wird, ist seit langem bekannt. Vor allem ältere Menschen leiden oft unter Dehydrierung mit massiven Folgen: Nachlassende Gedächtnisleistungen, Verdickung des Blutes mit erhöhtem Risiko zu Infarkten oder Schlaganfällen und Kopfschmerzen.

Die Zellen können sich besser regenerieren und "altern" langsamer. Das Blut bleibt flüssiger, was Blutgefässe und das Herz entlastet und damit auch die Gefahr von Infarkten mindert. Alle Organe, sogar die Bandscheiben, profitieren von einer optimalen Hydrierung. Selbst optisch macht sich eine gute Feuchtigkeitsversorgung bemerkbar: Die Haut ist praller und bleibt glatt und jung.