



PHYSIO TRAINING BUCHS

Körperfettmessung

Futrex

Mit dem "Futrex"-Messgerät wird der Körperfettanteil mittels Infrarot-Strahlen gemessen. Diese Messmethode wird von uns bevorzugt, da sie im Gegensatz zu der verbreiteten Impedanz-Messmethode diverser Waagen keine Zufälligkeiten akzeptiert.

Messmethode

Mit der Futrex-Messmethode sind wir in der Lage, sehr rasch eine qualitative Bestimmung der Zusammenstellung des Gewebes vorzunehmen.

Dies ergibt bessere Informationen über die getestete Person als die einfache Berechnung des Body Mass Index (BMI), welche man mehr als quantitative Bestimmung des Körpergewichts in Relation zu Alter, Grösse und Geschlecht betrachten sollte.

Warum Körperfettanteil messen?

Die Bestimmung des Körperfettanteils ist ein wichtiger Parameter für:

- Bestimmen von Vergleichswerten am Anfang und während eines Therapie- oder Trainingsprogramms bei Übergewicht (Adipositas)
- Bestimmen von Vergleichswerten am Anfang und während eines Therapie- oder Trainingsprogramms bei Untergewicht (Anorexia Nervosa, Bulimie)
- Hilfe bei der Prognose, wie lange die getestete Person trainieren muss, bevor spürbare Kraftverbesserung erwartet werden darf (mit Hilfe des von uns erstellten Kraftaufbauprogramms)