



Powered by **SECA**



# TRAININGS ERFOLGE SICHTBAR MACHEN

Bestimme deine Muskel-  
und Fettmasse und trainiere  
für einen gesunden Körper



# Dein Körper. Deine Gesundheit. Deine Erfolgskontrolle.

Eine gesunde Körperzusammensetzung ist der Schlüssel zu Fitness und Prävention von gesundheitlichen Risiken. Starte jetzt mit dem Training und Sorge für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Muskel- und Fettmasse, damit dein körpereigenes Abwehrschild aufgeladen ist.

Wie gut deine Abwehrkräfte aktiviert sind, zeigt dir eine Messung deiner Körperzusammensetzung.





### Muskelmasse

## Mehr Kraft für die Gesundheit

Eine ausreichende Muskelmasse erhöht nicht nur den Grundumsatz, sie unterstützt als größtes Stoffwechselorgan auch die Bildung von Heilstoffen, die deine Abwehrkräfte stärken.

### Fettmasse

## Gesundheitsrisiko senken

Zu viel Fettmasse belastet den Körper. Auch sie ist stoffwechselaktiv und kann das Immunsystem negativ beeinflussen. Halte sie im grünen Bereich und dich gesund.

### Viszerales Fett

## Erkenne verstecktes Bauchfett

Bauchfett ist dafür bekannt, das Risiko für Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erhöhen. Es zu senken hat oberste Priorität!

## Tu alles für deine Gesundheit und deine Gesundheit tut alles für dich.

- + Fett- und Muskelmasse sind die wahren Indikatoren, um dein Fitnesslevel zu bestimmen. Und eine gute Fitness ist die beste Basis für deine Gesundheit.
- + In wenigen Sekunden erhältst du ein vollständiges Bild deiner Körperzusammensetzung.
- + Deine Trainingsfortschritte schwarz auf weiß zu sehen, wird dich motivieren. Dein Training kannst du so noch individueller und zielgerichteter gestalten.
- + Die Genauigkeit der Messung wurde in aufwendigen medizinischen Studien bestätigt. Alle Messparameter sind zuverlässig, aussagekräftig und hochpräzise.

