



Fallbeispiel: Marathonläufer
Fachgebiet: Sportmedizin

1

Patientendaten



Alter: 33 Jahre
 Geschlecht: weiblich
 Größe: 1,71 m

Anfangsgewicht: 61,20 kg
 Anfangs-BMI: 21,00 kg/m²

2

Anamnese/Diagnose

Eine 33-jährige Frau lief vor zwei Jahren ihren letzten Marathon. Zu dieser Zeit ging sie fünf bis sechsmal die Woche laufen, kombiniert mit einem funktionellen Training im Fitnessstudio. In den letzten zwei Jahren war das Studium so intensiv, dass das Laufen zurück gestellt werden musste. Nun, nach dem Abschluss, möchte sie ihren alten Trainingsstand wiedererlangen und geht zweimal die Woche laufen und dazu einmal die Woche zum funktionellen Training. Durch die Analyse der Körperzusammensetzung möchte sie erfahren, inwieweit sich das Training schon auszahlt hat.

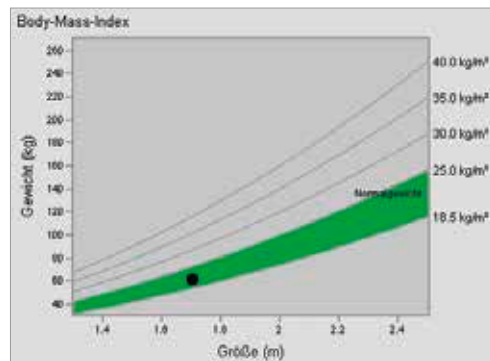
3

Verlauf der Messergebnisse

Body Mass Index (BMI)

Der Body Mass Index zeigt, dass sie sich vom Gewicht und der Körpergröße her genau im Normalbereich zwischen 18,50 kg/m² und 25,00 kg/m² befindet.

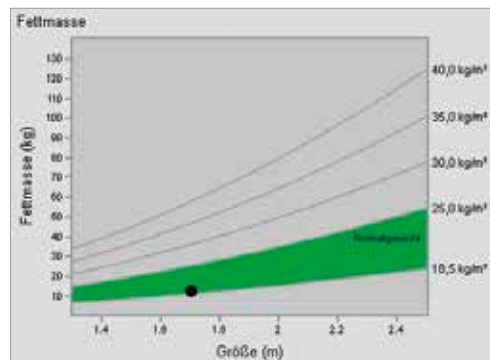
- 21,00 kg/m²



Fettmasse (FM)

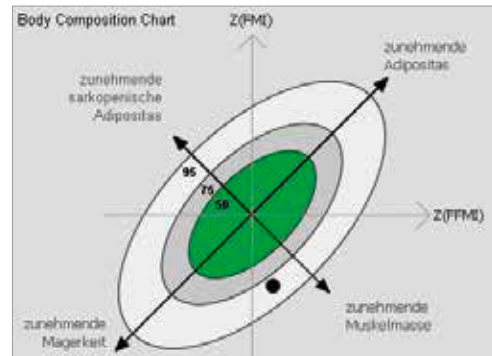
Die Fettmasse Grafik zeigt, dass der Wert von 12,28 kg (20,10 %) im Vergleich zu den BMI cut offs sehr gering ist. Diese Zusammensetzung ist häufig bei Athleten zu beobachten.

- Fettmasse (FM): 12,28 kg
 - Körperfettanteil (FM %): 20,10 %
 - Fettmasse Index (FMI): 4,20 kg/m²
- > BMI-Klasse: 18,50 – 25,00 kg/m²



Body Composition Chart (BCC)

Auch im BCC lässt sich die geringe Fettmasse erkennen, da sich der Messpunkt außerhalb der 75. Perzentile befindet. Gleichzeitig ist eine überdurchschnittlich hohe fettfreie Masse zu erkennen, da der Messpunkt nach rechts verschoben ist. Dies ist ein Indikator für einen hohen Muskelanteil.



Skelettmuskelmasse (SMM)

Hier wird das Messergebnis des BCC bestätigt. Die Skelettmuskelmasse ist höher als der Durchschnitt. Zudem zeigt sich, dass die Beine besser trainiert sind als die restlichen Segmente. Diese Verteilung ist typisch für Läufer.



- SMM: 22,40 kg
- SMM (linker Arm): 1,29 kg
- SMM (rechter Arm): 1,44 kg
- SMM (Torso): 8,80 kg
- SMM (linkes Bein): 5,46 kg
- SMM (rechtes Bein): 5,54 kg

4 Fazit

Die Analyse der Körperzusammensetzung zeigt eine sehr geringe Fettmasse bei gleichzeitig erhöhter Skelettmuskelmasse und deutet auf einen guten Trainingszustand hin. Um den Trainingseffekt weiter beurteilen zu können, ist die regelmäßige Analyse der Körperzusammensetzung sinnvoll.

Die Analyse der Körperzusammensetzung mit dem seca mBCA zeigt, dass der Fitnesslevel als sehr gut bewertet werden kann, und das Training weiter ausgebaut werden kann, um den nächsten Marathon erfolgreich zu überstehen.

seca | mBCA



Scannen Sie diesen Code mit Ihrem Handy oder besuchen uns auf unserer Webseite: mbca.seca.com