Das SenseWear® Armband

Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Figurmacher ®Andreas Scholz

„Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet."

Seit 2008 ist Andreas Scholz Der Figurmacher® mit dem Schwerpunkt auf körpertypengerechtes Training und Ernährung.

Seine gefragten Events & Vorträge in Fitnessclubs zu den Themen Figur, Muskeln und Motivation begeistern Mitglieder und Studiobesitzer.

Weiterhin schult der Figurmacher® Mitarbeiter in den Themen Ernährung, Training, Nahrungsergänzungen, Verkauf und Motivation.

<u>Das Figurmacher®-Motto:</u>

„Nichts sieht so gut aus, wie sich Gesundheit anfühlt!"

Andreas Scholz
Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®
www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.

Das SenseWear® Armband

- Ist ein medizinisches Messgerät (CE Zeichen, medizinisch anerkannt)
- Verfügt über ein weltweit patentiertes Multi-Sensorisches-Prinzip (kein anderer Tracker verfügt darüber)
  - **Hauttemperatur**
    misst die Oberflächentemperatur des Körpers
  - **Galvanische Hautreaktion (GSR)**
    misst die Hautimpedanz (Schwitzen, Stress)
  - **Wärmefluss**
    misst die Wärmeabgabe des Körpers
  - **Akzelerometrie in 3 Achsen**
    erfasst Bewegung und Position
- Aktivitäts- und Inaktivitätstracker - sehr genaue Messung, auch der Schlafeffizienz und Ruhephasen
- Nicht manipulierbar (es schaltet sich automatisch ein und aus)

Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Parameter: das misst das SenseWear®

- Energieumsatz (kcal)
  - Grundumsatz
  - Aktiver Energieumsatz
  - Gesamtenergieumsatz
- Schrittzähler
- Ruhedauer
- Schlafdauer, Schlafeffizienz
- Intensität der Aktivitäten

Andreas Scholz
Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®
www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.

Das SenseWear® Armband Monitoring System wird eingesetzt in:

- Diabetes
- Endokrinologie
- Adipositas
- Metabolische Störungen
- Ernährungsmedizin
- Bariatrische Medizin
- Pädiatrie
- Pneumologie
- COPD
- Schlafstudien
- Kardiologie
- Sportmedizin
- Sportwissenschaften
- Rehabilitation
- Neurologie
- Geriatrie
- Angiologie
- Präventivmedizin
- Epidemiologie
- Arbeitsmedizin
- Ernährungsberatung
- Gewichtsmanagement
- Wellness und Fitness
- Klinische Studien
- Forschung
- …und vielen mehr

Andreas Scholz
Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®
www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.

Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Unterschiede: SenseWear Armband MF und Fitnesstracker

Eigenschaft	SenseWear Armband MF	Nike Fuel Band SE	Samsung Gear Fit
Genauigkeit der Daten	Kann auch niedrige Aktivitätsniveaus wie Ruhe und Schlaf zuverlässig bestimmen	Es kann zu großen Abweichungen in Ruhephasen kommen	Ungenaue Pulsmessung bei Aktivität (bei der Messung muss der Arm ruhiggehalten werden)
Manipulierbar	Nein (es schaltet sich automatisch ein und aus)	Ja	Ja
Sensoren	**Multisensorisches-Prinzip** **Hauttemperatur** misst die Oberflächentemperatur des Körpers **Galvanische Hautreaktion (GSR)** misst die Hautimpedanz (Schwitzen, Stress) **Wärmefluss** misst die Wärmeabgabe des Körpers **Akzelerometrie in 3 Achsen** erfasst Bewegung und Position	**3-Achsen-Beschleunigungsmesser** **Umgebungslichtsensor**	**Pulssensor,** **Beschleunigungssensor,** **Lagesensor**
Medizinische Anerkennung	Ja	Nein	Nein
Ermittlung des Kalorienverbrauches	Wird über die Wärmesensoren und die Thermogense gemessen	Berechnet anhand der Armbewegung	Errechnet auf Basis der eingegebenen Daten
Schrittzähler	Sehr genau ,da es am Oberarm getragen wird = es zählt nicht durch die Armbewegung hoch	Errechnet aus der Armbewegung, reagiert sehr sensibel = Verfälschung der Daten durch Armbewegung	Reagiert sehr sensibel, Schritte werden schon durch Armbewegung hochgezählt
Wasserdicht	Nein	Nein	Nein

Andreas Scholz
Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®
www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.

Ziele unserer Kunden

- Gewichtsreduktion
- Zunehmen
- Körperstraffung
- Muskeln aufbauen und definieren
- Training verbessern (effektiveres Training)
- Stärker und fitter werden
- Gesund werden und gesund bleiben

Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

Diese Fragen können durch die SenseWear® Auswertung beantworten werden

- Was darf/muss ich wirklich essen?
- Wie hoch ist mein Kalorienverbrauch?
- **Wie läuft mein Stoffwechsel ?**
- Wie intensiv ist mein Training?
- Bewege ich mich am Tag genug?
- Wir ist meine Schlafqualität?

Andreas Scholz
Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®
www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.

Leistungen

- Kalorienverbrauchsmessung für 7 Tage
- Ausführliche PDF Auswertung der Daten
- Persönliche Videoberatung (Screencast) von dem Figurmacher® (Dipl.oec.troph.) Andreas Scholz zur Interpretation der Daten und Verbesserungsvorschläge
- Konkrete Kalorienempfehlung inkl. Nährstoffverteilung, bei Bedarf mit zyklischer Kalorienzufuhr zur Stoffwechselerhöhung
- Angepasste Nährstoffzufuhr anhand des Körpertypen - siehe Mietvereinbarungen (Downloads)
- PDF Paket mit Ratgebern, Rezepten und Tipps
- mögliche Zusatzleistungen:
  - Ernährungsbaukasten
  - Auswertung des Essverhaltens
  - Online Coaching

Andreas Scholz
Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®
www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.