



DE HANDLEIDING VOOR PROFESSIONALS

HET INBODY RESULTATENBLAD

Alles wat u moet weten om de InBody resultaten
te interpreteren en om uw cliënten inzicht te
geven in wat zij nodig hebben om hun
gezondheid en welzijn te verbeteren.

InBody

[InBody770]

ID	Height	Age	Gender	Test Date / Time
Jane Doe	163cm	41	Female	2017.03.08. 16:47

www.inbody.com

Body Composition Analysis

	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water(L)	35.5 (29.1 ~ 35.5)	35.5	45.6 (37.3 ~ 45.7)	48.3 (39.6 ~ 48.4)	66.4 (48.5 ~ 65.7)
Protein (kg)	9.5 (7.8 ~ 9.6)	non-osseous			
Minerals (kg)	3.28 (2.69 ~ 3.29)				
Body Fat Mass (kg)	18.1 (11.4 ~ 18.3)				

InBody Score

81 / 100 Points

* Total score that reflects the evaluation
composition. A muscular person may score
100 points.

Visceral Fat Area

VFA_(cm²)

200

150

Muscle-Fat Analysis

INHOUDSOPGAVE

3	INTRODUCTIE Het InBody Resultatenblad
5	HOOFDSTUK 1 Lichaamssamenstelling en Lichaamswater Analyse
11	HOOFDSTUK 2 Spier-Vet en Obesitas Analyse
24	HOOFDSTUK3 Segmentale Analyse
32	HOOFDSTUK 4 Personaliseerbare resultaten
39	HOOFDSTUK 5 Ontgrendel de kracht van het resultatenblad
49	CONCLUSIE

INTRODUCTIE

Het InBody resultatenblad is een krachtig hulpmiddel voor het begeleiden, trainen en verzorgen van cliënten op manieren die eerder nooit mogelijk waren. Echter, om de kracht van het InBody resultatenblad te ontgrendelen, moet u eerst bekend raken met de manier waarop het resultatenblad informatie rapporteert en belangrijker nog, wat je ermee kunt doen. Dat is waar dit e-book zich op richt.

Op het InBody resultatenblad staat informatie over de lichaamssamenstelling en vochtbalans die iedere professional kan gebruiken om zijn cliënten te kunnen behandelen en om als professional het beste uit uzelf te kunnen halen.

Op de volgende pagina's leert u precies hoe u het InBody resultatenblad kunt lezen en interpreteren. U leert wat de verschillende termen betekenen, waarom zij waardevol zijn en welke strategieën u kunt toepassen om deze waardevolle gegevens binnen uw bedrijf te implementeren. De variabelen in de figuren staan vermeld in het Engels, maar in de tekst worden de Nederlandse termen gebruikt en staat soms ter verduidelijking de Engelse afkortingen tussen haakjes.

Als u na het lezen van dit e-book nog vragen heeft, kunt u contact met ons opnemen via: info.eu@inbody.com, of via de button 'Contacteer InBody' op de laatste pagina van dit e-book. Een InBody specialist staat u graag te woord.

Op naar het resultatenblad!

* De informatie die in dit document wordt verstrekt, dient alleen voor educatieve doeleinden te worden gebruikt en vormt geen medisch advies. Alleen gediplomeerde medische professionals en gezondheidsprofessionals kunnen patiënten diagnosticeren en voorzien van medisch advies.

* Een deel van de inhoud en voorbeelden zijn afkomstig van de InBody USA blog. De linkjes onder het kopje 'Extra's voor deze sectie op de InBody blog' leiden naar extra informatie op de InBody blog. Deze informatie is soms in het Nederlands en soms in het Engels.



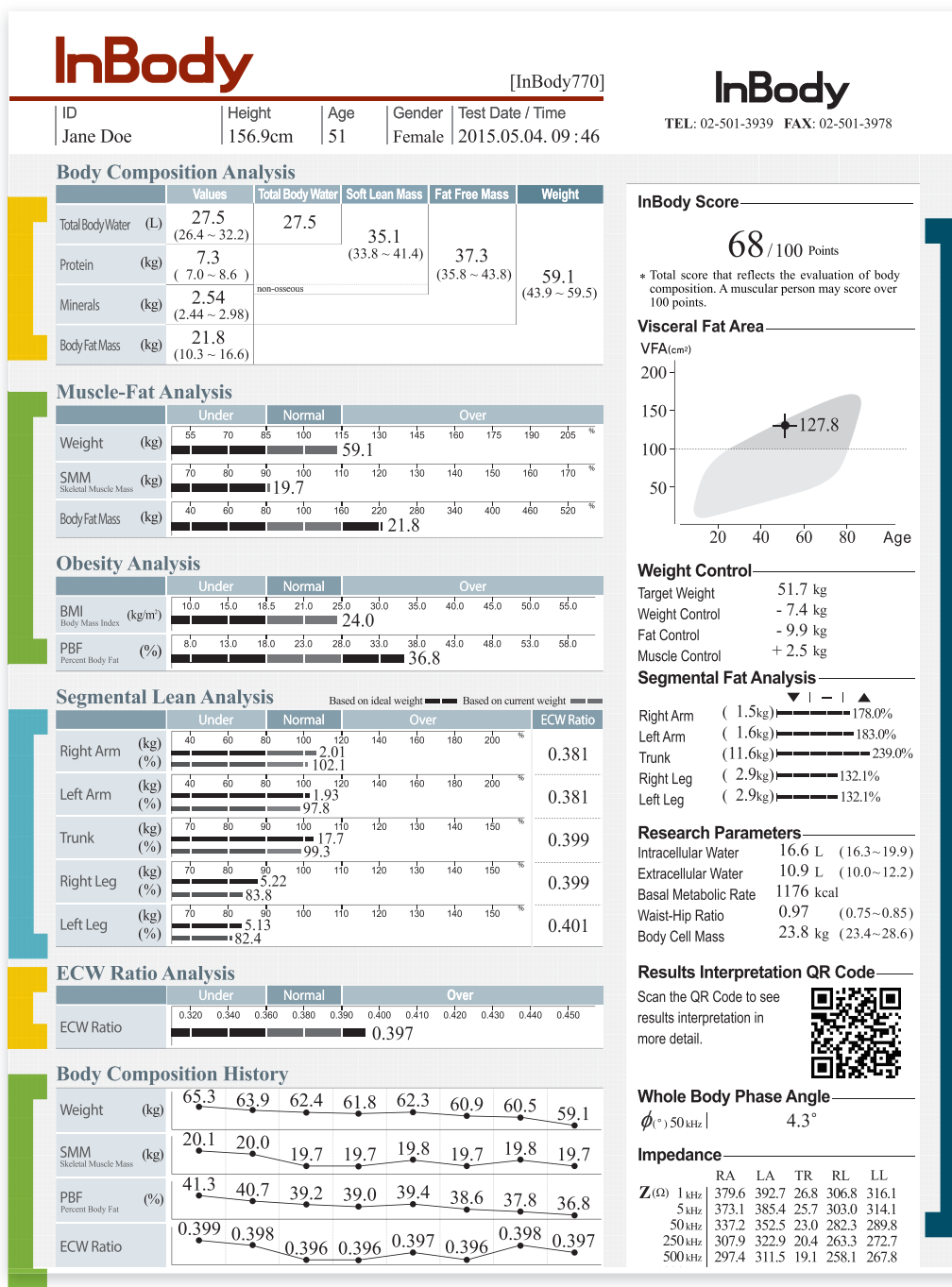
Hieronder ziet u het resultatenblad van ons meest uitgebreide model, de InBody 770. Hoewel niet alle InBody modellen onderstaande resultaten geven, zal het inzicht in dit resultatenblad u helpen om elk ander InBody resultatenblad te begrijpen. Dit e-book toont gerelateerde resultaten van het resultatenblad in aparte hoofdstukken. U kunt naar een specifiek hoofdstuk navigeren door erop te klikken in onderstaand resultatenblad.

HOOFDSTUK 1

HOOFDSTUK 2

HOOFDSTUK 3

HOOFDSTUK 4



HANDIGE TIP

Let op kaders zoals deze. In deze kaders staan praktische toepassingen van verschillende resultaten beschreven om u inzicht te geven in hoe deze gegevens gebruikt kunnen worden.



U kunt op dit icoon klikken om te allen tijde terug te keren naar de inhoudsopgave.



HOOFDSTUK 1

LICHAAMSSAMENSTELLING EN LICHAAMSWATER ANALYSE

LICHAAMSSAMENSTELLING ANALYSE

In deze sectie leert u:

- Hoe u de uitsplitsing van lichaamssamenstelling kunt begrijpen
- Hoe u kunt vaststellen of spiermassa echt is toegenomen
- Hoe u vochtophoping in het lichaam kunt herkennen

Bovenaan het resultatenblad staat de basis uitsplitsing van de lichaamssamenstelling van uw cliënt.

ID	Height	Age	Gender	Test Date / Time	
Jane Doe	156.9cm	51	Female	2015.05.04. 09 : 46	
Body Composition Analysis					
	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water (L)	27.5 (26.4 ~ 32.2)	27.5	35.1 (33.8 ~ 41.4)	37.3 (35.8 ~ 43.8)	59.1 (43.9 ~ 59.5)
Protein (kg)	7.3 (7.0 ~ 8.6)	non-osseous			
Minerals (kg)	2.54 (2.44 ~ 2.98)				
Body Fat Mass (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.6)				

Per InBody model ziet het resultatenblad er anders uit, maar bij alle modellen wordt bij de Lichaamssamenstelling Analyse het lichaam verdeeld in vier componenten (verticaal). Deze componenten bouwen stapsgewijs op naar grotere categoriën tot dat zij het gehele gewicht weergeven (horizontaal).

In dit voorbeeld van het InBody 770 resultatenblad kunt u zien hoe het gewicht wordt verdeeld in Vetvrije Massa, Magere Massa en Totaal Lichaamswater. Deze onderdelen worden vervolgens opgedeeld in kleinere delen, namelijk: Totaal Lichaamswater, Eiwitten, Mineralen en Vetmassa.



Van bovenaf gezien ziet u eerst **Totaal Lichaamswater**. Totaal Lichaamswater (TBW) kan onderverdeeld worden in Intracellulair water (ICW) en Extracellulair water (ECW). Intracellulair water is de hoeveelheid lichaamswater in de cellen, Extracellulair water is de hoeveelheid lichaamswater buiten de cellen.

Body Composition Analysis					
	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water (L)	27.5 (26.4 ~ 32.2)	27.5	35.1 (33.8 ~ 41.4)	37.3 (35.8 ~ 43.8)	59.1 (43.9 ~ 59.5)
Protein (kg)	7.3 (7.0 ~ 8.6)	non-osseous			
Minerals (kg)	2.54 (2.44 ~ 2.98)				
Body Fat Mass (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.6)				

PRAKTISCHE TOEPASSINGEN

Beide onderdelen zijn erg handig, maar met name het Extracellulaire water heeft veel relevante toepassingen voor gezondheidsprofessionals.

Een toename van ECW, zonder toename van ICW, kan wijzen op de aanwezigheid van een inwendige zwelling en/of een ontsteking.

Aangezien het de spiercellen zijn die het meeste ICW bevatten, is het zeer waarschijnlijk dat een toename van de hoeveelheid ICW bij een cliënt wijst op een daadwerkelijke toename van de spiermassa van diegene.

Onder Totaal Lichaamswater staan de **Eiwitten**. Deze eiwitten zijn onderdeel van de spieren, organen en botten. Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen in het menselijk lichaam en alle lichaamscellen bevatten eiwitten. De eiwitten in het menselijk lichaam kan men opbouwen door de juiste voeding en sport.

Body Composition Analysis					
	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water (L)	27.5 (26.4 ~ 32.2)	27.5	35.1 (33.8 ~ 41.4)	37.3 (35.8 ~ 43.8)	59.1 (43.9 ~ 59.5)
Protein (kg)	7.3 (7.0 ~ 8.6)	non-osseous			
Minerals (kg)	2.54 (2.44 ~ 2.98)				
Body Fat Mass (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.6)				



PRAKTISCHE TOEPASSINGEN

Eiwitten beslaan ongeveer 15% van het lichaamsgewicht en worden gebruikt als bouwstof en energiebron. Aangezien spieren voornamelijk bestaan uit eiwitten, is het waarschijnlijk dat een toename van de hoeveelheid Eiwitten bij een cliënt wijst op een daadwerkelijke toename van de spiermassa van diegene.

Onder Totaal Lichaamswater en Eiwitten staan de **Mineralen**. Hoewel deze sectie van het resultatenblad weinig gebruikt wordt, kan het interessante inzichten geven. Mineralen verwijst naar de totale hoeveelheid mineralen, wat bestaat uit de ossale mineralen (onderdeel van botweefsel) en de non-ossale mineralen (onderdeel van lichaamsvocht).

Body Composition Analysis					
	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water (L)	27.5 (26.4 ~ 32.2)	27.5	35.1 (33.8 ~ 41.4)	37.3 (35.8 ~ 43.8)	59.1 (43.9 ~ 59.5)
Protein (kg)	7.3 (7.0 ~ 8.6)				
Minerals (kg)	2.54 (2.44 ~ 2.98)	non-ossaceous			
Body Fat Mass (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.6)				

PRAKTISCHE TOEPASSINGEN

Mineralen beslaan slechts ongeveer 5-6% van het lichaamsgewicht en zijn geen energiebron. Toch zijn zij wel essentieel voor het levensbehoud en de gezondheid. Het grootste gedeelte van de mineralen bevindt zich in de botten en tanden, daarnaast bevindt er zich ook nog een kleine hoeveelheid ionische bestanddelen in het lichaamswater.

Onder Mineralen staat de **Vetmassa**. De Vetmassa toont het lichaamsvet van de persoon, inclusief onderhuids vet en visceraal vet.

Body Composition Analysis					
	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water(L)	27.5 (26.4 ~ 32.2)	27.5	35.1 (33.8 ~ 41.4)	37.3 (35.8 ~ 43.8)	59.1 (43.9 ~ 59.5)
Protein (kg)	7.3 (7.0 ~ 8.6)				
Minerals (kg)	2.54 (2.44 ~ 2.98)	non-ossaceous			
Body Fat Mass (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.6)				



Door ICW, ECW, Eiwitten en Mineralen samen te voegen krijgt u de totale Vetvrije Massa. De Vetvrije Massa is het lichaamsgewicht zonder lichaamsvet. Deze massa bestaat onder andere uit de spieren, het lichaamswater, de botten en de organen.

Body Composition Analysis					
	Values	Total Body Water	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight
Total Body Water (L)	27.5 (26.4 ~ 32.2)	27.5	35.1 (33.8 ~ 41.4)	37.3 (35.8 ~ 43.8)	59.1 (43.9 ~ 59.5)
Protein (kg)	7.3 (7.0 ~ 8.6)	non-osseous			
Minerals (kg)	2.54 (2.44 ~ 2.98)				
Body Fat Mass (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.6)				

Een verhoging van de Vetvrije Massa wijst in de meeste gevallen op een verhoging van de spiermassa (ook te zien als een toename in eiwitten) en wordt gezien als een verbetering van de lichaamssamenstelling. Echter, bij een afwijkende lichaamswater ratio kan de toename in Vetvrije Massa ook veroorzaakt worden door zwelling als gevolg van een bepaalde gezondheidstoestand.

EXTRA'S VOOR DEZE SECTIE OP DE INBODY BLOG

- Basis van de lichaamssamenstelling: uitleg voor beginners
- Uitleg over de jargon van lichaamssamenstelling
- Uw lichaam en u: uitleg over lichaamswater

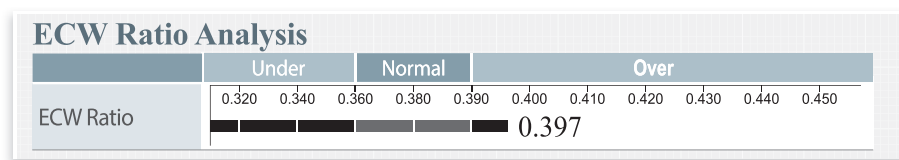
[Lees](#)
[Lees](#)
[Lees](#)


ECW-RATIOANALYSE

In deze sectie leert u:

- Hoe u een disbalans in het lichaamswater kunt herkennen

De ECW-ratio Analyse beschrijft de verhouding tussen ECW en TBW. Gezonde mensen hebben een ECW-ratio van rond de 0.380. Het aanvaardbare bereik ligt tussen de 0.360-0.390. Alles wat boven de 0.390 ligt, kan wijzen op overtollig ECW of een lage ICW. Overtollig ECW kan worden veroorzaakt door vochtophoping, lage ICW waarden worden hoogst waarschijnlijk veroorzaakt door te weinig spiermassa.



Er kunnen kleine schommeling optreden in de ECW-ratio van uw cliënt, dat is normaal. De ECW-ratio wordt voornamelijk gebruikt om context te bieden aan de Segmentale Spier Analyse.

PRAKTISCHE TOEPASSINGEN

Dit diagram laat zien of uw cliënt een zwelling in een specifiek lichaamsdeel heeft (bijvoorbeeld door een blessure of zwelling door het gehele lichaam (wat vaak het geval is bij mensen met obesitas).

De ECW-ratio wordt tevens gebruikt om context te geven aan de Vetvrije massa. Een hoge Vetvrije massa en een hoge ECW-ratio wijst vaak op de aanwezigheid van overtollig extracellulair water en niet op een goed ontwikkelde spiermassa.





HOOFDSTUK 2

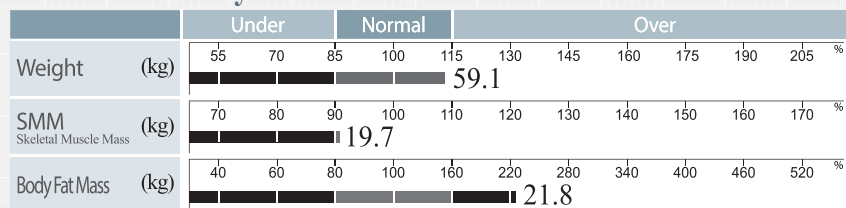
SPIER-VET, OBESITAS ANALYSE

SPIER-VET ANALYSE

In deze sectie leert u:

- Hoe u snel veelvoorkomende lichaamssamenstellingen kunt herkennen
- Hoe u kunt zien of iemand een lage, hoge of normale waarde voor gewicht, spiermassa en vetmassa heeft

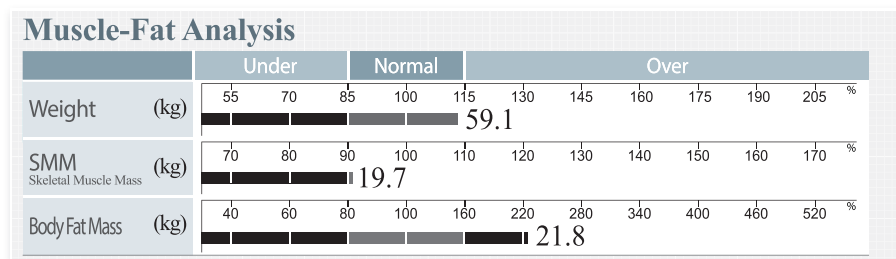
Muscle-Fat Analysis



Voor veel mensen is deze sectie van het resultatenblad één van hun favorieten. Dat komt omdat je hiermee verschillende lichaamstypen gemakkelijk kunt categoriseren. Met deze sectie kunt u uw cliënt een goed algemeen idee geven over hun huidige lichaamssamenstelling en adviseren over de veranderingen die zij moeten maken.



BEKIJK DE CIJFERS IN DETAIL:



Het 100% cijfer en de andere procentuele cijfers zijn gebaseerd op wat als ideaal wordt gezien voor een individu met **dezelfde lengte en hetzelfde geslacht als dat van de cliënt die getest wordt**. Het biedt de mogelijkheid uw cliënt te vergelijken met anderen van dezelfde lengte en hetzelfde geslacht.

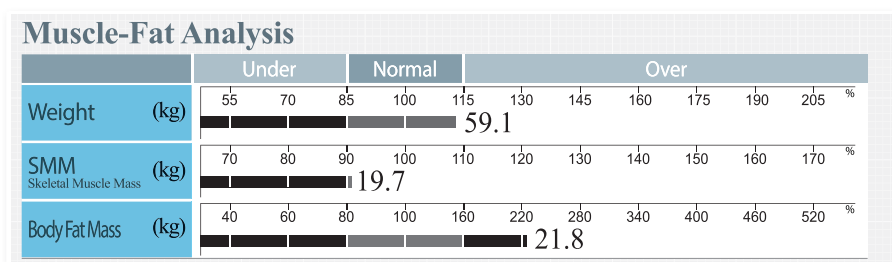
Hoewel het gezonde bereik binnen bepaalde grensen kan variëren, zoals hierboven te zien is, staat de 100% altijd voor de ideale hoeveelheid voor mensen met dezelfde lengte en hetzelfde gewicht. Als de balk van het gewicht de **130% haalt**, betekent het dat het gewicht van de betreffende cliënt **30% boven het ideaal** ligt.

Als de balk van het gewicht tot de 70% komt, betekent het dat uw cliënt 30% minder massa heeft dan ideaal voor zijn of haar lengte en geslacht.

PRAKTISCHE TOEPASSINGEN

Dit diagram laat zien wat de lichaamssamenstelling van uw cliënt is in verhouding tot mensen van dezelfde lengte en van hetzelfde geslacht.

DE SPIER-VET ANALYSE BESTAAT UIT DRIE COMPONENTEN:



| GEWICHT

Het gewicht weerspiegelt het totale lichaamsgewicht.

| SKELETSPIERMASSA(SMM)

De skeletspiermassa is het totale gewicht van de skeletspieren. Dit zijn de spieren die u kunt ontwikkelen door middel van beweging. In tegenstelling tot de Vetvrije Massa, die bestaat uit alles behalve lichaamsvet, kunt u een toename van de Skeletspiermassa zien als een daadwerkelijke toename van de spiermassa.

| VETMASSA

De hoeveelheid lichaamsvet die uw cliënt heeft. Het bestaat uit onderhuids vet en visceraal vet.

De Spier-Vet Analyse vertelt u ook of uw cliënt een gezonde balans van Skeletspiermassa en Vetmassa heeft in relatie tot zijn of haar totale gewicht.

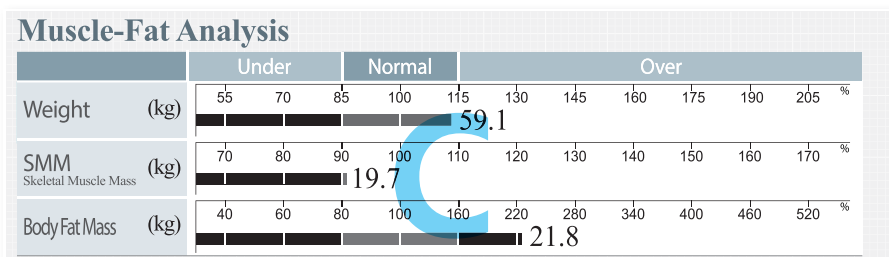
PRAKTISCHE TOEPASSINGEN

Het diagram van de Spier-Vet Analyse geeft u in één oogopslag inzicht in de lichaamssamenstelling van uw cliënt. Door naar de lengte van ieder balkje te kijken en door te kijken hoe deze zich tot elkaar verhouden, kunt u uw cliënt beter helpen bij het behalen van zijn of haar doelen.

DE BASIS LICHAAMSTYPEN: 'C- VORM'

De drie waarden die in de Spier-Vet Analyse worden gepresenteerd, staan zodanig weergegeven dat u gemakkelijk algemene waarnemingen kunt doen over de lichaamssamenstelling van uw cliënt.

U kunt dit doen door de eindpunten van Gewicht, Skeletspiermassa en Vetmassa te verbinden en zo één van de drie 'vormen' te creëren.



Bij een individu met een C-vorm is het balkje van de Skeletspiermassa korter dan die van het Gewicht en de Vetmassa. Hoewel dit karakteristiek is voor iemand die overgewicht of obesitas heeft, ziet u deze vorm ook terug bij mensen die een normaal gewicht of ondergewicht hebben.

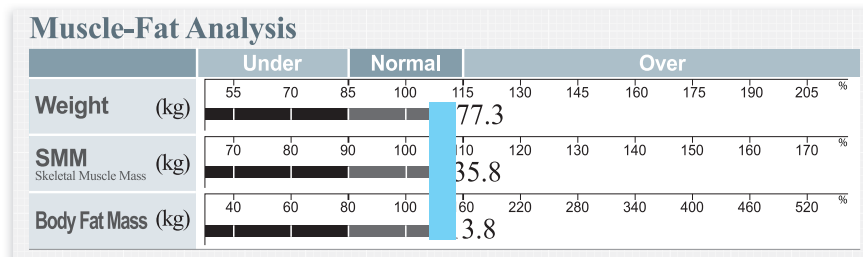
PRAKTISCHE TOEPASSINGEN

Bij een cliënt met een C-vorm is het wenselijk om de Vetmassa te reduceren (wat ook zorgt voor een verlaging van het gewicht) en de Skeletspiermassa te ontwikkelen. Het doel is om een I-vorm te krijgen en op den duur een D-vorm. Bij elk van deze lichaamstypen is het wel van belang dat voor een gezond lichaam de Vetmassa in het normale of ondergebied valt.

DE BASIS LICHAAMSTYPEN: 'I- VORM'

Een individu met een I-vorm heeft een gebalanceerde lichaamssamenstelling. Dat wil zeggen dat de balkjes van het Gewicht, de Skeletspiermassa en de Vetmassa een rechte lijn vormen.

Hoewel mensen met deze lichaamssamenstelling meestal een gezond gewicht of vetpercentage hebben, bestaat er nog steeds de kans op gezondheidsrisico's wanneer zij teveel lichaamsvet hebben.



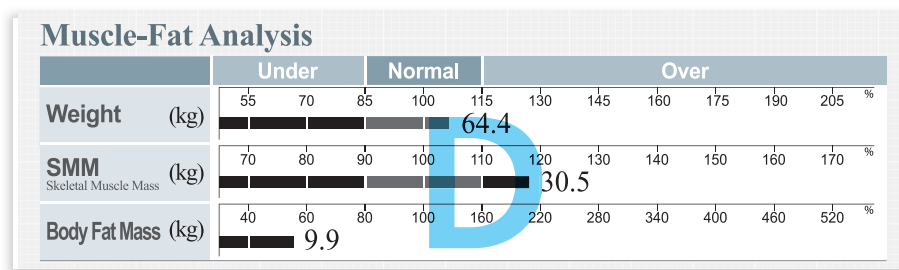
PRAKTISCHE TOEPASSINGEN

Als u met een cliënt werkt die een I-vorm lichaamssamenstelling heeft, moet u er eerst achter proberen te komen wat zijn of haar gezondheidsdoel is voordat u aanbevelingen geeft.

Mensen met een I-vorm lichaamssamenstelling zijn meestal fysiek in een goede staat om zicht te kunnen richten op het verder ontwikkelen van spieren of op het verliezen van vet om slanker te worden.

DE BASIS LICHAAMSTYPEN: 'D- VORM'

Bij een individu met een D-vorm is het balkje van de Skeletspiermassa langer dan die van het Gewicht en de Vetmassa. Dit wijst op een 'atletisch' lichaamstype en wordt gezien als de ideale vorm van de lichaamssamenstelling.



Als u met een cliënt werkt met een D-vorm, heeft hij of zij waarschijnlijk al specifieke fitnessdoelen. Uw taak is om hem of haar te helpen bij het bereiken van die doelen.

PRAKTISCHE TOEPASSINGEN

Uw cliënt wil wellicht sterker of groter worden. In dit geval houdt u de Skeletspiermassa en Vetmassa balkjes in de gaten om ervoor te zorgen dat niet de Vetmassa, maar de Skeletspiermassa stijgt.

Anderen willen wellicht slanker worden en lichaamsvet verliezen. In dit geval houdt u het vetverlies in de gaten, maar zorgt u er tegelijkertijd voor dat de cliënt niet te veel Skeletspiermassa verliest. Als de cliënt te veel Skeletspiermassa verliest, moet u aanpassingen in het programma maken.

EXTRA'S VOOR DEZE SECTIE OP DE INBODY BLOG

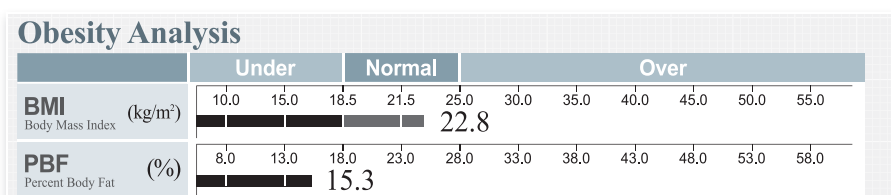
- Waarom is het opbouwen van Vetvrije Massa voor iedereen belangrijk (zelfs voor u)
- 5 dingen die u niet wist over spier en vet

[Lees](#)
[Lees](#)


OBESITASANALYSE

In deze sectie leert u:

- Hoe u het vetpercentage van uw cliënt kunt beoordelen
- Het belang van het vetpercentage naast de BMI

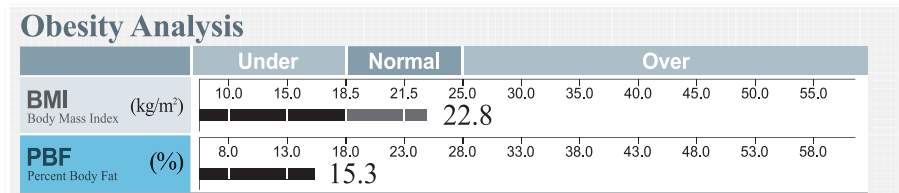


De Obesitas Analyse bevat een standaard resultaat dat alle lichaamssamenstellingsanalyses bevatten: **het Vetpercentage**.

Het lijkt op het eerste gezicht een eenvoudig resultaat (een deling van de vetmassa door het totale gewicht), maar het is een veel betere indicatie van de risico's op obesitas dan BMI. De BMI is alsnog in de analyse inbegrepen om de gebreken ervan te laten zien.



WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN BMI EN VETPERCENTAGE?



Op het InBody resultatenblad ziet u de bereiken voor BMI en Vetpercentage. Het normale bereik voor BMI volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) is 18.5-24.99 kg/m². Dit normale bereik wordt ook weergegeven op het InBody resultatenblad. U kunt dit bereik veranderen in de instellingen.

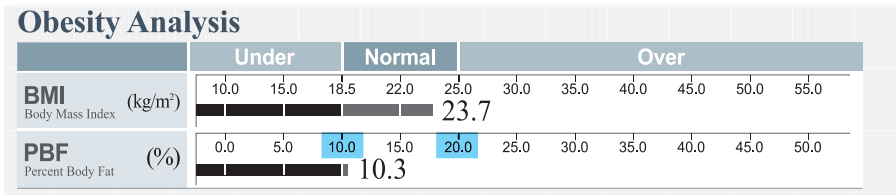
Het bereik voor Vetpercentage verschilt voor mannen en vrouwen, aangezien vrouwen over het algemeen meer lichaamsvet hebben ten opzichte van mannen vanwege hun voortplantingssysteem en genen. Het voorbeelddiagram hierboven is representatief voor een vrouw. Het normale bereik voor vrouwen is 18-28% met een gemiddeld vetpercentage van 23%.

PRAKTISCHE TOEPASSINGEN

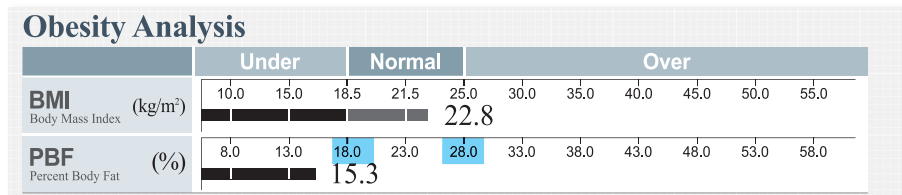
U kunt uw cliënten het vetpercentage laten zien zodat zij hun gezondheid en conditie beter kunnen begrijpen. BMI hoeft hiervoor niet gebruikt te worden. Volgens de WHO is BMI een bevolkingsmaatstaf voor obesitas en moet BMI gezien worden als een globale indicatie bij individuen.

HET GEZONDE BEREIK

Voor mannen is het gezonde bereik **10 -20%**.



Voor vrouwen is het gezonde bereik **18-28%**.



Indien u meer wilt weten over hoe InBody de bereiken voor vetpercentage bij mannen en vrouwen vaststelt, stuur dan een email naar info.eu@inbody.com.

EXTRA'S VOOR DEZE SECTIE OP DE INBODY BLOG

- Waarom het belangrijk is om uw vetpercentage te weten
- Het geheim van BMI

Lees

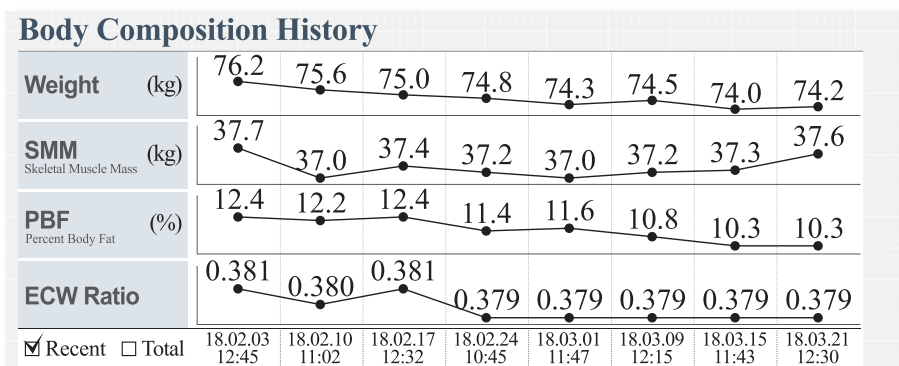
Lees



ONTWIKKELING VAN LICHAAMSSAMENSTELLING

In deze sectie leert u:

- Hoe u bepaalde ontwikkelingen kunt herkennen in de lichaamssamenstelling
- Hoe u positieve en negatieve veranderingen in de lichaamssamenstelling met betrekking tot gewicht kunt herkennen.



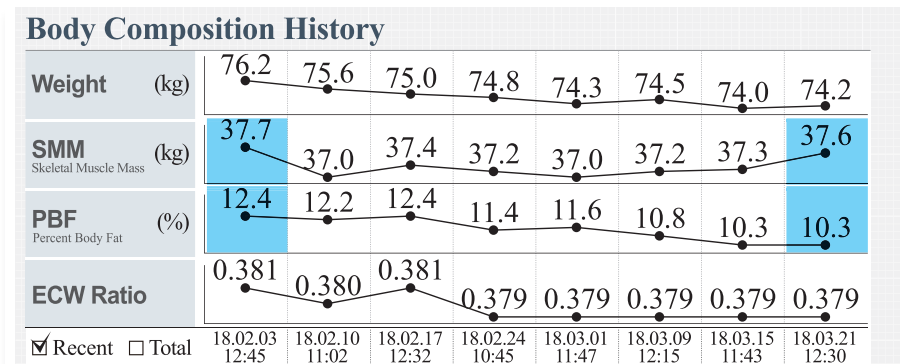
Onderaan het resultatenblad staat de Lichaamssamenstelling Ontwikkeling die de belangrijkste resultaten van de lichaamssamenstelling weergeeft.

Hierdoor kunt u gemakkelijk ontwikkelingen identificeren die in de loop van de tijd zijn ontstaan.

Neem bijvoorbeeld de resultaten in bovenstaande grafiek. Deze resultaten zijn representatief voor een individu met een D-vorm die spiemassa verder wilde ontwikkelen en vetmassa wilde verliezen.



MONITOREN VAN POSITIEVE VERANDERINGEN



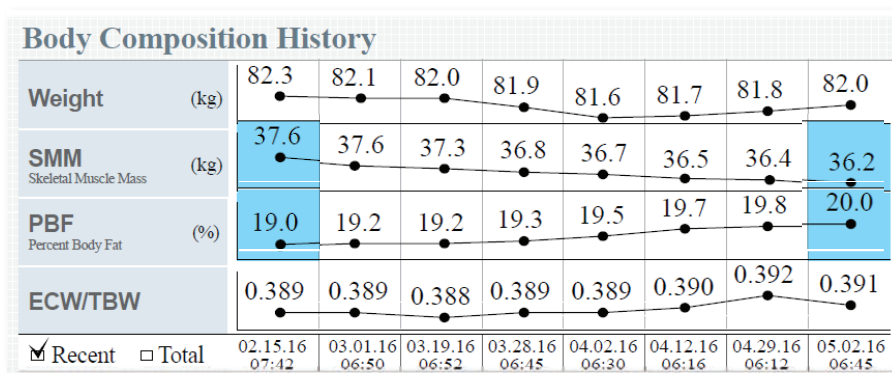
Zoals u kunt zien is het programma dat deze individu heeft gevolgd zeer succesvol geweest. In minder dan twee maanden is het gewicht van deze persoon gedaald met 2 kilogram, is de **spiermassa van 37.6 kilogram behouden** en is het **vetpercentage gedaald met 2.1%**.

PRAKTISCHE TOEPASSINGEN

Als de resultaten van uw cliënt eruit zien zoals bovenstaand voorbeeld, dan is het oefen-/dieetprogramma dat de cliënt heeft gevolgd zeer effectief gebleken. Er is geen noodzaak tot wijzigingen in de oefeningen of in het dieet, maar het is raadzaam om de ontwikkelingen in de gaten te houden.

MONITOREN VAN NEGATIEVE VERANDERINGEN

De Lichaamssamenstelling Ontwikkeling maakt het ook gemakkelijk om negatieve veranderingen in de lichaamssamenstelling te monitoren, vooral veranderingen die op het eerste gezicht 'positief' lijken zoals gewichtsverlies.



Hierboven ziet u de grafiek van een cliënt waarvan een gering gewichtsverlies het gevolg is geweest van **langzaam verlies van spiermassa** wat tot een hoger vetpercentage heeft geleid.

PRAKTISCHE TOEPASSINGEN

Een grafiek zoals deze kan een echte eye-opener zijn voor de cliënt omdat het de negatieve veranderingen in de lichaamssamenstelling laat zien terwijl het gewicht hetzelfde is gebleven of zelfs is afgenomen.

Voor deze cliënt is het volgen van een trainingsprogramma in combinatie met een aangepast dieet voor het behouden van de spiermassa de beste oplossing.

EXTRA'S VOOR DEZE SECTIE OP DE INBODY BLOG

- Waarom het monitoren van veranderingen in de lichaamssamenstelling tot resultaten leidt
- Een doel stellen voor de lichaamssamenstelling die bij u past

[Lees](#)

[Lees](#)





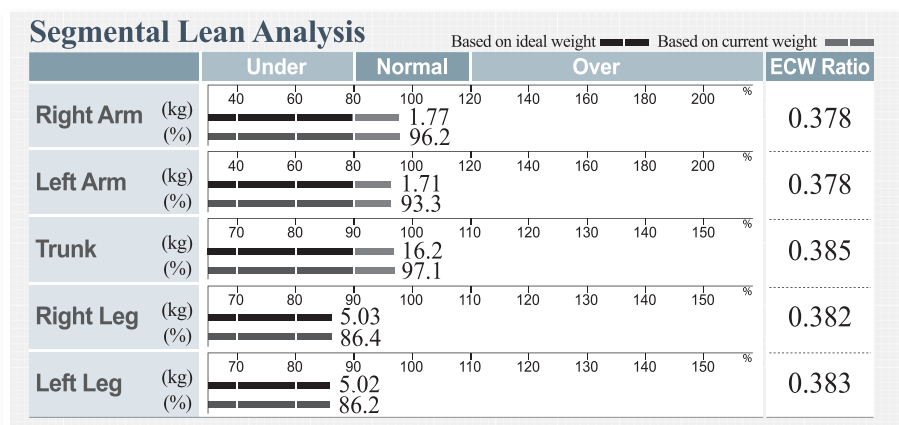
HOOFDSTUK 3

SEGMENTALE SPIERANALYSE

SEGMENTALE SPIERANALYSE

In deze sectie leert u:

- Hoe u de probleemgebieden bij uw cliënt kunt herkennen
- Hoe uw cliënt ervoor staat in vergelijking met anderen
- Of alle lichaamsdelen van uw cliënt goed zijn ontwikkeld
- Of er een disbalans is in de spiermassa van de cliënt



Het resultatenblad bevat veel waardevolle resultaten, maar de Segmentale Spieranalyse is bij juist gebruik **de meest waardevolle sectie** van het resultatenblad.



VETVRIJE MASSA VS. SPIERMASSA

De Segmentale Spier Analyse laat zien hoeveel Vetrijke Massa ieder segment bevat. Het reflecteert daarmee niet direct de hoeveelheid spiermassa dat ieder segment bevat.

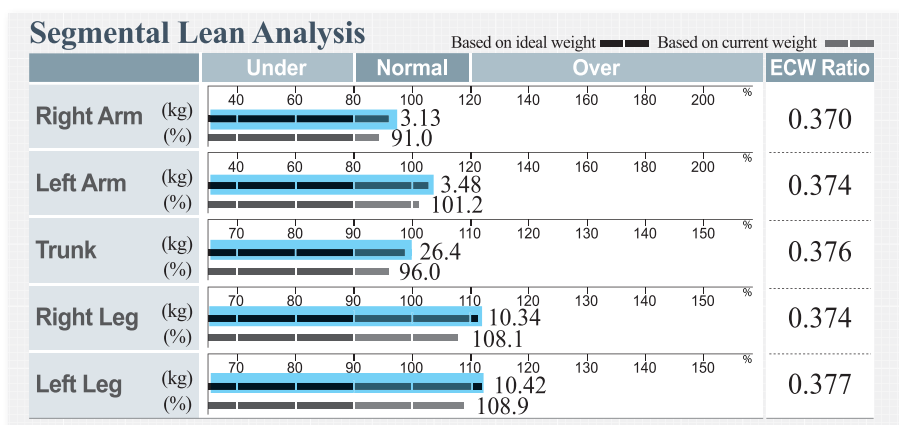
Wat belangrijk is om te realiseren is dat **niet iedere toename van de Vetvrije Massa een toename in spiermassa is**. Dat komt omdat de Vetvrije Massa de som is van het Totale Lichaamswater, Eiwitten en Mineralen, of te wel alle componenten behalve de vetmassa. De Vetvrije Massa kan daarom beïnvloed worden door zowel spiermassa als lichaamswater.

Met andere woorden, wanneer een persoon oedeem (ophoping van ECW) heeft als gevolg van een blessure of aandoening, heeft de toename in lichaamswater effect op de Vetvrije Massa en dus op de Segmentale Spier Analyse. Door de Segmentale Spier Analyse te bekijken in relatie met de ECW ratio, kan InBody identificeren of de toename in Vetvrije Massa veroorzaakt wordt door spiermassa of overhydratie. Het diagram van de Segmentale Spier Analyse is daarom niet alleen handig voor het monitoren van spiermassa, maar ook om te kijken of er blessures of gezondheidsproblemen zijn.

BOVENSTE EN ONDERSTE BALKEN

De InBody verdeelt het lichaam in **5 lichaamssegmenten**: de twee armen, de twee benen en de romp (het gebied tussen de nek en de benen). De informatie van ieder lichaamssegment wordt in twee balken weergegeven.

I DE BOVENSTE BALK

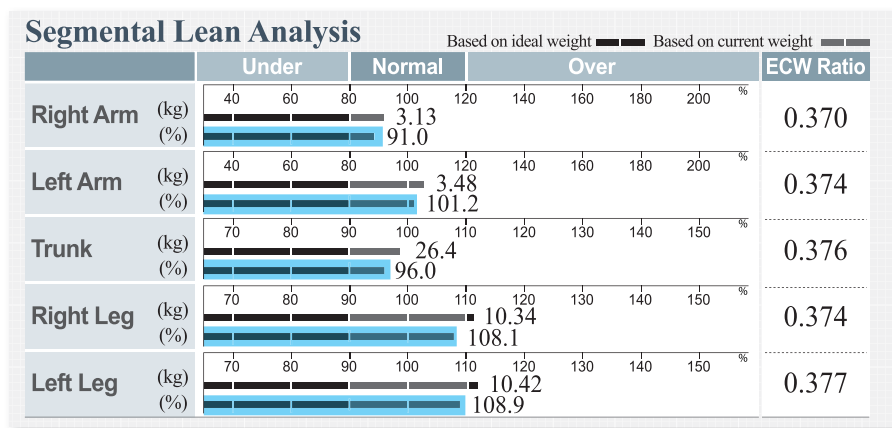


De **bovenste balk** toont de hoeveelheid Vetvrije Massa in kilogram in een bepaald segment. Net als in het diagram van de Spier-Vet Analyse vergelijkt de bovenste balk van de Segmentale Spier Analyse de hoeveelheid Vetvrije Massa in kilogram van de cliënt met de ideale verwachte hoeveelheid Vetvrije Massa voor zijn of haar lengte en geslacht.

Het beste is een percentage van **100% of hoger**.

I DE ONDERSTE BALK

De onderste balk is anders dan de bovenste balk. De onderste balk toont een percentage waardoor het makkelijker is om te zien in hoeverre de balk de 100% nadert (of deze zelfs passeert).



Wat laat dit balkje zien? Het vergelijkt de Vetvrije Massa van de cliënt **met hun huidige lichaamsgewicht**. Het laat zien of de cliënt genoeg Vetvrije Massa heeft **om het lichaamsgewicht te kunnen ondersteunen**, waarbij 100% staat voor voldoende Vetvrije Massa.

PRAKTISCHE TOEPASSINGEN

In bovenstaand voorbeeld is te zien dat de twee segmenten van het onderlichaam een score van boven de 100% hebben, maar twee van de drie segmenten van het bovenlichaam niet.

Als het diagram van uw cliënt eruit ziet zoals bovenstaant diagram is het raadzaam om oefeningen te adviseren die erop gericht zijn om de Vetvrije Massa in het bovenlichaam te ontwikkelen. Dit zal helpen om een meer gebalanceerde lichaamssamenstelling te krijgen en kan tevens zorgen voor andere positieve effecten, zoals een daling in het vetpercentage.

WELKE CLIËNTEN LOPEN RISICO OP ONDERONTWIKKELDE SPIERMASSA?

In theorie kan ieder persoon een onderontwikkeld lichaamssegment hebben en zonder de Segmentale Spier Analyse is het moeilijk om dit te identificeren. Er zijn echter bepaalde cliënten die een hoger risico lopen op onderontwikkelde Vetvrije Massa dan andere cliënten. Hieronder worden drie voorbeelden besproken.

1. Volwassenen met een sedentaire leefstijl

Volwassen die een zittende leefstijl hebben en niet veel sporten hebben meestal een Segmentale Spier Analyse van minder dan 100%, vooral in de benen. Dit komt meestal omdat zij vanwege hun werk een groot deel van de dag zitten.

2. Personen die 'Skinny Fat' zijn (sarcopenische obesitas)

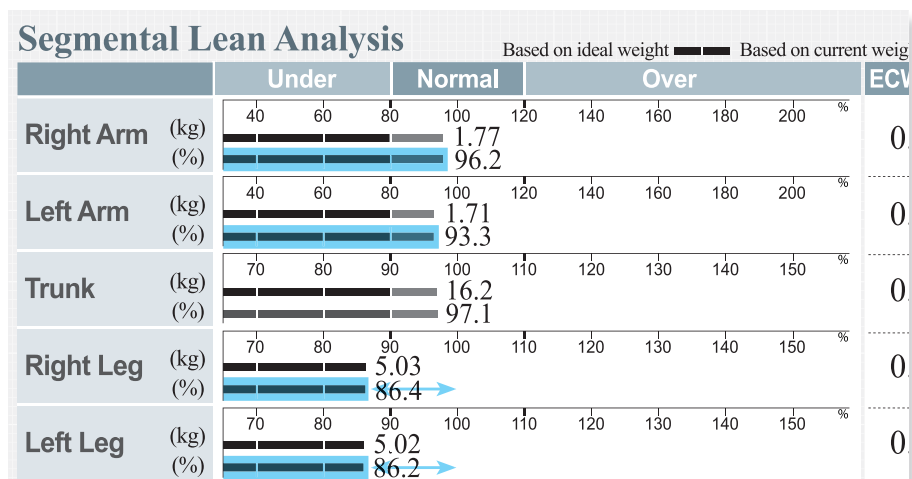
Personen die 'skinny fat' zijn hebben een normaal gewicht en een slank ogend postuur. Daarentegen hebben zij meer lichaamsvet en minder spiermassa dan wat gezond is voor hun lichaam. Dit kan resulteren in scores van minder dan 100% voor één of meerdere lichaamssegmenten.

3. Ouderen

Ouderen in het bijzonder lopen risico op onderontwikkelde Vetvrije Massa. Dit komt omdat zij spiermassa verliezen als gevolg van een toename in inactiviteit. Door een afname in spiermassa naarmate zij ouder worden kunnen zij minder goed voor zichzelf zorgen en neemt de kans op vallen en botbreuken toe.

DISBALANS TUSSEN HET BOVEN- EN ONDERLICHAAM

Een disbalans tussen het boven- en onderlichaam komt tegenwoordig vaker voor door de toenemende sedentaire leefstijl van werkenden. U zult vaker gevallen tegenkomen zoals onderstaand voorbeeld, waarbij de spiermassa in het bovenlichaam goed ontwikkeld is en de spiermassa in het onderlichaam onderontwikkeld is. Een verschil van meer dan een balkbreedte wordt gezien als 'lichte disbalans'. Als het verschil groter is dan twee balkbreedtes spreekt men van een 'extreme disbalans'.

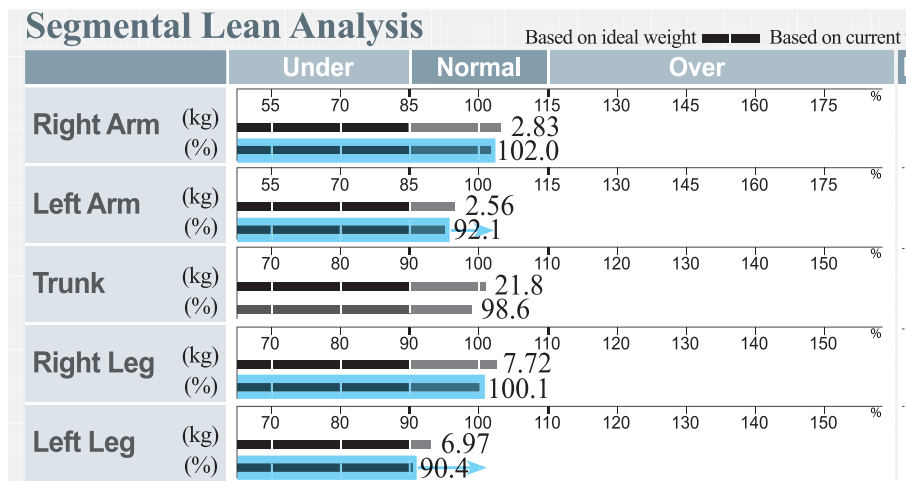


PRAKTISCHE TOEPASSINGEN

Als uw cliënt een diagram heeft zoals bovenstaand voorbeeld moet hij of zij de Vetvrije Massa in de benen ontwikkelen. Hoewel het bovenlichaam goed ontwikkeld is, bestaat er nog steeds de kans dat het onderlichaam geblesseerd raakt door de lage hoeveelheid Vetvrije Massa. Als de lichaamssamenstelling hetzelfde blijft, bestaat er een kans op gezondheidsproblemen.

DISBALANS TUSSEN RECHTER- EN LINKERSPIERMASSA

Via de Segmentale Spier Analyse is ook te zien of er een disbalans is tussen de rechter- en linkerarm of het rechter- en linkerbeen.



Deze cliënt heeft een lichte disbalans tussen de rechter- en linkerarm en een extreme disbalans tussen het rechter- en linkerbeen. Een disbalans tussen de armen van 6-10% geldt als een 'lichte disbalans' en bij meer dan 10% verschil spreken wij van een 'extreme disbalans'. Voor de benen is dit 3-5% en meer dan 5% verschil. Er kunnen verscheidene redenen zijn voor een disbalans. De cliënt kan bijvoorbeeld een zwelling hebben als gevolg van een blessure waardoor het diagram een toename in de Vetvrije Massa laat zien.

PRAKTISCHE TOEPASSINGEN

Als u een cliënt heeft met een disbalans in de lichaamssamenstelling is het zinvol om meer te weten te komen over zijn of haar medische geschiedenis om te bepalen of de disbalans door een zwelling komt of door onderontwikkelde Vetvrije Massa.

EXTRA'S VOOR DEZE SECTIE OP DE INBODY BLOG

- Vetvrije massa vs. Skeletspiermassa: wat is het verschil?
- Kunnen spieren zich omzetten in vet?

[Lees](#)
[Lees](#)




HOOFDSTUK 4

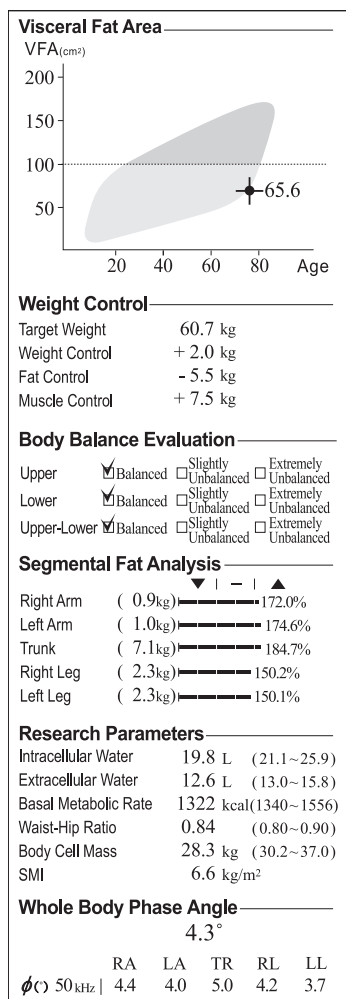
PERSONALIZEERBARE RESULTATEN

PERSONALIZEERBARE RESULTATEN

In deze sectie leert u:

- Hoe u het visceraal vet en segmentaal vet kunt monitoren
- Hoe u een cliënt helpt naar het beste gewicht voor zijn of haar lichaamstype
- Hoe u onderzoeksparameters kunt gebruiken voor voedingsadvies

Aan de rechterkant van het resultatenblad ziet u extra resultaten die u kunt toevoegen of weglaten afhankelijk van uw behoeften. De beschikbare resultaten kunnen per InBody apparaat verschillen. Op de komende pagina's worden de vijf meest gebruikte resultaten besproken. Deze resultaten zijn in ieder geval beschikbaar op de InBody 770 en zijn:



Visceraal Vet Gebied

Gewichtsregulatie

Segmentale Vetanalyse

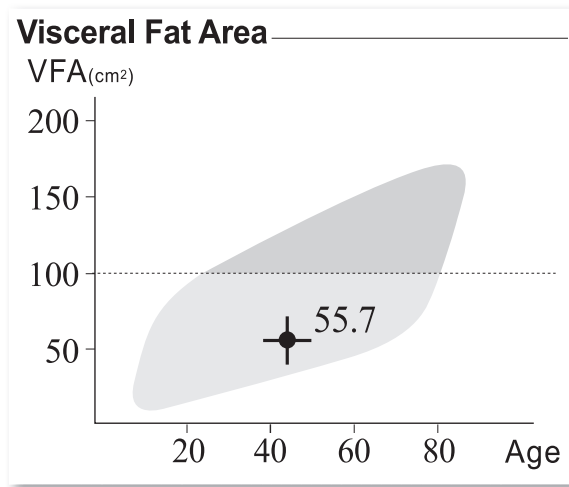
Onderzoeksparameters

Fasehoek



VISCERAAL VETGEBIED

Zoals u wellicht weet zijn er twee soorten lichaamsvet: **onderhuids vet en visceraal vet**. Visceraal vet is het lichaamsvet dat zich rond de organen bevindt. Met de grafiek van het Visceraal Vetgebied kunt u zien hoeveel visceraal vet uw cliënt heeft.



De grafiek lijkt wellicht ingewikkeld maar is vrij eenvoudig te interpreteren. De waarde 100 aan de linker zijde van de grafiek staat voor 100 cm² visceraal vet.

Het beste is om uw cliënten te adviseren om een visceraal vet gebied van minder dan 100 cm² te hebben voor een optimale gezondheid en om gezondheidsrisico's te verkleinen.

PRAKTISCHE TOEPASSINGEN

Uit onderzoek is gebleken dat de hoeveelheid visceraal vet voornamelijk wordt beïnvloed door cardiotraining. Door de cliënt meer cardiotraining te laten doen, kan het visceraal vet afnemen en de gezondheid verbeterd worden.

GEWICHTSREGULATIE

Deze sectie maakt het makkelijk om doelen voor uw cliënt te stellen. Het is ontworpen om uw cliënt te helpen bij het behalen van de ideale lichaamssamenstelling, wat gelijk staat aan het ideale vetpercentage voor elk geslacht (15% voor mannen en 23% voor vrouwen).

Weight Control

Target Weight	74.7 kg
Weight Control	- 2.6 kg
Fat Control	- 2.6 kg
Muscle Control	0.0 kg

Afhankelijk van de huidige Spier-Vet balans zal deze sectie van het resultatenblad advies geven over de Vetmassa en Vetvrije Massa om het streefgewicht te behalen.

Als uw cliënt te veel vetmassa heeft, zal de InBody het advies geven om een bepaalde hoeveelheid kilogram aan Vetmassa te verliezen en om de Vetvrije Massa gelijk te houden of te verhogen. De InBody zal nooit het advies geven om Vetvrije Massa te verlagen.

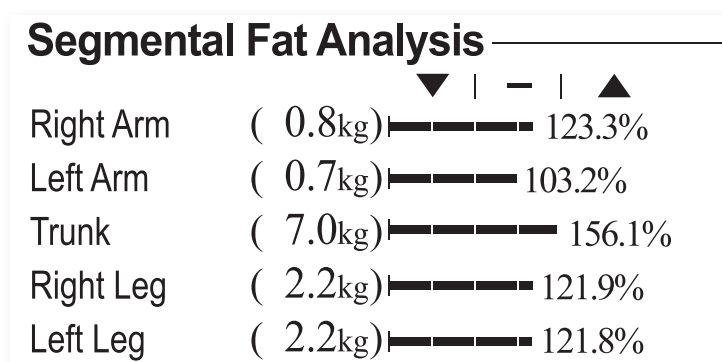
Tevens toont het InBody resultatenblad de **InBody Score**. Deze score wordt berekend aan de hand van de gewichtsregulatie, door de waarde voor vetregulatie en spierregulatie van een score van 80 af te trekken. Een score tussen de 70 en 90 weerspiegelt een normale balans tussen vetmassa en vetvrije massa. Een score van boven de 90 geeft aan dat de persoon extra veel vetvrije massa heeft, wat meestal veroorzaakt wordt door de hoeveelheid spiermassa.

PRAKTISCHE TOEPASSINGEN

Deze aanbevelingen zijn bedoeld als algemene richtlijnen voor het helpen van individuen bij het bereiken van de optimale gezondheid. Cliënten kunnen echter ook hun eigen doelen hebben. Het is daarom raadzaam om van tevoren te bespreken wat de doelen zijn voordat u een programma opstelt.



SEGMENTALE VETANALYSE



De segmentale vetanalyse toont de hoeveelheid vetmassa voor ieder segment. In bovenstaand voorbeeld ziet u dat de persoon 7 kg lichaamsvet in de romp heeft. Voor een persoon van deze lengte en dit geslacht is dat 156,1%, of te wel 56,1% meer lichaamsvet dan ideaal voor een persoon met dezelfde lengte en hetzelfde geslacht. Segmentale Vet Analyse is een geschatte waarde, gebaseerd op andere resultaten van de lichaamssamenstelling, die u kan helpen bij uw consulten met cliënten.

PRAKTISCHE TOEPASSINGEN

Deze sectie kan gebruikt worden om de verbeteringen in de lichaamssamenstelling en veranderingen in lichaamsvet van de cliënt te volgen. Hoewel uit onderzoek is gebleken dat u niet specifiek op alleen bepaalde plekken lichaamsvet kunt verminderen door middel van oefeningen, kunt u deze sectie wel gebruiken om uw cliënten te motiveren en hen meer gedetailleerde informatie te geven over de verbeteringen die ze hebben gemaakt.

ONDERZOEKSPARAMETERS

De volgende onderzoeksparameters, bestaande uit nutritionele uitkomsten en geschatte waarden, kunnen worden weergegeven op het InBody resultatenblad: Intracellulair Water, Extracellulair Water, Basaal Metabolisme (BMR), Middel-Heup Ratio (MHR), Lichaamscelmasse, Skeletspiermasse index, etc..

Research Parameters

Intracellular Water	29.0 L	(24.6~30.0)
Extracellular Water	17.4 L	(15.0~18.4)
Basal Metabolic Rate	1741 kcal	
Waist-Hip Ratio	0.81	(0.80~0.90)
Body Cell Mass	41.5 kg	(35.2~43.0)
SMI	8.5 kg/m ²	

Intra- en Extracellulair Water tonen de hoeveelheid water binnen en buiten de lichaamscellen. Voor gezonde personen is de ICW:ECW ratio normaal gesproken 3:2. Het is belangrijk vooral te letten op de ECW ratio in plaats van op absolute waarden. Basaal metabolisme (BMR) geeft de hoeveelheid calorieën weer die het lichaam verbrandt in rust.

Naast BMR kan de Lichaamscelmasse gebruikt worden voor voedingsadviezen. Lichaamscelmasse is de totale hoeveel aan cellulaire elementen in het lichaam en bestaat uit het ICW en de Eiwitten. Dit zijn de hoofdbestanddelen van spieren. Lichaamscelmasse bevat geen ECW, het kan daarom gebruikt worden om inzicht te krijgen in de status van de spiermasse van patiënten met oedeem. Ten slotte hebben we nog de Skeletspiermasse index (SMI). Deze waarde wordt verkregen door de som van de Vetvrije Masse van de armen en de benen te delen door de totale lichaamslengte (m) in het kwadraat. De SMI kan worden gebruikt bij het identificeren van sarcopenie en het monitoren van nutritionele status.

FASEHOEK

De fasehoek geeft inzicht in de cellulaire gezondheid en de vochtbalans van het lichaam. Gezonde cellen hebben goed isolerende celmembranen en voldoende intracellulair vocht. Celmembranen zorgen voor bescherming van wat er in de cellen zit en reguleren wat er in en uit de cel gaat. Gezonde cellen zijn beter in het tegenhouden van het ongewenst binnendringen van bepaalde stoffen.

Tijdens een impedantiemeting worden zwakke wisselstromen door het lichaam gestuurd en wordt de spanning gemeten. Wanneer de stroom en spanning een cel tegenkomen zal de stroom onmiddellijk door de celwand heen gaan. Echter, de spanning moet voldoende energie opbouwen om door de celwand heen te gaan, dit leidt tot een vertraging. Deze vertraging resulteert in een tijdsverschil tussen de stroom en de spanning wat wordt uitgedrukt in graden. Hoe gezonder een celmembraan is, hoe meer vertraging de spanning heeft. Dit leidt tot een hogere fasehoek. Met andere woorden, hoe gezonder de celmembranen hoe hoger de fasehoek.

Een lagere fasehoek komt bijvoorbeeld voor bij mensen met lage spiermassa, vochtophoping, ondervoeding of mensen met bepaalde ziekten. Daarnaast neemt de fasehoek ook af naarmate je ouder wordt. Het verbeteren van de lichaamssamenstelling draagt bij aan het verbeteren van de fasehoek.

Whole Body Phase Angle

4.3°

	RA	LA	TR	RL	LL
$\phi(^{\circ})$ 50 kHz	4.4	4.0	5.0	4.2	3.7

EXTRA'S VOOR DEZE SECTIE OP DE INBODY BLOG

- Hoe kunt u BMR gebruiken voor het bepalen van uw dieet
- Uw metabolisme en lichaamssamenstelling
- U en uw lichaam: uitleg over de fasehoek

[Lees](#)

[Lees](#)

[Lees](#)





HOOFDSTUK 5

ONTGRENDEL DE KRACHT VAN HET RESULTATENBLAD

CASE STUDIE #1

Klantbehoud
Chuze Fitness



“

Ik weet dat de InBody voor klantbehoud zal zorgen, omdat cliënten nu een middel hebben waarmee ze hun voortgang kunnen volgen.

”

Corey Brightwell

Medeoprichter, Chuze Fitness



CHUZE FITNESS

In deze sectie leert u:

- Hoe het volgen van de Lichaamssamenstelling Ontwikkeling van toegevoegde waarde kan zijn voor de programma's van cliënten
- Hoe het resultatenblad voor klantbehoud zorgt
- Hoe het resultatenblad zorgt voor **nieuwe manieren van klantbehoud**, zoals competities

Wat begon als een eenvoudige behoefte om resultaten te kunnen volgen, werd iets veel groters.

Business was booming bij Chuze Fitness en de Team Training groep zorgde ervoor dat er steeds meer leden bij kwamen. Door deze groep nieuwe leden kreeg de medeoprichter van Chuze Fitness Cory Brightwell echter met een nieuw probleem te maken: hoe kon hij de voortgang van alle leden op een betrouwbare manier volgen?

Chuze had er bewust voor gekozen geen gebruik te maken van gewone weegschalen. Brightwell wilde namelijk niet dat mensen gefixeerd waren op hun gewicht en daardoor gedemotiveerd raakten. Brightwell introduceerde daarom de InBody 570 en de resultaten waren verbluffend.

“De InBody is simpel en gebruiksvriendelijk voor leden. Het enige wat ze hoeven te doen is hun sportkleding aantrekken, hun schoenen en sokken uittrekken, enkele minuten op de InBody staan en ze zijn klaar”, zegt Brightwell.

Het volgen van de voortgang van cliënten was gemakkelijk en daarnaast vonden cliënten de gedetailleerde informatie op het InBody resultatenblad erg interessant. De cliënten wilden weten wat voor impact het harde werk op hun lichaam had. Verloren ze lichaamsvet? Hoeveel spiermassa hadden ze de afgelopen maand opgebouwd? Door deze vragen bleven de cliënten bezig met hun conditie waardoor ze **iedere maand terugkwamen bij Chuze Fitness**.

“Het is een belangrijk hulpmiddel voor klantbehoud”, zegt Brightwell. “Het is iets wat leden zal helpen, omdat ze nu een middel hebben waarmee ze continu hun voortgang kunnen volgen en dat is echt iets groots.”

Brightwell vond later nog een andere manier om de InBody in te zetten voor zijn leden, namelijk de **lichaamssamenstelling challenges**. Vergelijkbaar met gewichtsverlies programma's creëerde Brightwell een programma om zijn leden uit te dagen hun lichaamssamenstelling te verbeteren in de zogenaamde 'Chuze to Lose' wedstrijden.

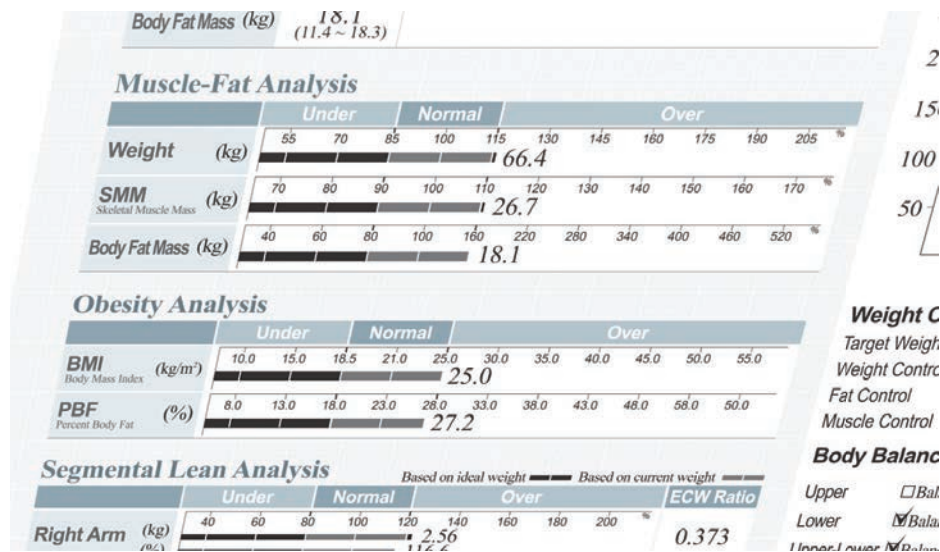
De combinatie van klantbehoud en betrokkenheid was essentieel voor het openen van nieuwe Chuze Fitness vestigingen. Als er Team Training is, zorgt Brightwell er altijd voor dat er een InBody aanwezig is zodat leden hun voortgang kunnen volgen en hun doelen kunnen bereiken.

BEKIJK DE VIDEO: CHUZE FITNESS



CASE STUDIE #2

Diensten valideren met
datagesuurde besluitvorming
Restoration Healthcare



“

In mijn hoofd maakte ik een businessmodel. Als de gegevens van InBody helpen bij het maken van beslissingen, dan zou dat ons helpen. Als de gegevens ervoor zorgen dat patiënten het programma goed navolgen, dan is dat nog beter.

”

Dr. Tom Bakman



RESTORATION

HEALTHCARE

In deze sectie leert u:

- Hoe de gegevens van de lichaamssamenstelling de hoofdoorzaak van complexe problemen kunnen laten zien
- Hoe het volgen van het Visceraal Vetgebied en de Fasehoek gebruikt kan worden om de gezondheid van de patiënt te verbeteren
- Hoe datagestuurde besluitvorming een medische praktijk kunnen valideren en versterken

Als het gaat om de medische zorg, geven patiënten slechts om één ding: resultaten. Zij willen graag voelen dat de arts hen begrijpt en dat de voorgeschreven recepten en programma's die zij volgen invloed hebben op hun conditie.

Dr. Tom Bakman erkent deze behoefte. "Mensen willen de waarheid zien. In de wereld waarin we nu leven willen mensen beslissingen kunnen baseren op iets dat waarheidsgetrouw en datagestueerd is", zegt Bakman. "Hoe meer gegevens we hen kunnen geven en hoe meer we hen kunnen helpen bij het begrijpen van de gegevens, hoe meer we hen in staat stellen om betere beslissingen te nemen wat betreft hun gezondheidszorg."

Bakman gebruikt de InBody 770 voor de functionele medische groep Restoration Healthcare. Hij wilde het in eerste instantie gebruiken als hulpmiddel voor gewichtsvellies, maar gebruikt het nu bij iedere patiënt die zijn kantoor binnenloopt.

De gegevens van de lichaamssamenstelling op het resultatenblad helpen Bakman de hoofdoorzaak van problemen te vinden waardoor hij betere behandelingen kan voorschrijven. Wanneer atleten en met name hardlopers met problemen naar Bakman komen, maakt hij gebruik van de Segmentale Spier Analyse om te zien of er een disbalans is. Als de gegevens laten zien dat het ene been minder goed ontwikkeld is dan het andere, kan Bakman een therapie voorschrijven om deze disbalans te corrigeren.



Volgens Bakman zijn het Visceraal Vet en de Fasehoek op het InBody 770 resultatenblad ook van groot belang. Hij herinnert zich een patiënt die binnenkwam met meerdere problemen, waaronder een angststoornis. Toen hij de patiënt had getest en hem de resultaten liet zien, werkte het als een soort 'reality check' voor de patiënt.

Bakman: "Hij had een te hoog Visceraal Vetgebied en had last van ontstekingen. zijn fasehoek was laag en zijn Vetpercentage was 35%." Aan de hand van deze gegevens kreeg de patiënt een bio-identiek hormoonprogramma voorgeschreven. Daarnaast moest hij veranderingen in zijn leefstijl maken om zijn lichaamssamenstelling te verbeteren. Drie maanden later zijn de resultaten zeer positief: de patiënt is 4 kg aangekomen in spiermassa, zijn vetpercentage is met 5% gedaald en het **viscereaal vetniveau is met 40% gedaald**.

"Hij was ontzettend blij toen we aan de hand van zijn resultaten konden laten zien hoeveel hij vooruit was gegaan", zegt Bakman.

Deze datagestuurde oplossingen zorgden ervoor dat Bakman zijn reputatie kon versterken binnen de zeer competitieve medische markt van Zuid-Californië. Bakman gebruikt de gegevens van de InBody om samen te werken met zijn patiënten en om te laten zien wat voor impact zijn richtlijnen hebben. Dit heeft geholpen bij het versterken van zijn rol en bij het groeien van zijn praktijk.

BEKIJK DE VIDEO: RESTORATION HEALTHCARE

CASE STUDIE#3

Het aantal lidmaatschappen laten groeien NASA
Johnson Space Center/Starport Services



“

De machine heeft zichzelf bewezen en is wat betreft vertrouwen geslaagd voor de 'NASA TEST'.

”

Evan Thoman

Welzijn en Fitness Service Manager, NASA Johnson Space Center



STARPORT

NASA EXCHANGE - JSC

In deze sectie leert u hoe NASA JSC:

- Enthousiasme opwekte voor het welzijnsprogramma
- Enthousiasme creëerde door gebruik te maken van het resultatenblad
- Het aantal inschrijvingen binnen een jaar met **48.6% liet stijgen**

Het welzijnsprogramma van het NASA Johnson Space Center heet 'Starport Services'. De centrale missie is om de gezondheid en het welzijn van de meer dan 11.000 werknemers inclusief de NASA overheidswerknemers en aannemers te ondersteunen en te bevorderen.

Om meer mensen zich in te laten schrijven voor Starport Services, moest Welzijn en Fitness Service manager Evan Thoman de werknemers **enthousiast proberen te krijgen voor het verbeteren van hun fysieke conditie**. Dat is waar het resultatenblad een belangrijke rol in speelde.

Voordat hij zijn werknemers enthousiast kon maken, moest hij hen eerst **voorlichten over lichaamssamenstelling**.

Thoman lanceerde een reeks 'Know Your Numbers' campagnes voor de werknemers om hen te leren over het belang van de gegevens van lichaamssamenstelling zoals het Vetpercentage, de Vetvrije Massa, de Skeletspiermassa, het Basaal Metabolisme, etc..

Toen zijn medewerkers eenmaal in staat waren om de basisprincipes van de lichaamssamenstelling te begrijpen en hoe deze op hen van toepassing zijn, hoefde Thoman en zijn personeel alleen nog maar de tests uit te voeren en de resultatenbladen af te drukken.



Nadat een paar mensen hun resultatenbladen hadden ontvangen, verspreidde het nieuws al snel binnen het Johnson Space Center. Het resultatenblad werd onderdeel van **mond-tot-mond reclame** en steeds meer mensen werden enthousiast over de test en schreven zich in voor het programma.

“Mensen die nooit, maar dan ook nooit van plan waren om een evaluatie uit te laten voeren, zagen het resultatenblad van hun collega's met alle gegevens en waren **plotseling zeer geïnteresseerd in het volgen van hun eigen gegevens**”, zegt Thoman.

Met behulp van de InBody steeg het aantal leden van Starport Services van 2800 lidmaatschappen in januari naar 4280 in december, een **stijging van 48,6%** binnen een jaar. Thoman ontdekte dat hoe meer kennis hij zijn personeel bijbracht en hoe meer mensen hij kon testen, hoe meer mensen enthousiast zouden raken en hun vrienden zouden aanmoedigen om zelf voor een test te komen. **Dat hielp hem bij het laten groeien van zijn welzijnsprogramma.**

[LEES MEER](#)

CONCLUSIE

Wij kunnen u helpen uw bedrijf te laten groeien

U kunt uw bedrijf laten groeien door uw diensten te verbeteren, uw klanten te behouden en uw reputatie op te bouwen.

Met InBody krijgt u niet alleen het beste product, maar ook een **toegewijde partner die zich inzet om u te helpen uw bedrijfsdoelstellingen te bereiken**, net zoals u uw klanten helpt hun doelstellingen te bereiken.

CONTACTEER INBODY