

# Self-Check mit mescan



Der mescan sieht nicht nur aus wie ein Portal in eine neue Dimension – er ist es auch. Er ist der Eintritt in die neue Welt der smarten Optimierung von Training, Ernährung und Regeneration. In gerade einmal 45 Sekunden misst der mescan Herzratenvariabilität, Stresslevel, Körperzusammensetzung und Stoffwechsel. Mit anderen Worten: alles. Dieser 360-Grad-Blick auf die Körperdaten sorgt dafür, dass Training wirklich funktioniert.

Und das alles zu jeder Zeit, ohne Termin, ohne aufwändige Betreuung durch das Personal. Der mescan ist die neue professionelle Art der Trainingssteuerung. Und ein ganz spezieller Selbstservice.

# Die Messwerte



## Zellfitness

Der Stoffwechsel in der kleinsten Einheit des Körpers, der Zelle, gilt als Basis für alle anderen Vorgänge. Dieser wird über den Zellfitnesswert gemessen.



## Sauerstoffsättigung

Die Sauerstoffsättigung des Blutes und die Aufrechterhaltung des Gleichgewichts kann Aufschluss über die allgemeine Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden geben.



## Körperfett

Zu viel Körperfett ist ungesund und kann chronische Erkrankungen begünstigen. Mit dem richtigen Training und der passenden Ernährung kann der Körperfettanteil reduziert werden.



## Muskelmasse

Muskeln sind immer aktiv. Je mehr Muskeln, desto mehr Kalorien werden verbrannt. Durch regelmäßiges Training der Muskulatur wird das Immunsystem gestärkt.



## Ruheherzfrequenz

Die Ruheherzfrequenz bildet die Grundlage für die Festlegung der persönlichen Trainingsherzfrequenzen.



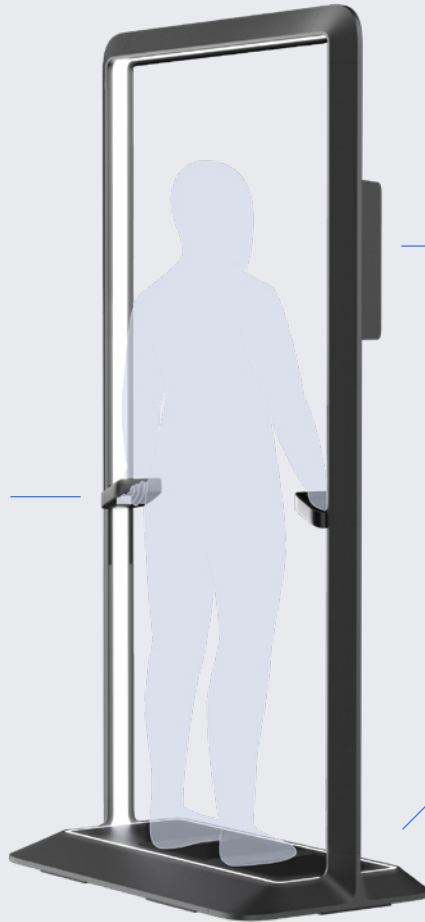
## Herzratenvariabilität

Die Herzratenvariabilität gibt Auskunft über das vegetative Nervensystem und Einblick in den aktuellen Stress-Level, um so die Trainingsintensität zu bestimmen.

---

Darüber hinaus werden noch viele weitere Körperdaten gemessen: Muskelverteilung, intra- und extrazelluläres Wasser, Stress-Level, Trainingspulswerte, ECM/BCM, Viszeraalfett.

# Die smarte ganzheitliche Revolution: Hightech für die inneren Werte



Das Touch-Display für eine intuitive Bedienung. Der Ablauf sowie der Fortschritt der Messung werden leicht verständlich dargestellt. Unkompliziert und jederzeit selbst durchführbar.

Höchste Präzision, Validität und Reliabilität durch patentierte Sensor2touch Technologie

Fußelektroden mit integrierten Sensoren zur octopolaren Bio-Impedanz-Analyse

## Technische Daten

Gewicht: 95 kg

Maße (in cm): 234 x 120 x 65

Gewichtsmessung bis 300 kg

Bioelektrische Impedanz Analyse:

jede Frequenz von 1 bis 200 kHz in 1 Hz Schritten

Segmental/Octopolar

Multi-site Photoplethysmogram (PPG) Sensoren

**mescan**  
by cardioscan

## Training funktioniert am besten, wenn man seinen Körper versteht.

Der health index wirft einen 360-Grad-Blick auf alle erhobenen Messwerte. Er bündelt die Ergebnisse aus den fitness-, recovery- und nutrition-indizes. Diese Indizes sind die Wegweiser, um Training, Ernährung und Regeneration besser zu machen. Leicht verständlich in der vicoach-App dargestellt.



Alle Messwerte führen zu individuellen Empfehlungen. Damit ist der mescan nicht nur die Zukunft des Körperscan, sondern auch einer der besten Berater, wenn es um Angebote im Studio geht.

### vicoach

Die vicoach-App ist dein virtueller Coach, der dir immer dann den richtigen Weg weist, wenn Du es brauchst.

Aus den gemessenen Körperdaten lässt der vicoach die besten Empfehlungen für Training, Ernährung und Regeneration entstehen.





cardioscan

cardioscan GmbH  
Valentinskamp 30  
20355 Hamburg

info@cardioscan.de  
T +49 40 30 37 23 30  
cardioscan.de