



NUM 14 - JULI 2024

BIOPARHOM

SONDERAUSGABE
OLYMPISCHE UND PARALYMPISCHE SPIELE



bioparhom



PARIS 2024



PARIS 2024



Noch 15 Tage bis zu den Olympischen Sommerspielen 2024

Optimieren Sie die sportliche Leistung mit
Z-MétriX!

In Vorbereitung auf die Olympischen Sommerspiele 2024 freuen wir uns, Ihnen diese besondere Ausgabe zum Thema Sport zu präsentieren. Bei Bioparhom wissen wir, dass sportliche Exzellenz auf fortschrittlichen Instrumenten zur Leistungsoptimierung beruhen.

Der Z-MétriX, unser hochwertiger Impedanzmesser, spielt eine Schlüsselrolle bei der Verbesserung der physischen Fähigkeiten von Spitzensportlern.

In dieser Ausgabe erfahren Sie, wie der Z-MétriX die Herangehensweise an sportliche Leistungen revolutioniert und jedem Athleten einen unschätzbaren Mehrwert bietet. Lesen Sie auch die inspirierenden Erfahrungsberichte unserer Anwender, die die Vorteile und den täglichen Nutzen des Z-MétriX in ihrer Praxis verdeutlichen.

Adele



Bioparhom und Z-MétriX

**PARTNERSCHAFTEN MIT
SPITZENSportLERN AUF DEM WEG
ZU SPITZENLEISTUNGEN**

Bioparhom begleitet Hochleistungssportler seit mehreren Jahren mit dem Z-MétriX, einem präzisen und klinisch validierten Impedanzmesser.

Dieses einzigartige Instrument ermöglicht:

- Die Entwicklung der Fettmasse zu verfolgen.
- Das Training und die Flüssigkeitszufuhr zu optimieren.
- Das Verhältnis von Gewicht und Leistung zu verbessern.
- Verletzungen vorzubeugen.
- Trainingsüberlastungen zu überwachen.
- Sportler zu motivieren.

Der Z-MétriX ist ein unverzichtbares Instrument zur Optimierung des Trainings, der Erholung und der Verletzungsprävention von Spitzensportlern. Er ermöglicht es Profis, sich von der Masse abzuheben und ihre Athleten auf dem Weg zu Spitzenleistungen zu begleiten.

Erfahren Sie mehr und lesen Sie die Erfahrungsberichte von Praktikern, die den Z-MétriX nutzen.

Sandrine

Zeugnisse (1/4)

Ich verwende das Bioparhom-Tool parallel zur Herzfrequenzvariabilität. Diese Instrumente ermöglichen es mir, unter anderem einen Athleten, einen paralympischen Meister über 400 m mit geistiger Behinderung, zu betreuen.

Die Ergebnisse der Z-MétriX-Berichte liefern mir objektive Rückmeldungen über die Entwicklung der Muskelmasse im Zusammenhang mit den Krafttrainingszyklen und ermöglichen es mir, deren Nutzen zu messen oder die Trainingspläne anzupassen.

Wegen seiner Schwierigkeiten, Bilanzen zu verstehen, helfen ihm die farbigen Diagramme, die Ergebnisse leichter zu erfassen und sich entsprechend anzupassen.

Ich stütze mich auch auf den Index der metabolischen Aktivität und die aktive Zellmasse. Diese beiden Parameter sind sehr hilfreich, um seinen allgemeinen Fitnesszustand zu überwachen

*Vincent Clarico
Leistungsdirektor Französischer Verband für Behindertensport Ehemaliger Trainer der französischen 4x100m-Staffelmannschaften (2009-2012) Trainer des paralympischen Meisters Charles-Antoine Kouakou*



Im Rahmen der Vorbereitung auf die Olympischen Spiele haben wir ab 2020 eine Athletin im Paradressing betreut. Letzten Sommer mussten wir die Betreuung nach einem Unfall einstellen, der es aufgrund metallischer Elemente an beiden unteren Gliedmaßen unmöglich machte, Messungen durchzuführen. Vor diesem Unfall wurde die Reiterin monatlich betreut, danach auf Wunsch ihres Konditionstrainers, der bestimmte Indikatoren (% Muskelmasse, Fettmasse und Knochenmineralgehalt) abfragte, um die Intensität der Konditionstrainingseinheiten anzupassen. Diese Indikatoren halfen der Reiterin und ihrer Ernährungsberaterin auch bei der Anpassung ihrer Ernährung.

*Sophie BIAU
Forschungsingenieurin, Pol Entwicklung Innovation Forschung
Französisches Institut für Pferde und Reiten*

Als Ernährungsberaterin, spezialisiert auf Sporternährung bei Frauen, insbesondere im Bereich des Leichtgewichts-Ruderns, ist der Z-MétriX ein wertvolles Hilfsmittel. Ich kümmere mich um die Ernährung eines Leichtgewichts-Ruderinnen-Duos. Das Gewicht auf der Waage ist ein Kriterium für die Teilnahme an Qualifikationswettkämpfen für die Olympischen Spiele. Jedoch sagt das Gewicht allein nichts über ihre Körperzusammensetzung und Hydratation aus, die für die Leistung entscheidend sind. Der Z-MétriX mit seinen spezifischen Algorithmen für jedes Körperkompartiment liefert mir zuverlässige Informationen und ermöglicht es mir, sehr präzise und fundierte Ernährungsempfehlungen zu geben sowie Übertrainingssyndrome in einem Sportart mit hoher Prävalenz zu verhindern.

*Maaïke Kruseman
Ernährungsberaterin ASDD, Doktorin der Naturwissenschaften
MK-Nutrition, Genf, Schweiz*

Zeugnisse (2/4)

Als Beraterin für Physiologie und Mikronährstoffe, mit einer 17-jährigen Erfahrung als diplomierte Phytotherapeutin und Aromatherapeutin sowie als Mentaltrainerin, nutze ich den Z-Matrix seit 11 Jahren bei allen Personenprofilen, die ich in meiner Praxis sehe. Im Rahmen meiner ganzheitlichen Betreuung von Sportlern aller Disziplinen, von Freizeit bis hin zum höchsten Wettkampfniveau, bieten die mit diesem Gerät gesammelten Daten eine umfassende Analyse und regelmäßige Überwachung der physiologischen Zustände jedes Sportlers. Diese Daten setzen wir in Beziehung zu Blut- und Mikronährstoffanalysen sowie klinischen und sensorischen Empfindungen, um ihre Lebensweise anzupassen, insbesondere Ernährung, Flüssigkeitszufuhr und Schlaf. Ziel ist es, die Leistung zu optimieren und das Risiko von Überlastungssyndromen zu minimieren oder zu verhindern.

Seit 10 Jahren betreue ich Hélène Noesmoen auf physiologischer und mikronährstoffmedizinischer Ebene. Für ihre Teilnahme an den Olympischen Spielen in Marseille im August 2024 im Windsurfen mit IQ Foil haben wir ihre spezifischen Anforderungen bezüglich Gewicht, Fett- und Muskelmasse erfüllt und ihre Ernährung mit den Trainingsmodalitäten synchronisiert. Hélène ist bisher Weltmeisterin in ihrer Disziplin 2021 und Europameisterin 2020, 2021 und 2022.

Die Hydratation spielt eine zentrale Rolle in unserer Arbeit, um Wassereinlagerungen zu begrenzen und die Körperhydratation vor, während und nach dem Sport zu optimieren. Durch die fortlaufende Interpretation verschiedener Daten verfolgen wir einen ständig angepassten Ansatz zum Schutz der Muskeln und Sehnen.

Die Zellvitalität, gemessen am "Index der Stoffwechselaktivität", ist ein wesentlicher Faktor, den wir berücksichtigen, um den Einfluss von Schlaf, sportlicher Aktivität und Ernährung sowie die Auswirkungen von Infektionen auf Hochleistungssportler zu bestimmen. Durch regelmäßige Messungen konnten wir verschiedene Maßnahmen umsetzen und bei Hélène eine Physiologie erreichen, die sich an die unterschiedlichsten und anspruchsvollsten Bedingungen anpassen kann. Der Wechsel von Windsurfen RS zum IQ-Foil markiert einen deutlichen Fortschritt, der unter anderem durch den Einsatz des Z-Matrix ermöglicht wurde.

In ihren Erholungsphasen haben wir uns schrittweise weiterentwickelt, um langfristig das Beste für Hélène zu gewährleisten. Wir haben uns auch intensiv mit den hormonellen Einflüssen auf die Frau auseinandergesetzt und konnten dank dieses globalen Ansatzes, der die Präzision von Hélénes sensorischen Empfindungen und den Einsatz innovativer Instrumente wie dem von Bioparhom angebotenen Z-Matrix einschließt, wirksam handeln und die Auswirkungen hormoneller Schwankungen auf die Menstruation durch eine rationale und spezifische Mikronährstoffunterstützung erleichtern.

Diese menschliche und sportliche Zusammenarbeit, bereichert durch sensorische Informationen, die durch High-Tech-Material objektiviert werden, ermöglicht olympische Höchstleistungen! Hélène ist eine fleißige, einfallsreiche, bescheidene und stets gut gelaunte Sportlerin, die ihr volles Potenzial ausschöpfen kann. Ich möchte Bioparhom für ihre Expertise bei der Entwicklung dieses Geräts danken!

Myriam Charles-Moreau

Beraterin und Ausbilderin für Physiologie und Mikronährstoffe, diplomierte Praktikerin in Phytotherapie und Aromatherapie sowie Mentaltrainerin

Zeugnisse (3/4)

Als Sportmediziner für professionelle Radfahrer verwende ich Z-Metrix zur Überwachung der Körperzusammensetzung der Sportler. Vor allem die Hydratation ist bei Ausdauersportarten sehr wichtig, unabhängig von den Temperaturen während der verschiedenen Rennen. Die Hydratation im Sport und die Fettmasse sind Parameter, die regelmäßig bewertet werden.

Ich habe verschiedene Geräte ausprobiert, und als ich den Z-Metrix ausprobieren wollte, war der Ergebnis erfolgreich. Seit nunmehr zehn Jahren nutze ich ihn. Seine einfache Handhabung und die Wiederholbarkeit der Messungen machen es für mich so wertvoll. Das Ablesen der Ergebnisse ist einfach und angenehm und die längsschnittliche Betreuung ist für Sportler interessant. Es ist eine gute Investition für die Betreuung von Spitzensportlern.

*Dr. Jacky Maillot
Medizinischer Leiter des Profi-
Radsportteam Groupama-FDJ und
Mitglied des medizinischen Stabs des FC
Sochaux-Montbéliard*



Als Forschungsingenieur für Leistungsoptimierung im Wasser- und Handballsport auf hohem Niveau verwende ich seit 2015 häufig die Z-Metrix von Bioparhom.

Mit diesem Tool kann ich den Fitnesszustand von Athleten regelmäßig betreuen, insbesondere wenn sie nach einer Entzündung oder einer Verletzung zum Sport zurückkehren. Ich kann die allgemeine Erholung des Stoffwechsels sehen und mit den Trainern die Strategien für Trainingsintensität und -volumen besprechen.

Der zweite wesentliche Punkt bei der Verwendung des Z-Metrix in meiner Arbeit ist die Genauigkeit, mit der ich den Hydratationsstatus betreuen kann. In akuten Trainingsphasen (Trainingslager) oder bei Wettkämpfen werden Jetlag, Trainingsrhythmus, Höhenlage, Umgebungsfeuchtigkeit, Ernährung und Flüssigkeitszufuhr zu kritischen Punkten für die Erholung, die Optimierung der Leistung und die Vermeidung von Verletzungen. In Zusammenarbeit mit den Ärzten und Physiotherapeuten des Personals können wir individuelle Erholungs- und Hydratationsprotokolle erstellen (Beratung zu Ernährungs- und Hydratationsstrategien, Drainagemassagen, Kompression usw.).

*Florence Garnier
Forschungsingenieurin,
Sportwissenschaftlerin
Ergonomie [S.P.]² - Ergonomie des Sports
und der Gesundheit*



Zeugnisse (4/4)

Ich verwende den Z-Matrix schon sehr lange in meiner freien Praxis bei fast allen meinen Patienten. Allerdings betreue ich auch viele Spitzensportler, hauptsächlich aus den Bereichen Fußball, Leichtathletik, Handball, Tennis und Schwimmen.

Ich verwende die Ergebniszusammenfassung im "Expertenmodus". Der „Metabolische Aktivitätsindex“ und die Aktive Zellmasse ermöglichen es mir, den Sportler über die Qualität seines unsichtbaren Trainings sowie seine Fähigkeit zur guten Regeneration, sowohl in Bezug auf Ernährung, Flüssigkeitszufuhr als auch auf den Schlaf zu informieren.

Der Proteingehalt im Vergleich zur Muskelmasse verdeutlicht die Bedeutung der Proteine für die Erhaltung oder den Aufbau von Muskelmasse.

Ich verwende auch die Wassermassen, um die Wasserzufuhr im Alltag und während des Trainings zu überprüfen, aber auch, um Wassereinlagerungen aufzuzeigen. 1 Liter gespeichertes Wasser bedeutet 1 kg auf der Waage! Aber man kann 1 kg Wasser nicht wie 1 kg Fett abbauen.

Die Verwendung einfacher Grafiken fördert das Bewusstsein über die Zusammensetzung des Körpers und seinen Zustand. Häufig spürt der Patient, ob Sportler oder nicht, die Signale des Körpers. Die Verwendung des Z-Matrix ermöglicht es mir, seine Empfindungen mit dem Verhalten und der Anpassung des Verhaltens in Verbindung zu bringen (Ernährung und anderes: Flüssigkeitszufuhr, Schlaf, Entspannung, Aktivität, ...).

Bei einem Sportler hat die Analyse der Ergebnisse zum Ziel, ihn ernährungstechnisch zu begleiten, je nach Training und Wettkampf, um seine Leistungen zu optimieren und gleichzeitig dafür zu sorgen, dass er seine ideale Körperverteilung beibehält oder wieder erreicht.

Marie-Estelle ROBILLARD
Ernährungsberaterin
Sporternährungsberaterin

Dank seines tragbaren Formats kann Z-Matrix an verschiedenen Trainingsorten, in Trainingslagern und bei Wettkämpfen eingesetzt werden, wo unterschiedliche Umweltbedingungen herrschen können. Es ist einfach zu handhaben und ermöglicht häufige Messungen, um den Hydratationsstatus und die Körperzusammensetzung des Athleten zu einem bestimmten Zeitpunkt zu bestimmen.

Anhand dieser Messdaten können wir die zuvor mit dem Sportler festgelegten Wasser- und Ernährungsstrategien bewerten und überwachen. Darüber hinaus ist die Messung des metabolischen Aktivitätsindex, der mit der Leistung und deren klinischer Bewertung korreliert, einer der Indikatoren für den Fitnesszustand der Person.

Schließlich bieten die Darstellung und Visualisierung der Ergebnisse eine klare und leicht verständliche Sicht auf die Daten, was die Kommunikation mit dem Athleten erleichtert.

Mathieu JOUYS
Diätassistent und Ernährungsberater
Französischer Leichtathletikverband
Abteilung Leistungsoptimierung

Seit 3 Jahren verwenden wir das Zmétrix am CNSMDP zur Überwachung der klassischen und zeitgenössischen Tänzer und Tänzerinnen im Alter von 14 bis 25 Jahren.

Die Bewertung bei den Erstuntersuchungen jedes Schülers und die jährlichen Folgeuntersuchungen haben es uns ermöglicht, unsere Ernährungsempfehlungen anzupassen (Hydratation, Muskelentwicklung im Laufe der Ausbildungsjahre), Mangelernährung zu erkennen und die Tänzerinnen mit Amenorrhö oder Oligoménorrhö zu begleiten.

Aude Da Silva,
Diätetikerin und Ernährungsberaterin
Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris (Nationale Hochschule für Musik und Tanz in Paris)

Agenda

JULI AUGUST SEPTEMBER 2024

29. Juni bis 21. Juli: Tour de France
11. Juli: Webinar "Bioimpedanz zur Überwachung von Kindern und Krankheiten"
26. Juli bis 11. August: Olympische Spiele - Frankreich
12. bis 23. August 2024: Sommerferien von Bioparhom
26. August bis 8. September: Paralympische Spiele - Frankreich
7. bis 10. September: ESPEN - Mailand

Justine



Mehr Informationen über Bioparhom

395 AVENUE DES MASSETTES - 73190 CHALLES LES EAUX
CONTACT@BIOPARHOM.COM - +33(0)9.51.95.08.18

FÜR DEUTSCHLAND: CONTACT.GERMANY@BIOPARHOM.COM
FÜR DEN REST DER UE: CECILE.MASCARO@BIOPARHOM.COM

Unsere Website :
www.bioparhom.com

Unsere sozialen Netzwerke :
<https://www.facebook.com/Bioparhom>
<https://www.instagram.com/bioparhom/>
<https://www.linkedin.com/company/bioparhom-sas/>

bioparhom
BIOIMPEDANCE ANALYSIS