

Test Name
Fitness

Alter | Geschlecht | Gewicht | Größe | Tester | Datum
| Weiblich | 51,0 | 169 | Roman Koch | 03.12.2020

Scanning

Herzfrequenz-Analyse



* Bitte beachten Sie, dass die Herzfrequenz von verschiedenen Faktoren abhängt. Insofern kann neben der Ausdauer-Fähigkeit auch Medikamenteneinnahme, Stress und kardiale Faktoren den Herzschlag beeinflussen.

Körperfett-Analyse



Trainings-Herzfrequenz-Empfehlung pro Intensität**

Niedrig	Normal	Hoch
125 - 130	130 - 135	137 - 142

** Die persönlichen Werte der Trainingsempfehlung werden nur anhand der Herzfrequenz und Ihres Alters ermittelt. Bitte beachten Sie, dass sich die Trainingsempfehlung immer auf die körperliche Konstitution zum Zeitpunkt der Messung bezieht. Die Messung kann keinesfalls eine ärztliche Untersuchung ersetzen.

Entwicklung des Gewichts und Körperfettts

	03.12.2020			
	13:32			
BMI (kg/m ²)	18			

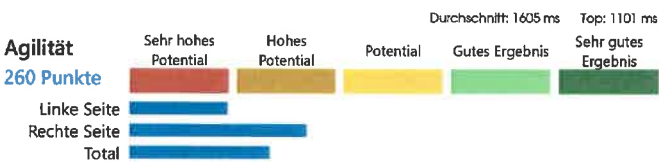
Farbige Pfeile zeigen Trend der Entwicklung

Fitness

Balance



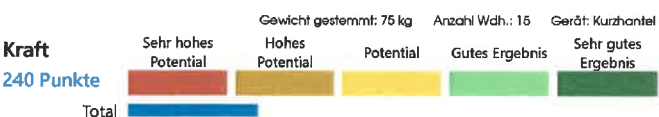
Agilität



Sprung



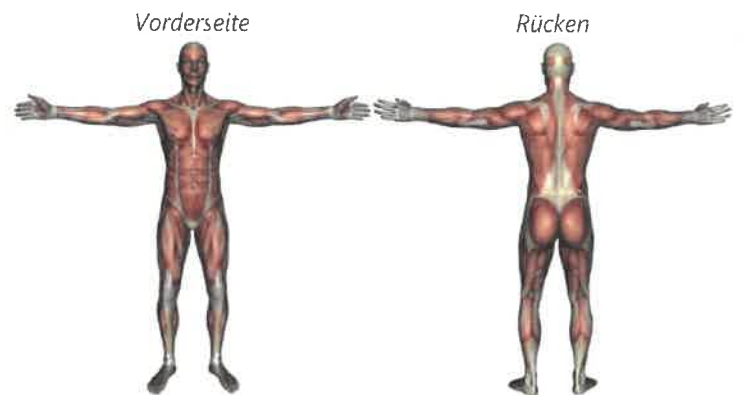
Kraft



Ausdauer



Schmerzlokalisierung



Es wurden keine bestimmten Schmerzareale angegeben. Daher ist diesbezüglich keine Einschränkung beim Training zu beachten.

Tätigkeit (Beruf)

überwiegend stehend

Ihre angegebene Tagesbeschäftigung lässt darauf schließen, dass Sie den Tag über stark körperlich beansprucht werden. Sie sollten hierbei bedenken, dass bestimmte Aktivitäten den Körper einseitig belasten und so eher schaden anstatt zu helfen. Daher sollten Sie versuchen, durch regelmäßige und kontinuierliche Trainingseinheiten ein gesundes und ganzheitliches Training als Ausgleich zu Ihrer starken körperlichen Belastung durchzuführen. Bitte beachten Sie, dass das richtige Maß an Bewegung nicht für Ihren Körper, sondern auch Ihre Psyche positiv beeinflussen kann.

Total

2.240 Punkte

Entwicklung über die Zeit

