

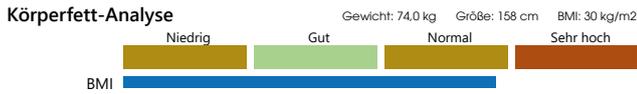
Test Name  
Fitness **Untrainiert**

Alter	Geschlecht	Gewicht	Größe	Tester	Datum
66	Weiblich	74,0	158		13.09.2017

### Scanning



\* 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.



### Trainings-Herzfrequenz-Empfehlung pro Intensität\*\*

Niedrig	Normal	Hoch
120 - 127	127 - 134	137 - 144

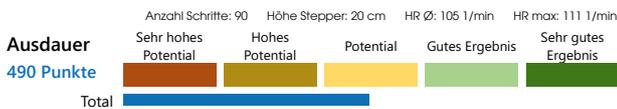
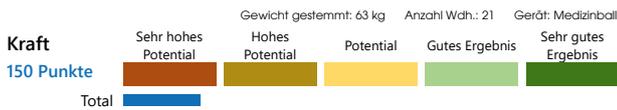
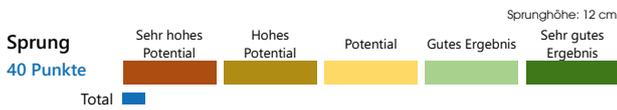
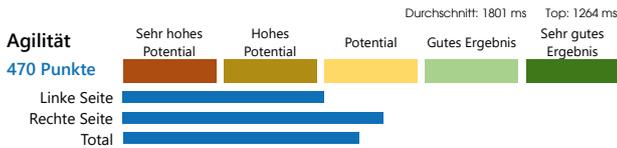
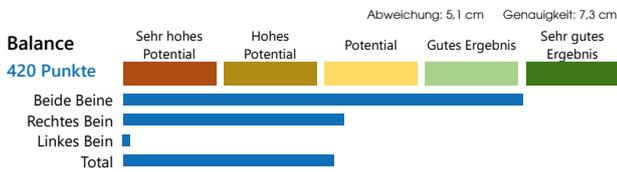
\*\* Die persönlichen Werte der Trainingsempfehlung werden nur anhand der Herzfrequenz und Ihres Alters ermittelt. Bitte beachten Sie, dass sich die Trainingsempfehlung immer auf die körperliche Konstitution zum Zeitpunkt der Messung bezieht. Die Messung kann keinesfalls eine ärztliche Untersuchung ersetzen.

### Entwicklung des Gewichts und Körperfett

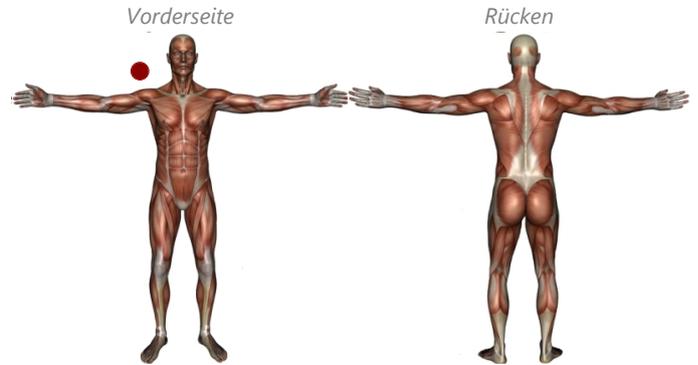
	13.09.2017 09:24			
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	30			

Farbige Pfeile zeigen Trend der Entwicklung

### Fitness



### Schmerzlokalisierung



● Kennzeichnung der schmerzhaften Regionen

Schmerzhafte Regionen sollten bei einem Training nicht stark beansprucht werden. Achten Sie bei ihrem Training darauf, entsprechende Übungen, bei denen Schmerzen auftreten, gar nicht oder mit entsprechender Vorsicht auszuführen. Sprechen Sie bei Bedarf mit Ihrem Trainer oder Ihrem Arzt.

### Tätigkeit (Beruf)

**Total 1.570 Punkte**

### Entwicklung über die Zeit

