



ANGABEN ZUR FIRMENABTEILUNG

Firmenname / Abteilung:	Muster / Firma	Gewicht:	72 kg
Geschlecht:	männlich	Alter:	41 Jahre
Datum:	30.03.2019 12:55		

Auswertung Muskelcheck mit ZWEIBOOT

Auswertung Muskelcheck mit ZWEIBOOT			
ÜBUNG (Alltagsanwendung AAG*)	MAXIMALKRAFT KG	NIVEAU %*	DISBALANCEN
Bauchcrunch	89 (Norm 72)	124	/
Brustpresse liegend	90 (Norm 79)	114	+
Butterfly liegend	55 (Norm 65)	85	+
Reverse Fly	22 (Norm 22)	102	+
Kreuzheben (AAG* Heben)	125 (Norm 98)	127	/
Schulterpresse/Rotation (AAG* Drücken)	53 (Norm 42)	127	/
Ruderzug (AAG* Ziehen)	110 (Norm 78)	141	=
Rückenstrecker	110 (Norm 87)	127	/
Bizeps (AAG* Halten)	47 (Norm 37)	126	/
Seitlicher Bauch (AAG* Tragen)	110 (Norm 92)	119	/
Brustpresse aufrecht (AAG* Schieben)	51 (Norm 52)	98	+
Butterfly aufrecht	37 (Norm 36)	103	+
Übung frei 1	22		
Übung frei 2	77		
Summe / Ø	998	116	2.3 (<1.4/grün >2.5/rot)
		■ stark	■ Training beibehalten
		■ normal	■ beobachten
		■ schwach	■ mehr Training
Hinweis: Muskuläre Disbalancen			
<p><i>Hinweis: Sie haben muskuläre Disbalancen. Insbesondere bei der Rumpfmuskulatur kann dies auf Dauer zu Rücken-, Nacken-, oder Kopfschmerzen führen und gesundheitlich negative Auswirkungen haben. Hier können dadurch zusätzliche Stresskomponenten entstehen. Machen Sie deswegen ein gezieltes Kräftigungstraining unter fachgerechter Anleitung und überprüfen Sie bei einem Wiederholungscheck Ihre Trainingserfolge!</i></p>			
*Hinweis Niveau: 100% Niveau entsprechen dem Mittelwert normalgewichtiger Männer/Frauen!			