



## ANGABEN ZUR FIRMENABTEILUNG

<b>Firmenname / Abteilung:</b>	Musterfirma / Alle	<b>Gewicht:</b>	77 kg
<b>Geschlecht:</b>	männlich	<b>Alter:</b>	31 Jahre
<b>Datum:</b>	11.01.2020 19:07		

## Auswertung Muskelcheck mit Rückenstyler by ZWEIBOOT

Auswertung Muskelcheck mit Rückenstyler by ZWEIBOOT			
ÜBUNG (Alltagsanwendung AAG*)	MAXIMALKRAFT KG	NIVEAU %*	DISBALANCEN
Bauchcrunch	58 (Norm 77)	75	+
Brustpresse liegend	k.A.		
Butterfly liegend	k.A.		
Reverse Fly	k.A.		
Kreuzheben (AAG* Heben)	110 (Norm 106)	104	=
Rotation (AAG* Drehen)	39 (Norm 45)	87	+
Schulterpresse (AAG* Drücken)	48 (Norm 45)	107	=
Ruderzug (AAG* Ziehen)	k.A.		
Rückenstrecker	k.A.		
Bizeps (AAG* Halten)	42 (Norm 40)	105	=
Seitlicher Bauch (AAG* Tragen)	81 (Norm 103)	79	+
Brustpresse aufrecht (AAG* Schieben)	57 (Norm 55)	103	=
Butterfly aufrecht	k.A.		
Übung frei 1	k.A.		
Übung frei 2	k.A.		
<b>Summe / Ø</b>	<b>435</b>	<b>94</b>	<b>1.9 (&lt;1.4/grün   &gt;2.5/rot)</b>
		stark	Training beibehalten
		normal	beobachten
		schwach	mehr Training
<b>Hinweis: Muskuläre Disbalancen</b>			
<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 Wiederholungsscheck Ihre Trainingserfolge!</i></p> <p><i>*Hinweis Niveau: 100% Niveau entsprechen dem Mittelwert normalgewichtiger Männer/Frauen!</i></p>			

## Kraftcheck: Muskel-Leistungs-Alter

	<b>38</b>
--	-----------

## Energieverbrauch durch Krafttraining der analysierten Übungen

Intensität / Trainingsdauer*	80 % / 30 Min.		50 % / 30 Min.	
<b>Max. Leistungsumsatz</b>	1540 kcal		962 kcal	
<b>Trainingshäufigkeit 3 x pro Woche</b>	<b>pro Jahr</b>	<b>pro Monat</b>	<b>pro Jahr</b>	<b>pro Monat</b>
<b>Max. Fettverbrennung</b>	32.0 kg	2.7 kg	20.0 kg	1.7 kg

\*reine Trainingszeit aller analysierten Übungen mit gleichen Wiederholungszahlen ohne Pause

## Gesamtkalorienbedarf (Grundumsatz)

Ihr Grundumsatz*:	bei kaum Bewegung im Alltag	bei leichter Bewegung im Alltag	bei mittlerer Bewegung im Alltag	bei schwerer Bewegung im Alltag
	2125.0 kcal	2402.0 kcal	2772.0 kcal	3418.0 kcal

Ihr täglicher Gesamtkalorienbedarf aus Nahrung und Getränken errechnet sich aus Ihrem persönlichen Leistungsumsatz (siehe Seite 1) plus Ihrem Grundumsatz. Erhöhen Sie Ihren Leistungsumsatz durch zusätzliche Trainingseinheiten (siehe Seite 1) und erhöhen Sie Ihre kcal-Nahrungsaufnahme nicht, so verlieren Sie Ihr Körperfett entsprechend Ihrer aktuellen Maximalkraft in Bezug zu den angewandten Übungen/Muskelgruppen, der Intensität, Dauer und Häufigkeit des Trainings.

\*beurteilen Sie Ihre aktuelle Bewegungsbelastung im Alltag selbst

## Übungen zum Abbau Ihrer muskulären Schwächen und Disbalancen

Schwächen/Disbalancen/Hauptmuskelgruppen	Übungsempfehlungen (z.B. für Gummiband, Fitnesscenter, ZweiBoot, Slingtrainer, Seilzug, eigenem Körpergewicht)
Bauchcrunch (Bauch)	Situps, Planks, Taschenmesser
Rotation (innere äußere schräge Bauchmuskulatur)	Twister, Bauchcrunch mit Drehung, Diagonaler Mountaineer
seitlicher Bauch (seitliche Bauchmuskulatur)	Plank Jacks, Side Plank, Seitbeugen