



Vital Navigation - Analyse, Beratung, Training!

by GLEICHFIT.de

PERSÖNLICHE ANGABEN

Name:	Mustermann, UWE	Alter:	41 Jahre
Adresse:		Größe:	177 cm
Ort:		Gewicht:	88 kg
Geschlecht:	männlich		
Datum:	30.03.2019 13:08		
Allgemeine Hinweise:			

Auswertung Muskelcheck mit ZWEIBOOT


Auswertung Muskelcheck mit ZWEIBOOT			
ÜBUNG (Alltagsanwendung AAG*)	MAXIMALKRAFT KG	NIVEAU %*	DISBALANZEN
Bauchcrunch	80 (Norm 88)	91	+
Brustpresse liegend	90 (Norm 97)	93	+
Butterfly liegend	55 (Norm 80)	69	+
Reverse Fly	22 (Norm 27)	83	+
Kreuzheben (AAG* Heben)	115 (Norm 121)	95	+
Schulterpresse/Rotation (AAG* Drücken)	44 (Norm 51)	86	+
Ruderzug (AAG* Ziehen)	100 (Norm 95)	105	/
Rückenstrecker	100 (Norm 105)	95	+
Bizeps (AAG* Halten)	56 (Norm 46)	122	=
Seitlicher Bauch (AAG* Tragen)	110 (Norm 112)	98	+
Brustpresse aufrecht (AAG* Schieben)	60 (Norm 63)	95	+
Butterfly aufrecht	50 (Norm 44)	114	=
Übung frei 1	22		
Übung frei 2	33		
Summe / Ø	937	96	2.6 (<1.4/grün <2.5/gelb)
		■ stark	■ Training beibehalten
		■ normal	■ beobachten
		■ schwach	■ mehr Training
Hinweis: Muskuläre Schwächen			
<i>Hinweis: Sie haben muskuläre Disbalancen bis hin zu Schwächen die eindeutig unter den Normwerten liegen. 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 Wiederholungstest Ihre Trainingserfolge!</i>			
*Hinweis Niveau: 100% Niveau entsprechen dem Mittelwert normalgewichtiger Männer/Frauen!			


Herzfrequenz in Ruhe:			
MESSWERT	REFERENZBEREICH	BEWERTUNG	AMPEL
77.0 1/min	50 - 100	gut	■

BMI (Body Mass Index):			
MESSWERT	BEWERTUNG	AMPEL	
28.09	leicht übergewichtig	■	

Hinweis: Dieses Protokoll ist keine gesundheitliche Diagnose. Das kann nur der Arzt! Bei bestimmten Medikamenten wie z.B. Blutdrucksenkern, Antidepressiva oder Medikamente bei Schilddrüsenüber- bzw. Unterfunktion kann es zu Fehlinterpretationen kommen. Das Messprotokoll gibt nur allgemeine Anregungen! Kinder und Menschen ab ca. 70 Jahren müssen separat betrachtet werden!

Körperfettanteil:		
MESSWERT	BEWERTUNG	AMPEL
22.0 %	gut	

Bauchfett-Bewertung:		
MESSWERT	BEWERTUNG	AMPEL
99.0 cm	leichtes Risiko	

Blutdruck:		
MESSWERT	BEWERTUNG	AMPEL
80/120	schwer erhöht	
	Hinweis: Ärztliche Kontrolle ist empfehlenswert!	